

Gesundheit - Fit für die Zukunft

GESUNDMACHER – KRANKMACHER?! BRAINSTORMING

Zeit

15 Minuten

Material

Tafel oder Plakat, Schreibmaterial

Ziel

- Persönliche Auseinandersetzung mit den Faktoren, die sich auf die Gesundheit auswirken.
- Die TeilnehmerInnen machen sich bewusst, dass sie bestimmte Faktoren selbst beeinflussen können.

Ablauf

Die Spielleitung fordert die TeilnehmerInnen auf, darüber nachzudenken, was alles zu ihrer Gesundheit beiträgt. In einem Brainstorming sammeln die TeilnehmerInnen diese Faktoren und schreiben diese unter die Überschriften „Das macht mich gesund!“ und „Das macht mich krank!“. Anschließend betrachten die TeilnehmerInnen die Listen unter dem Aspekt der persönlichen Beeinflussbarkeit. Die Punkte, auf die sie selber Einfluss haben, werden farbig markiert. Diejenigen, auf die die Kinder und Jugendlichen unmittelbar keinen direkten Einfluss haben, zu denen sie aber dennoch einen kleinen Betrag leisten können, wie z. B. „saubere Luft“, werden mit welligen Linien unterstrichen.

Weiterführende Fragen:

Um die 3 Aspekte von Gesundheit mit einfließen zu lassen, ordnen die TeilnehmerInnen die genannten Punkte dem physischen, emotionalen bzw. sozialen Aspekt zu. Was dominiert? Gibt es Faktoren, die mehrere Aspekte von Gesundheit beinhalten?

Beispieltabelle, wie sie von TeilnehmerInnen genannt wurde:

Das macht mich gesund!	Das macht mich krank!
Natur	Verkehr
frische Luft	Lärm
Bewegung	ungesunde Ernährung, Fast-Food
Sport	Alkohol, Zigaretten, Drogen
gesunde Ernährung	Stress
Freunde	Streit
Musik	Armut
Frieden	Krieg
Familie	verschmutztes Wasser

Tipp

Kinder und Jugendliche nennen weitaus mehr Begriffe, wenn sie sich bereits zuvor beim Kinderrechtspiel mit den „wichtigen Dingen“ im Leben auseinandergesetzt haben.