

Gesundheit - Fit für die Zukunft

EINSTIEG

Begrüßung (2 Minuten)

Sketch (10 Minuten)

Ein Reporter erzählt von einer neuen Studie, die besagt, dass Kinder und Jugendliche immer unспортlicher werden und nicht mehr sehr gesund sind. Er befragt eine Ärztin, ob diese Ergebnisse auch in dieser Gruppe zutreffen. Die Ärztin überprüft daraufhin kurz den Gesundheitszustand der TeilnehmerInnen: Puls, aufrechte Haltung, Muskeltonus usw.



Auflösung des Rollenspiels und Überleitung zum Thema Gesundheit.

Bildbetrachtung (10 Minuten)

Die TeilnehmerInnen betrachten gemeinsam zwei Bilder (es hat sich bewährt, diese mit dem Overhead-Projektor an die Wand zu projizieren): Einige **Jugendliche, die im Rollstuhl Basketball spielen**, und eine **Familie aus Afrika**, die gerade gemeinsam Essen zubereitet. Im gemeinsamen Gespräch werden die physischen, emotionalen und sozialen Aspekte von Gesundheit herausgearbeitet. Die TeilnehmerInnen gehen der Frage nach, was "Gesundsein" in unterschiedlichen Lebenssituationen bedeutet. Anschließend erfolgt anhand eines Plakats die Überleitung zur **Definition von Gesundheit** und zu den **Kinderrechten**.

Gesundmacher – Krankmacher?! Brainstorming (15 Minuten)

Auf Zuruf liefern die TeilnehmerInnen Beispiele zu den Überschriften „Das macht mich gesund!“ und „Das macht mich krank!“. Anschließend kennzeichnen sie die Begriffe, die sie selbst beeinflussen können.

Aufteilung in Kleingruppen (8 Minuten)

Die Themen für die Weiterarbeit werden vorgestellt. Falls Gruppenarbeit erwünscht und möglich ist, ordnen sich die TeilnehmerInnen den Kleingruppen zu.

- **Kochstudio:** Auf der Suche nach versteckten Zuckern und sonstigen Bestandteilen unserer täglichen Nahrung entwickeln die Kinder und Jugendlichen ein Verständnis für gesunde, ausgewogene Ernährung. Beim gemeinsamen Waffelbacken können sie die einzelnen Schritte vom Mahlen des Getreides bis zur fertigen Waffel miterleben.
- **Sportstudio:** Mit einem Fitnessparcours wärmen sich die TeilnehmerInnen auf, anschließend gestalten sie in Kleingruppen verschiedene Informationsplakate rund um gesunden Sport. Den Abschluss bildet ein selbst einstudiertes Theaterstück bzw. eine Sportaufführung.
- **Pressestudio:** Die ReporterInnen dokumentieren den Projekttag, recherchieren im Internet, führen Interviews, schreiben Artikel und erstellen eine Zeitung rund um das Thema Gesundheit.

Gesamtdauer: 45 Minuten