

# Ich und meine Welt.

Mein erstes Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben



## Hintergrundinformationen und Anregungen für Lehrkräfte und Betreuer/innen

### S. 3/S. 4: „Was ich mag“ und „Mein ‚Was ich mag‘-Lesezeichen“

Die Kinder lernen, sich mit ihrem Innenleben auseinanderzusetzen. Sie können ihnen eine Möglichkeit geben, dies zu vertiefen, indem sie in Kleingruppen oder im Plenum darüber sprechen können.

Falls es den Kindern schwerfällt, geben Sie ihnen ein paar Beispiele für Dinge, die man mögen kann:

z. B. das Lieblingsessen, Bücher, einen Ort/eine Landschaft, Freizeitaktivitäten.

Beachten Sie, dass es für das Basteln des Lesezeichens nötig ist, dass die Kinder vorab Bilder von Dingen sammeln, die sie mögen.

**TIPP:** C. A. Smith (2005): Hauen ist doof. 160 Spiele gegen Aggressionen in Kindergruppen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, ISBN 978-3-86072-953-3.

### S. 5: „Meine Familie“

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie unterschiedlich Familien sein können, z. B. in Bezug auf Familiengröße, Anzahl der Geschwister. Thematisieren Sie dabei auch die verschiedenen Aufgaben und Funktionen einer Familie, indem Sie die Kinder beispielsweise fragen, warum ihre Familie wichtig für sie ist. Geben Sie den Kindern einige Beispiele für Besonderheiten (positive Eigenschaften oder Fähigkeiten) von Familienmitgliedern.

**TIPP:** HVB (Hrsg., 2010): Eltern und Schule als Partner. Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die schulische Gesundheitsförderung. Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Wien.

**Zum Download auf:** [www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at) > Vorsorge > Gesundheitsförderung > Servicestelle Schule

### S. 6: „Meine Stärken“

Ziel dieser Übung ist es, dass die Kinder ihre eigenen Stärken erkennen und auch annehmen können. Durch Lob soll ihr Selbstwertgefühl gesteigert werden. Können die Kinder noch nicht schreiben, wird diese Seite von den Eltern ausgefüllt. Durch das Elternlob soll der Blick der Eltern auf die positiven Seiten ihrer Kinder gelenkt werden. Die Eltern sollen darauf vorbereitet sein und Negativäußerungen vermeiden.

**TIPP:** Sie können von Zeit zu Zeit eine „Lobrunde“ für die Kinder veranstalten, indem Sie jedem/jeder von ihnen ein bis zwei Komplimente machen, z. B. „Sarah, ich mag an dir, dass du sehr sorgfältig arbeitest“, und dadurch das Augenmerk auf positive Eigenschaften anstatt auf Fehler und Schwächen lenken.

### S. 7/S. 8: „Mit meinen Sinnen das Klassenzimmer entdecken“ und „Mit allen Sinnen im Freien“

Wenn Sie die Kinder ermutigen, sich mit ihren Sinnen auseinanderzusetzen, unterstützen Sie sie dabei, sich und ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen. Regen Sie die Kinder an, darüber nachzudenken, wie Dinge mit verschiedenen Sinnen wahrgenommen werden können: Z. B. kann man Brot fühlen, riechen, sehen, schmecken und hören, wenn man mit dem Messer durch die knusprige Rinde schneidet. Darüber hinaus können die Kinder lernen, dass Sinneserfahrungen individuell verschieden sein können und daher nicht richtig oder falsch sind.

Die Übung führt den Kindern auch vor Augen, dass es selbst dann, wenn sie selber komplett leise sind, Hintergrundgeräusche gibt, die sie wahrnehmen können, und dass „absolute Stille“ selten geworden ist.

**TIPP:** Das Spiel „Ich sehe etwas, das du nicht siehst“ kann zu zweit oder mit mehreren auch folgendermaßen gespielt werden: „Ich höre etwas, das du nicht hörst, und das ist ...“ Dabei geht es darum, das Geräusch möglichst genau zu beschreiben.

### S. 9: „Zu viel Lärm“

Hohe Lärmpegel sind neben schlechter Luft und Platznot ein Faktor, der konzentriertes und effektives Arbeiten erheblich stören kann. Neben baulichen Maßnahmen, z. B. dem Anbringen von Akustikverkleidungen, können beispielsweise ein paar einfache Kommunikationsregeln zur Lärminderung beitragen. Darüber hinaus können sogenannte „Lärm-Ampeln“ Sie unterstützen, wenn Sie mit den Kindern das Thema Lärm bearbeiten möchten. In einigen Bundesländern bietet der Schulärztliche Dienst die Möglichkeit, „Lärm-Ampeln“ auszuborgen.

**TIPP:** GIVE (Hrsg., 2010): Entlastung im Schulalltag. Praxisnahe Anregungen für Lehrkräfte.

**Zu bestellen bei:** GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Tel.: 01/589 00-372, mailto: info@give.or.at

### S. 10, S. 11 und S. 12: „Zum Schutz vor Verletzungen“, „Wichtige Telefonnummern“ und „Tipps für den richtigen Umgang mit Hunden“

Für Volksschulen hat das Österreichische Jugendrotkreuz in Kooperation mit der AUVA das Erste-Hilfe-Programm „Helfi hilft dir helfen“ entwickelt. Flexible Unterrichtseinheiten für die 1. und 2. Schulstufe sowie die 3. und 4. Schulstufe vermitteln Wissenswertes zum Thema „Erste Hilfe“ und Unfallverhütung. Das Materialpaket ist so aufgebaut, dass auch Lehrkräfte, die selbst keine Erste-Hilfe-Ausbildung haben, die notwendigen Maßnahmen im Rahmen des Gesamtunterrichts richtig vermitteln können.

**Zu bestellen bei:** Österreichisches Jugendrotkreuz, [www.jugendrotkreuz.at/helfi](http://www.jugendrotkreuz.at/helfi)

### S. 13: „Freunde und Freundinnen sind mir wichtig“

Sprechen Sie, bevor Sie diese Übung machen, mit den Kindern darüber, warum Freundschaften wichtig sind, welche Eigenschaften Freunde und Freundinnen haben sollen.

**TIPP:** SOS-Kinderdorf hat gemeinsam mit Spielpädagogen/-pädagoginnen ein Programm zur Stärkung sozialer Kompetenz entwickelt – „Starke 10“ –, das für zwei Altersgruppen (6–8 Jahre und 8–10 Jahre) angeboten wird.

**Infos auf:** [www.sos-kinderdorf.at/starke10](http://www.sos-kinderdorf.at/starke10)

### S. 14: „Achtung Sonne“

Um das Thema zu vertiefen, thematisieren Sie mit den Kindern die Folgen davon, wenn sie sich zu lange und ohne Schutz der Sonne aussetzen. Achten Sie auch in der Praxis, z. B. bei Schulausflügen, darauf, dass die Kinder ausreichend vor der Sonne geschützt sind.

**TIPP:** Kindercomic „Sonny und Flamme“ der Österreichischen Krebshilfe.

**Zu bestellen auf:** [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) > Service > Broschüren/Downloads

### S. 15, S. 16, S. 17 und S. 18: „Obst und Gemüse – da kenne ich mich aus“, „Meine Schuljause“, „Obstsalat selber machen“ und „Was gehört zusammen?“

Wenn Sie das Thema Essen und Trinken in der Schule ansprechen möchten, vermeiden Sie Appelle, dass der Gesundheit wegen bestimmte Lebensmittel gegessen werden sollen. Diskutieren und thematisieren Sie mit den Kindern in erster Linie Aspekte wie Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln (Was hat gerade Saison?), Fertigkeiten und Kenntnisse des Kochens (Selber tun ist lehrreich und Selbstgemachtes schmeckt besser!), Esssituationen, die geschmackliche Vielfalt, z. B. von Obst und Gemüse, aber auch kulturelle und religiöse Aspekte von Ernährung.

**TIPP:** GIVE-Infoseiten (2010): Essen und Trinken in der Schule, 1.–4. Schulstufe.  
GIVE Fact Sheet (2005): Die optimale Schuljause.

**Zu bestellen bei:** GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Tel.: 01/589 00-372, <mailto:info@give.or.at>, [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

### S. 19: „Spielen macht Spaß – drinnen und draußen“

Sie können Kinder dabei unterstützen, ihren Alltag bewegt(er) zu gestalten. Helfen Sie den Kindern bei der Suche nach (Bewegungs-)Spielen für drinnen und draußen, die Spaß machen, lustig sind und eine Alternative zu Computerspielen und Fernsehen darstellen.

**TIPP:** GIVE-Infoseiten (2011): Mehr Bewegung in die Schule.  
GIVE-Fact-Sheets-Reihe: „Bewegung und Sport“.

**Zu bestellen bei:** GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Tel.: 01/589 00-372, <mailto:info@give.or.at>, [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

### S. 20/S. 21: „Auflockerung für zwischendurch“ und „Zum Entspannen“

Probieren Sie die Übungen und Bastelanregungen zusammen mit den Kindern aus, denn gemeinsam macht es bekanntlich mehr Spaß. Thematisieren Sie dabei auch den richtigen und sicheren Umgang mit Feuer. Ermutigen Sie die Kinder, die Auflockerungsübungen auch zu Hause zu machen, oder bauen Sie diese bei passender Gelegenheit in den Alltag ein. Solche Bewegungssequenzen können zur Auflockerung dienen, die Konzentration steigern und die Beweglichkeit fördern.

**TIPP:** GutDrauf-Gesundheitsparcours – Übungen zu den Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Selbstwert und soziales Lernen.

**Zu bestellen bei:** GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Tel.: 01/589 00-372, <mailto:info@give.or.at>, [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

### S. 22: „Als ich einmal krank war“

Sie können diese Übung auch gemeinsam in der Klasse oder Gruppe durchführen und als Gelegenheit nutzen, mit den Kindern über ihr Verständnis von Gesundheit und Krankheit zu diskutieren. Falls Sie chronisch kranke Kinder in der Klasse oder Gruppe haben, können Sie diese Übung zum Anlass nehmen, zu besprechen, dass man sich auch mit einer chronischen Krankheit gesund fühlen kann.

**TIPP:** BZgA (Hrsg., 2006): Chronische Erkrankungen als Problem und Thema in Schule und Unterricht.

**Zum Download auf:** [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > Infomaterialien > Unterrichtsmaterialien > nach Themen sortiert > Chronische Erkrankungen

### S. 23: „Pflege für meinen Körper“

Thematisieren Sie mit den Kindern, wie sie ihren Körper sauber halten und pflegen können. Geben Sie aber auch zu bedenken, dass ein Zuviel an Baden und Duschen die Haut schädigen kann.

**TIPP:** BZgA (Hrsg., 2002): Gesund und munter – Heft 1: Haut. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bonn.

**Zum Download auf:** [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > Infomaterialien > Archiv > gesund und munter

### S. 24: „Sich in der Klasse wohlfühlen“

Dieses Thema ist für Lehrkräfte und Kinder gleichermaßen wichtig. Diese Übung kann als Einstieg verwendet werden, wenn in der Klasse gemeinsame Verhaltens-/Wohlfühlregeln erstellt werden sollen. Geben Sie den Kindern ein paar Hinweise und Anregungen, z. B. einander nicht auslachen, zuhören und ausreden lassen, oder bringen Sie eigene Beispiele wie aufzeigen und sich melden, nicht heraus- und durcheinanderrufen.

**TIPP:** D. Schilling (2000): Soziales Lernen in der Grundschule – 50 Übungen, Aktivitäten und Spiele. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, ISBN 978-3-86072-489-7.

### S. 25: „Meine Schule – das gefällt mir“

Machen Sie diese Übung gemeinsam mit den Kindern und überlegen auch Sie, was Ihnen an Ihrer Schule gefällt. Ausgehend von dieser Ist-Analyse können Sie mit den Kindern z. B. auf einen großen Bogen Packpapier „unsere Lieblingsschule“ zeichnen. Vielleicht ist der eine oder andere Wunsch Anlass für ein weiterführendes Projekt.

**TIPP:** E. Mitterbauer (2010): Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung.

**Zu bestellen bei:** GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Tel.: 01/589 00-372, <mailto:info@give.or.at>

### S. 26/S. 27: „Gefühle erkennen“ und „Wenn ich ein Problem habe“

Wenn Sie mit den Kindern das Thema Gefühle bearbeiten, ist es wichtig, dass nie eine Wertung vorgenommen wird, d. h., es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle. Motivieren Sie die Kinder, auf ihre Gefühle und die Gefühle anderer zu achten und diese auch zu respektieren.

**TIPP:** Österreichweites Unterrichtsprogramm „Eigenständig werden“ zur Förderung der Persönlichkeitsbildung und des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins für die 1.–4. Schulstufe.

**Infos auf:** [www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

### S. 28/S. 29: „Angenehme und unangenehme Situationen“ und „Wenn ich mich ärgere“

Die Kinder sollen lernen, eigene und fremde Gefühle zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Sie brauchen Unterstützung dabei, herauszufinden, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen und welche Handlungsalternativen es gibt.

Sprechen Sie mit ihnen über ihre Erfahrungen bzw. darüber, was sie als angenehm oder unangenehm empfinden. Weisen Sie darauf hin, dass jeder/jede das Recht hat, unangenehme Situationen abzulehnen, und dass Gefühle nicht richtig oder falsch sind.

**TIPP:** Medienpaket „Aggressionsbewältigung – Streit- und Kampfhähne“.

**Erhältlich bei:** AUVA, A.-Stifter-Str. 65, 1200 Wien, Tel.: 01/331 11-417, <mailto:patrick.winkler@auva.at>, [www.auva-schulmedien.info](http://www.auva-schulmedien.info)

### S. 30: „Lieb haben“

Durch diese Übung soll den Kindern bewusst werden, welche Menschen sie gerne mögen und warum das so ist. Üben Sie mit den Kindern, Eigenschaften und Verhaltensweisen zu beschreiben. Das können Sie z. B. in Form eines Gesprächskreises machen. In einem weiteren Schritt können Sie gemeinsam mit den Kindern Beispiele dafür sammeln, wie man zeigen kann, dass man jemanden lieb hat.

**TIPP:** Österreichweites Unterrichtsprogramm „Eigenständig werden“ zur Förderung der Persönlichkeitsbildung und des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins für die 1.–4. Schulstufe.

**Infos auf:** [www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

### S. 31: „Freundlich sein – der Ton macht die Musik“

Thematisieren Sie mit den Kindern die unterschiedliche Wirkung von Ich- und Du-Botschaften und ermutigen Sie die Kinder, künftig im Umgang miteinander beleidigende Du-Botschaften zu vermeiden.

**TIPP:** Max Besser (2004): Praxisbuch Gewaltprävention und Soziales Lernen für das 1. und 2. Schuljahr. SCHUBI Lernmedien AG, Schaffhausen, ISBN 3-89891-193-4.

### Bestellung

#### Ich und meine Welt

Mein erstes Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben für die 1. und 2. Schulstufe

#### Ich und meine Welt

Mein zweites Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben für die 3. und 4. Schulstufe

Online-Bestellung: [www.jugendrotkreuz.at/gesundheit](http://www.jugendrotkreuz.at/gesundheit)

### Information, Beratung und Materialien erhalten Sie bei:

#### GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung

Waaggasse 11, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

#### Österreichisches Jugendrotkreuz

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Tel.: 01/589 00-173

E-Mail: [jugendrotkreuz@roteskreuz.at](mailto:jugendrotkreuz@roteskreuz.at)

[www.jugendrotkreuz.at](http://www.jugendrotkreuz.at)

#### Servicestelle Schule

#### des Hauptverbands der Österreichischen Sozialversicherungsträger

Information und Kontakt:

[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at) > Vorsorge > Gesundheitsförderung

### Servicestellen Schule der sozialen Krankenversicherungen

#### Service Stelle Schule der KGKK

Kempferstr. 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050/58 55-2123 oder -2124

E-Mail: [schule@kgkk.at](mailto:schule@kgkk.at)

[www.kgkk.at](http://www.kgkk.at)

#### Service Stelle Schule der NÖGKK

Kremser Landstr. 3,

3100 St. Pölten

Tel.: 050/899-6203 oder -6205

E-Mail: [schule@noegkk.at](mailto:schule@noegkk.at)

[www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

#### Service Stelle Schule der OÖGKK

Gruberstr. 77, 4020 Linz

Tel.: 05 78 07-10 35 02

E-Mail: [schule@ooegkk.at](mailto:schule@ooegkk.at)

[www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at)

#### Service Stelle Schule der SGKK

Engelbert-Weiß-Weg 10,

5020 Salzburg

Tel.: 0662/88 89-1045

E-Mail: [schule@sgkk.at](mailto:schule@sgkk.at)

[www.sgkk.at](http://www.sgkk.at)

#### Service Stelle Schule der STGKK

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel.: 0316/80 35-1310

E-Mail: [verena.krammer@stgkk.at](mailto:verena.krammer@stgkk.at)

[www.stgkk.at](http://www.stgkk.at)

#### Service Stelle Schule der TGKK

Klara-Pölt-Weg 2, 6010 Innsbruck

Tel.: 059 160-1711

E-Mail: [peter.frizzi@tgkk.at](mailto:peter.frizzi@tgkk.at)

[www.tgkk.at](http://www.tgkk.at)

#### Service Stelle Schule der VGKK

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Tel.: 050/8455-1112

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@vgkk.at](mailto:gesundheitsfoerderung@vgkk.at)

[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

#### Service Stelle Schule der wGKK

Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien

Tel.: 01/601 22-2108

E-Mail: [katharina.weber@wgkk.at](mailto:katharina.weber@wgkk.at)

[www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)