

Ich und meine Welt.

Mein zweites Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben

Hintergrundinformationen und Anregungen für Lehrkräfte und Betreuer/innen



S. 3: „Meine Familie“

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie unterschiedlich Familien sein können, z. B. in Bezug auf Familiengröße, Anzahl der Geschwister. Erklären Sie den Begriff Patchworkfamilie, sofern dieser unbekannt ist. Thematisieren Sie dabei auch die verschiedenen Aufgaben und Funktionen einer Familie, indem Sie die Kinder z. B. fragen, warum ihre Familie wichtig für sie ist.

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 > Vorsorge > Gesundheitsförderung > Servicestelle Schule

S. 4: „Das kann ich gut“

Für manche Kinder ist es ungewohnt und schwierig, über die eigenen Stärken nachzudenken und diese zu formulieren. Unterstützen Sie sie dabei, indem Sie ein paar positive Eigenschaften nennen, die Ihnen an dem Kind aufgefallen sind. Diese Übung ist ein Beitrag zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

TIPP: BZgA (Hrsg., 2002): Achtsamkeit und Anerkennung. Informationen und Bausteine zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bonn.

Zum Download auf: www.bzga.de > Infomaterialien > Unterrichtsmaterialien > nach Themen sortiert

S. 5: „So bin ich – das bin ich“

Mit dieser Übung können Sie die Kinder anregen, über sich selber nachzudenken und ihre individuellen Stärken, Schwächen, Fähigkeiten und Interessen zu erkennen. Gleichzeitig erkennen sie beim Vergleich der Ergebnisse mit einem Freund/einer Freundin, wie verschieden Menschen sind und wie unterschiedlich Vorlieben sein können. In Form eines Gesprächskreises können Sie die Kinder ermutigen, z. B. über eine Freizeitaktivität, die sie besonders gerne mögen, zu sprechen.

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

Infos auf: www.eigenstaendig.net

S. 6: „Mein ‚Was ich mag‘-Mobile“

Fertigen Sie das Mobile mit den Kindern gemeinsam an oder bieten Sie ihnen zumindest die Möglichkeit an, ihr Mobile in der Gruppe vorzustellen. Sie geben den Kindern dadurch die Gelegenheit, Ähnlichkeiten und Unterschiede zu anderen Klassenkameraden/-kameradinnen herauszufinden.

Metallkleiderhaken eignen sich gut zur Herstellung. Es können auch mehrere Kleiderbügel verwendet werden. Dadurch erhält das Mobile eine komplexere Struktur.

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. 7: „Duft-Erinnerungen“

Sie können mit den Kindern einen kleinen Sinnesparcours gestalten und so die Thematik vertiefen. Besonders gut eignen sich dafür Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze.

TIPP: „Der Sinnesparcours“ von Ökolandbau.de.

Anleitung zum Download auf: www.oekolandbau.de > Lehrer > Allgemein bildende Schulen > Grundschule

S. 8/S. 9: „Balancieren“ und „Ratespiel“

Diese Spiele fordern die Kinder auf, sich und ihren Partner/ihre Partnerin bewusst wahrzunehmen. Gleichzeitig wird die Geschicklichkeit der Kinder gefördert.

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

S. 10/S. 11: „Wichtige Telefonnummern“ und „Insektenstiche & Co“

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

TIPP: Üben Sie mit den Kindern das richtige Absetzen des Notrufes.

S. 12/S. 13: „Befreundet sein heißt für mich“ und „Detektivspiel – das habe ich gemeinsam mit ...“

Diese Übungen bieten nicht nur den Kindern die Möglichkeit, mehr übereinander zu erfahren, sondern auch Ihnen die Chance, die Gruppe besser kennenzulernen. Dazu ist es sinnvoll, wenn die Übungen mit allen Kindern gemeinsam durchgeführt werden. Das Entdecken von Gemeinsamkeiten ermöglicht es ihnen, miteinander in Kontakt zu kommen und im Umgang miteinander sicherer zu werden.

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

S. 14: „Gemeinschaftsbild“

Sie können diese Übung als Partnerarbeiten von der gesamten Gruppe durchführen lassen und anschließend mit den Kindern diskutieren, wie es ihnen dabei ergangen ist. Folgende Fragen können die Diskussion anregen: Ist es dir leicht- oder schwergefallen, den Stift gemeinsam deinem Partner/deiner Partnerin zu führen, oder hat eine/r immer bzw. nie geführt?

TIPP: Sie können die Zusammenarbeit und das Sich-Einlassen auf neue Partner/innen dadurch fördern, indem z. B. per Losverfahren Partner/innen für Gruppenarbeiten gefunden werden.

S. 15: „Anderen helfen“

Sie können diese Übung auch mit der gesamten Gruppe durchführen: Fragen Sie die Kinder, welche Formen von Hilfe sie kennen oder bereits selber erfahren haben. Was verstehen sie unter Hilfsbereitschaft?

Wie sieht es in der Gruppe aus – fühlen sich die Kinder durch Lehrkräfte oder ihre Mitschüler/innen unterstützt? Die Ergebnisse dieser Diskussion können für eine bessere Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung hilfreich und richtungsweisend sein.

TIPP: M. Völkening (2008): Meine stärksten kooperativen Spiele. Rex Verlag, Luzern, ISBN 978-3-7252-0776-3.

S. 16, S. 17 und S. 18: „Wie wir essen und trinken“, „Vielfalt ist angesagt – die Ernährungspyramide“ und „Kleine Happen schnell gemacht“

Wenn Sie das Thema Essen und Trinken im Unterricht ansprechen möchten, vermeiden Sie Appelle, dass der Gesundheit wegen bestimmte Lebensmittel gegessen werden sollen. Diskutieren und thematisieren Sie mit den Schülern und Schülerinnen 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.

Die Ernährungspyramide veranschaulicht, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann und wie viele Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollten, z. B. ein handtellergroßes Stück Fisch oder eine Handvoll Getreideflocken. Es ist notwendig, den Kindern den Aufbau der Ernährungspyramide und die richtigen Portionsgrößen ausführlich zu erklären. Eine spezielle Ernährungspyramide für Kinder wird voraussichtlich im Herbst 2011 erscheinen. Kurz zusammengefasste Informationen zu den richtigen Portionsgrößen finden Sie in der Broschüre „Gesund genießen“ des Gesundheitsministeriums.

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

Österreichische Ernährungspyramide (Plakat und Broschüre)
Broschüre „Gesund genießen“

Zu bestellen bei: Bundesministerium für Gesundheit, <mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at>,
Tel.: 0810/81 81 64, www.bmg.gv.at

S. 19, S. 20 und S. 21: „In der Pause ist was los“, „Aktiv sein macht Spaß“ und „Fit für die Hausaufgaben“

Sie können Kinder dabei unterstützen, ihren Alltag bewegt(er) zu gestalten. Bereits mit einfachen Mitteln kann in Pausenräume und -höfe Bewegung gebracht werden, z. B. durch das Aufmalen von Spielfeldern für Tempelhüpfen oder das Angebot einer Pausenkiste, die mit Softbällen, Jongliertüchern u. Ä. gefüllt ist.

TIPP: Pro Umwelt GmbH (Hrsg., 2009): Alte Spiele – neu entdeckt. 54 Spielanleitungen für drinnen und draußen.

Zu bestellen bei: „die umweltberatung“ NÖ, Tel.: 02742/718 29, <mailto:niederoesterreich@umweltberatung.at>, www.umweltberatung.at

S. 22/S. 23: „Wie du deine Augen entspannen kannst“ und „Lebende Luftballons“

Durch das Einüben und regelmäßige Durchführen von Entspannungsübungen unterstützen Sie die Kinder dabei, körperliche Verspannungen und seelische Anspannung abzubauen. Neben dem richtigen Zeitpunkt und der richtigen Atemtechnik sind eine angenehme Atmosphäre und die Bereitschaft der Kinder, an diesen Übungen teilzunehmen, von entscheidender Bedeutung für das Gelingen. Stellen Sie mit den Kindern eine kleine Sammlung verschiedener Entspannungsübungen zusammen, denn nicht alles ist für jedes Kind gleichermaßen geeignet.

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

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

S. 24: „Gesund oder krank?“

Sie können diese Übung auch gemeinsam in der Klasse 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 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 > Infomaterialien > Unterrichtsmaterialien > nach Themen sortiert > Chronische Erkrankungen

S. 25, S. 26 und S. 27: „Ich zeige meine Gefühle“, „Mein Gesicht redet mit“ und „Gute und schlechte Gefühle“

Die Kinder sollen lernen, eigene und fremde Gefühle zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Sie lernen zwischen guten und schlechten, angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu unterscheiden. Sie erkennen, dass Gefühle eine wichtige Rolle im täglichen Erleben spielen. Falls die Kinder mit dem Thema „Gefühle zeigen und erkennen“ noch wenig Erfahrung haben, ist es sinnvoll, wenn Sie diese Übung mit ihnen gemeinsam durchführen. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass es berechtigt ist, gleiche Situationen unterschiedlich zu empfinden.

TIPP: U. Reichling (1994): Hallo, wie geht es dir? – Gefühle ausdrücken lernen (Materialbox). Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, ISBN 978-3-86072-180-3.

S. 28: „Klassenklima“

Es ist sinnvoll, die Übung mit der Klasse gemeinsam zu machen und anschließend die Ergebnisse an der Tafel auszuwerten. Diskutieren Sie darüber, wie die Kinder das Klassenklima empfinden und welche Möglichkeiten sie sehen, um eventuell Verbesserungen herbeizuführen. Insbesondere dann, wenn die Auswertung zeigt, dass das Klima in der Klasse nicht sehr gut ist, besteht besonderer Handlungsbedarf, Zusammenarbeit zu fördern und zu trainieren.

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. 29: „So sieht meine Lieblingsschule aus“

Machen Sie diese Übung gemeinsam mit den Kindern und überlegen Sie, was Ihnen an Ihrer Schule gefällt. Ausgehend von dieser Ist-Analyse können Sie gemeinsam 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. 30: „Die Sorgenbox“

Die Kinder brauchen Unterstützung dabei, herauszufinden, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen und welche Handlungsalternativen es gibt. Das Herstellen einer Sorgenbox ist eine Möglichkeit, um

negative Gefühle loszuwerden. Abgesehen von der individuellen Sorgenbox gibt es auch die Möglichkeit, eine offizielle Kummerdose für die ganze Klasse herzustellen. Ermutigen Sie die Kinder, sich Rat und Hilfe zu holen, wenn sie Probleme haben, die sie selber nicht lösen können.

TIPP: Lehrmittelreihe zur Gesundheitsförderung Heft 5: Wir, Ihr und ich. Psychisches und soziales Wohlbefinden. Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Buchs, www.lmvag.ch, mailto: lehrmittelverlag@ag.ch.

S. 31: „Manchmal habe ich Angst“

Wenn Sie mit Ihren Schülern und Schülerinnen 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 und die Gefühle anderer zu achten und diese auch zu respektieren.

TIPP: ÖJRK (Hrsg., 2007): Deine Stärken. Deine Zukunft. Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe zum Thema Ängste von Kindern.

Zum Download auf: www.jugendrotkreuz.at > Infos & Medien > Themen > Deine Stärken

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

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

www.give.or.at

Österreichisches Jugendrotkreuz

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Tel.: 01/589 00-173

E-Mail: jugendrotkreuz@roteskreuz.at

www.jugendrotkreuz.at

Servicestelle Schule

des Hauptverbands der Österreichischen Sozialversicherungsträger

Information und Kontakt:

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
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
www.noegkk.at

Service Stelle Schule der OÖGKK

Gruberstr. 77, 4020 Linz
Tel.: 05 78 07-10 35 02
E-Mail: schule@ooegkk.at
www.ooegkk.at

Service Stelle Schule der SGKK

Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg
Tel.: 0662/88 89-1045
E-Mail: schule@sgkk.at
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
www.stgkk.at

Service Stelle Schule der TGKK

Klara-Pölt-Weg 2, 6010 Innsbruck
Tel.: 059 160-1711
E-Mail: peter.frizzi@tgkk.at
www.tgkk.at

Service Stelle Schule der VGKK

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
Tel.: 050/8455-1112
E-Mail: gesundheitsfoerderung@
vgkk.at
www.vgkk.at

Service Stelle Schule der wGKK

Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien
Tel.: 01/601 22-2108
E-Mail: katharina.weber@wgkk.at
www.wgkk.at