



Titel	WOHLBEFINDEN - ERHALTUNG DER LERN- UND ARBEITSFÄHIGKEIT. PLANEN UND HANDELN BEWERTEN!
Einführung	Dieser Workshop soll die Teilnehmer_innen dazu herausfordern, ihre eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf die Aspekte der positiven Gesundheit zu bewerten. Die Schüler_innen erwerben Kenntnisse darüber, wie sie ihr Wohlbefinden aufrechterhalten können und wie sie ihre Umgebung im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden bewerten können.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Ziel dieses Workshops ist es, die Aspekte einer positiven Gesundheit zu vermitteln und die Eigenverantwortung der Schüler_innen für die Erhaltung ihrer Gesundheit zu betonen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen, Aufbau von Kapazitäten und Intervention
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input checked="" type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ausdruck: Raster – meine positive Gesundheit, Computer, Internetverbindung
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop, Interaktion, Aufgaben, Zusammenarbeit
Auseinandersetzung mit dem Thema	Der Workshop besteht aus verschiedenen Aktionspunkten: Punkt 1) Evaluieren, bewerten, denken! Verteilen Sie die Ausdrucke "Raster – meine positive Gesundheit" und regen Sie die Schüler_innen dazu an, innezuhalten und sich selbst zu betrachten. Die Schüler_innen sollten alle Bereiche des Rasters (Körperfunktionen, geistiges Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit, Lebensqualität, Teilhabe und tägliche Funktionen) bewerten, indem sie ihren bewerteten Punkt in die Spalten setzen. Nachdem sie jeden Bereich bewertet und einen Punkt gesetzt haben, bitten Sie Ihre Schüler_innen, zu beurteilen, in welchen Bereichen der positiven Gesundheit sie in ihrem Leben schon ein zufriedenstellendes Niveau haben. Welche Bereiche





befinden sich auf der untersten Stufe des Rasters? Sie können die Schüler_innen sogar dazu anregen, die Ebenen auszumalen, um die Bewertung zu erleichtern.

Punkt 2) Wahl des Handlungsortes!

Die Schüler_innen werden angeleitet, einen Bereich auszuwählen, den sie in ihrem "Raster – meine positive Gesundheit" am niedrigsten eingestuft haben.

Punkt 3) Vorbereitung des Masterplans.

An diesem Punkt werden die Schüler_innen angeleitet, online zu gehen und im Internet zu surfen. Leiten Sie sie an, Wissen über ihren am niedrigsten bewerteten Bereich der positiven Gesundheit zu suchen. Helfen Sie ihnen, die richtigen Wörter für die Suche und die zuverlässigen Websites zu verwenden. Leiten Sie die Schüler_innen an, das am besten zugängliche Wissen aufzuschreiben und zu speichern.

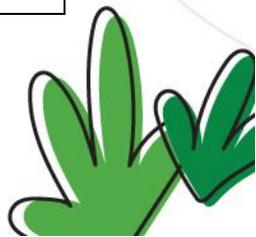
Punkt 4) Der Masterplan.

Nachdem sie ihre gesundheitlichen Bedürfnisse kennengelernt haben, werden die Schüler_innen angeleitet, einen einfachen Plan zu erstellen, wie sie ihren Punktestand in dem ausgewählten Bereich der positiven Gesundheit erhöhen können. Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern, einen so konkreten Plan wie möglich zu erstellen. Leiten Sie sie an, sich ein konkretes Ziel zu setzen (welches Niveau wollen sie erreichen?). Die Schüler_innen sollten das Ziel in ihren eigenen Worten und in der Gegenwartsform formulieren, z. B. "Ich gehe einmal pro Woche reiten". Leiten Sie sie nach der Zielsetzung an, einen Plan zu erstellen, der Schritt für Schritt aufzeigt, wie sie das Ziel erreichen können und wie sie vorgehen. Ermutigen Sie sie, ihren Plan in ihren eigenen Worten aufzuschreiben und ihn vielleicht durch Bilder oder Zeichnungen zu visualisieren... Leiten Sie sie an, das Wissen, das sie im Internet gefunden haben, als Hilfe zu nutzen. Leiten Sie sie an, einen Zeitplan für ihren Plan aufzustellen, geben Sie ihnen eine Frist (die letzte Gruppensitzung).

Punkt 4) Die Aktion.

Zu diesem Zeitpunkt sollten sich die Schüler_innen anstrengen, um ihre Ziele zu erreichen. Das braucht Zeit, also haben Sie Geduld. Geben Sie bei Bedarf Unterstützung, seien Sie leicht ansprechbar.

Punkt 5) Der Preis für die harte Arbeit.





	<p>Zu diesem Zeitpunkt sollten alle Schüler_innen zumindest einige Fortschritte in ihrem Plan gemacht haben.</p> <p>Diskutieren Sie mit der Gruppe über ihre Reise. Wie ist der Plan ausgefallen, was fiel den Schülerinnen und Schülern leicht, was war schwierig bei der Erstellung eines Plans. Wie wurde ihr Plan umgesetzt? Wurde ihr Plan umgesetzt? Was waren die Höhepunkte, wie fühlten sich die Schüler_innen bei der Umsetzung ihres Plans? Was haben sie gelernt? Wie werden die Schüler_innen ihren Plan und ihre Ziele am Leben erhalten?</p> <p>Punkt 6) Machen Sie es realistisch.</p> <p>Verteilen Sie an dieser Stelle ein neues Raster "Meine positive Gesundheit" und leiten Sie die Schüler_innen an, (erneut) ihre verschiedenen Bereiche der positiven Gesundheit zu bewerten.</p> <p>Nachdem die Schüler_innen eine neue Bewertung vorgenommen haben, bitten Sie sie, das erste Bewertungsformular herauszunehmen und das alte mit dem neuen zu vergleichen. Zu welchen Ergebnissen kommen sie dabei?</p> <p>Diskutieren Sie ihre Ergebnisse.</p>
Dauer	6 Stunden Unterricht für die Gruppe (planen Sie mindestens einen Monat Pause in Workshop 4 ein) plus Zeit für eigenständiges Arbeiten, um auf das Ziel hinzuarbeiten.
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können ihre eigenen Bereiche in der positiven Gesundheit bewerten und ihre Gesundheit selbst verbessern.

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

