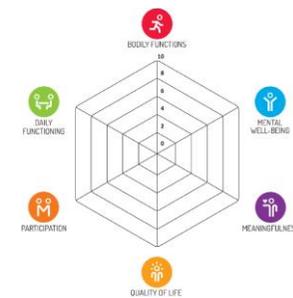


Citizenship education can transform society; more thoughtful and engaged citizens lead to a stronger and more just society

Vitality for the future

Citizenship education



Inhalt

Staatsbürgerliche Bildung.....	4
ANGST.....	5
7 Tipps zur Bewältigung von Stress und Angst.....	10
Was ist Angst?	13
Anzeichen	16
RESILIENZ AUFBAUEN: EMPATHIE.....	19
DEPRESSION	25
8 Fakten über Depressionen	30
Was ist eine Depression?	32
Anzeichen	34
Tara.....	36
GESUNDHEIT UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN, VIelfALT UND INTEGRATION	38
EMOTIONALES GLEICHGEWICHT UND GEISTIGE GESUNDHEIT	42
SELBSTFÜRSORGE IN JEDEM BEREICH IHRES LEBENS	46
MIT STRESS UMGEHEN.....	51
DIGITALE BALANCE	56
GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG	62
MOTIVATION UND KONZENTRATION.....	67

Erstellen Sie einen Wochenplan.....	71
DIE MACHT IHRER DENKWEISE	72
Wachstumsorientierte und starre Denkweise	78
SELBSTVERTRAUEN.....	79
Körpersprache	84
DER DSCHUNDEL IM SUPERMARKT.....	85
Aufgaben zum Workshop „Der Dschungel im Supermarkt“	90
ÄNGSTE ÜBERWINDEN	91
Power Point Folien für den Workshop “Ängste überwinden”	94
RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER	95
Power Point Folien für den Workshop “Raus aus dem Kopf, rein in den Körper”	99
WIE MAN GUT SCHLAFEN KANN	100
Schlafstagebuch - Arbeitsformular	104
GESCHLECHTERROLLEN	107
Power Point Folien für den Workshop “Geschlechterrollen”	109
JUGENDLICHE, ALKOHOL UND VERKEHR.....	110
Filme	117
Fragebogen - Jugendliche und Verkehr.....	117
DROGEN.....	119
STRESS REDUZIEREN.....	125
DIE FREIZEITTORTE	128

DIE SCHÜLER LERNEN, "STOPP" ODER "NEIN" ZU SAGEN	131
DAS BIN ICH	135
MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN UND ALLTAGSWEGE SPIELERISCH DOKUMENTIEREN	139
EIN GUTES GESPRÄCH FÜR DICH UND MICH	146
FINANZBERATUNG IN JEDEM ALTER	150
ERFORSCHUNG DER KULTURELLEN VIELFALT IN EUROPA	153
IKIGAI - DAS JAPANISCHE GEHEIMNIS FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN	156
WOHLBEFINDEN - ERHALTUNG DER LERN- UND ARBEITSFÄHIGKEIT. PLANEN UND HANDELN BEWERTEN!	159
GESUNDES ESSEN	163

Staatsbürgerliche Bildung

Die VITALity-Lernmaterialien zum Thema positive Gesundheit für die staatsbürgerliche Bildung basieren auf den 6 positiven Gesundheitsprinzipien und eignen sich für die Verwendung mit allen Auszubildenden in der beruflichen Aus- und Weiterbildung. Die kurzen Lernprogramme verwenden interaktive Videos, Gastredner, PDFs und DOC-Dateien für eine optimale Einbindung der Schüler_innen.

Wir bieten eine breite Palette von Workshops an, aus denen die Lehrkraft wählen kann. Die Lehrkraft kann einen Workshop auswählen, der z. B. zur Schülergruppe, zu einer aktuellen Situation oder zu einem Thema passt. Die Lektion gibt der Lehrkraft Werkzeuge in die Hand, um mit den Schüler_innen und Schülern über das gewählte Thema zu diskutieren. Dabei ist es wichtig, dass die Schüler_innen kritisch über das Thema nachdenken und ihr Bewusstsein schärfen.

All diese Workshops knüpfen an aktuelle Themen an und werden daher auch aktualisiert und durch neue Themen ergänzt.

Produziert von:

Stichting ROC Midden Nederland (Niederlande)

Berufsbildungsinstitut Oberösterreich (Österreich)

Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä (Finnland)

AEVA - ASSOCIACAO PARA A EDUCACAO E VALORIZACAO DA REGIAO DE AVEIRO (Portugal)

Societatea Romana de Chirurgie Vasculara (Rumänien)

Institut für positive Gesundheit (Niederlande)

CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE TIMISOARA ASOCIATIA (Rumänien)

Stichting Christelijk Regionaal Opleidingen Centrum Noord en Oost Nederland, Alfa-college (Niederlande)

Titel	ANGST
Einführung	<p>Jeder Mensch erlebt irgendwann einmal Angstzustände. Diese können sich zwar unangenehm anfühlen, sind aber nicht schädlich und können sogar hilfreich sein, um die Betroffenen zu motivieren, Alltagsprobleme zu lösen. Zum Beispiel kann das Gefühl der Angst vor einer Prüfung Studierenden helfen, dass sie dem Lernen mehr Zeit einräumen.</p> <p>Angststörungen unterscheiden sich von normalen (hilfreichen) Ängsten, weil sie schwerer sind, länger andauern und sich auf Dinge wie Arbeit, Schule und Beziehungen auswirken.</p> <p>Um sich beim Unterrichten dieser Lektion sicherer zu fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich die folgenden Informationen anzusehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Informationsblatt "Angst". • den Artikel "Angst 2".
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreiben der Anzeichen und Symptome von Angstzuständen. • Erläuterung einiger Risikofaktoren für Angstzustände. • Erörterung der verschiedenen Angststörungen und Behandlungsmöglichkeiten. • Ermittlung praktischer Strategien zur Bewältigung von Ängsten.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen

	Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation
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	<ul style="list-style-type: none"> • Metzgerpapier • Papier und Stifte
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p><u>AKTIVITÄT 01</u> (20 Minuten)</p> <p>Untersuchung: Was ist Angst?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schauen Sie sich mit der Klasse den Videoclip „Über das Gefühl, gestresst, ängstlich, besorgt oder niedergeschlagen zu sein“ (YouTube) an. 2. Bitten Sie die Schüler_innen, einen Umriss des menschlichen Körpers zu zeichnen. 3. Bitten Sie die Schüler_innen, die Anzeichen und Symptome von Angst - z. B. Herzzrasen, schwitzende Hände - an den entsprechenden Stellen auf ihrer Zeichnung zu notieren. 4. Bitten Sie die Schüler_innen, die Anzeichen und Symptome einzukreisen, die für eine "normale" Angst stehen, und die Anzeichen und Symptome zu unterstreichen, die für eine Angststörung kennzeichnend sind - z. B. das Haus nicht verlassen können = Störung, erhöhte Herzfrequenz = normal. <p>Bitten Sie die Schüler_innen, außerhalb der Abbildung die Risikofaktoren für Angst aufzuschreiben, z. B. Familiengeschichte, Persönlichkeit, belastende Ereignisse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskutieren Sie in der Klasse die folgenden Fragen: 2. Können Ängste nützlich sein?

3. Was ist der Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung?
4. Wann ist es angebracht, bei Angstzuständen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

AKTIVITÄT 02 (30 Minuten)

Präsentation der Gruppe: Angststörungen

1. Teilen Sie die Klasse in Gruppen mit je 3-4 Personen ein.
2. Weisen Sie jeder Gruppe eine Angststörung zu, die untersucht werden soll:
 - Generalisierte Angststörung
 - Soziale Angststörung
 - Panikattacken
 - Agoraphobie
 - Spezifische Phobien
1. Jede Gruppe erklärt der Klasse drei Minuten lang die ihr zugewiesene Angststörung. Ermutigen Sie die Schüler_innen, sich interessante Möglichkeiten für die Präsentation dieser Informationen auszudenken - z. B. auf Butterbrotpapier, durch Bilder, Geschichten usw. Fragen, die sie bei der Ausarbeitung ihrer Erklärung berücksichtigen können, sind z. B.:
 - Wie lautet die Definition der Störung?
 - Was sind die häufigsten Anzeichen und Symptome?
 - Was sind die gängigen Behandlungsmöglichkeiten?

AKTIVITÄT 03 (10 min)

Individuelle Reflexion: Umgang mit Ängsten:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schüler_innen können den Artikel "7 Tipps gegen Stress und Angst" lesen. 2. Die Schüler_innen denken an ein Ereignis, das sie in letzter Zeit beunruhigt hat. 3. Die Schüler_innen wählen drei Strategien aus, die sie bei der Bewältigung dieser Angst als hilfreich empfunden haben. Die Strategien können dem Artikel entnommen werden, oder die Schüler_innen haben vielleicht schon welche, die sie anwenden. 4. Wenn sie sich dabei wohlfühlen, tauschen sich die Schüler_innen zu zweit über ihre Strategien aus und erklären, warum sie die jeweilige Strategie gewählt haben.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Forschung + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	1 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen entwickeln ein Verständnis für den Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung und lernen, wie sie mit den damit verbundenen Verhaltensweisen und Gefühlen umgehen können.

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

7 Tipps zur Bewältigung von Stress und Angst

Es ist völlig normal, dass man sich von Zeit zu Zeit ängstlich fühlt, aber es gibt viele Dinge, die man tun kann, um sich besser zu fühlen. Denken Sie daran: Es ist ein Unterschied, ob Sie sich hin und wieder gestresst fühlen oder ob Sie ständig unter Angstzuständen leiden. Wenn die Angst Sie zu sehr belastet und Sie nach Möglichkeiten suchen, damit umzugehen, sollten Sie sich an eine Fachkraft für psychische Gesundheit wenden. Fangen Sie an und lernen Sie, wie Sie mit Stress und Ängsten umgehen können.

Schnelle Tipps gegen Stress und Ängste

Diese Techniken können sehr hilfreich sein, wenn Sie hin und wieder Angstzustände haben oder sich unerwartet ängstlich fühlen.

Atemtechniken üben

Die körperlichen Symptome von Angstzuständen können durch Hyperventilation ausgelöst werden. Dies ist der Fall, wenn sich Ihre Atmung beschleunigt und Ihr Körper *zu viel* Sauerstoff aufnimmt, wodurch das Kohlendioxid im Blut reduziert wird. Sie brauchen eine bestimmte Menge an Kohlendioxid in Ihrem Körper, um Ihre Reaktion auf Angst und Panik zu regulieren.

Versuchen Sie, eine der folgenden Atemübungen zu machen, um sich zu beruhigen und Ihre Atmung zu verlangsamen, wenn Sie sich ängstlich fühlen:

- Die 4-7-8-Technik: Atmen Sie vier Sekunden lang ein. Halten Sie den Atem sieben Sekunden lang an, und atmen Sie acht Sekunden lang aus.
- Langes Ausatmen: Atmen Sie etwas länger aus, als Sie einatmen. Atmen Sie vollständig aus, und atmen Sie dann vier Sekunden lang tief und kräftig ein. Dann atmen Sie sechs Sekunden lang aus.

Üben Sie Muskelentspannungstechniken

Diese Technik, die auch als "Körperscan" bezeichnet wird, hilft Ihnen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und Spannungen in Ihrem Körper zu lösen.

Atmen Sie ein und spannen Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht an, indem Sie die Augen schließen. Spannen Sie Ihren Kiefer an und halten Sie Ihr Gesicht fünf Sekunden lang angespannt. Entspannen Sie Ihre Muskeln allmählich während der Zeit, die Sie brauchen, um bis zehn zu zählen, und atmen Sie dann tief ein. Während Sie sich entspannen, können Sie "entspannen" sagen. Gehen Sie dann zu Nacken und Schultern über und wandern Sie allmählich den Körper hinunter. Achten Sie auf eventuelle Verletzungen oder Schmerzen, die Sie haben.

Konzentration auf die Gegenwart

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, wenn Sie in der Vergangenheit schwelgen oder sich Sorgen um die Zukunft machen? Wenn Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, können Sie sich etwas entspannter fühlen.

Eine Pause einlegen

Planen Sie regelmäßige Pausen in Ihren Tag ein. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit, gehen Sie in einen anderen Raum oder legen Sie Ihre Arbeit beiseite, um spazieren zu gehen, einige Atemübungen zu machen, frische Luft zu schnappen oder leichte Dehnübungen zu machen, um sich zu entspannen.

Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, darüber, wie Sie sich fühlen

Mit jemandem darüber zu sprechen, wie Sie sich fühlen, kann eine große Last von Ihren Schultern nehmen. Vergewissern Sie sich, dass Sie der Person vertrauen, überlegen Sie sich, was Sie ihr sagen wollen, und tun Sie es dann einfach.

Langfristige Strategien zur Bewältigung von Stress und Ängsten

Wenn Sie häufiger unter Ängsten leiden oder bei Ihnen eine Angststörung diagnostiziert wurde, können schnelle Bewältigungsmethoden immer noch helfen, wenn Sie in einer schwierigen Situation sind, aber sie sollten nicht die einzigen sein, die Sie anwenden. Es ist wichtig, dass Sie eine Behandlung finden, die Ihnen hilft, Ihren Alltag zu bewältigen. Es kann hilfreich sein, mit Ihrem Arzt oder einer psychiatrischen Fachkraft zu sprechen, um einen Plan auszuarbeiten.

Führen Sie ein "Gedankentagebuch" und hinterfragen Sie alle negativen Gedanken

Wenn Sie aufschreiben, worüber Sie sich Sorgen machen, können Sie Ihren Kopf frei bekommen und Stress und Ängste abbauen. Sie könnten ein Tagebuch führen oder eine Notizdatei in Ihrem Telefon anlegen und Ihre Gedanken aufschreiben, wenn Sie sich ängstlich fühlen. Es ist fast so, als würden Sie sie aus Ihrem Kopf in Ihr Tagebuch übertragen. Dies kann Ihnen auch helfen, Ihre Gedanken klarer zu sehen und [negative Gedanken](#) zu hinterfragen. Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Gedanken zu hinterfragen, können Sie jemanden, dem Sie vertrauen (z. B. einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Mentor), oder einen Therapeuten bitten, Ihnen zu helfen.

Identifizieren Sie die Auslöser Ihrer negativen Gedanken

Sie können Ihre Auslöser mit einem Psychologen oder allein ermitteln. Wenn Sie erkennen, was Ihre Angst auslöst, können Sie das Geschehen besser verstehen und bewältigen. Einige häufige Auslöser sind:

- Alkohol, Koffein oder Drogen
- ein stressiges Arbeits-, Wohn- oder Schulumfeld
- Fahren oder Reisen
- Entzug oder Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten
- Phobien
- gesundheitliche Probleme oder Bedenken
- unregelmäßiges Essverhalten - wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, kann Ihr Blutzucker abfallen, was zu Nervosität und Angstgefühlen führen kann

Wenn Sie Ihre Auslöser kennen, heißt das nicht, dass Sie sie vermeiden sollten. Einige Dauerstressoren, wie z. B. Ihr Job, brauchen mehr Zeit, um sich aufzulösen - gibt es einen Abgabetermin bei der Arbeit, eine bestimmte Person oder ein Projekt, das Ihre Angst auslöst? Einige potenzielle Auslöser, wie z. B. ein stressiges häusliches Umfeld, sind schwer zu bewältigen. In solchen Situationen kann die Anwendung anderer Strategien dazu beitragen, dass Sie widerstandsfähiger werden und besser mit Ihrer Angst umgehen können.

Vermeiden Sie Drogen, Alkohol und Stimulanzien

Stimulanzien sind chemische Stoffe, die Ihr Nervensystem "anregen", so dass es schneller und härter arbeitet. Die Einnahme von Stimulanzien kann Ihre Angstsymptome verschlimmern, so dass ein Verzicht auf diese Mittel Ihnen helfen kann, Ihre Angst zu bewältigen. Einige der häufigsten Stimulanzien sind:

- Koffein, das in Kaffee und Tee enthalten ist
- Nikotin, das in Tabakerzeugnissen wie Zigaretten, Kaugummis und Vape-Pens enthalten ist
- Drogen wie Kokain

Bei Angstzuständen sollten Sie Alkohol und Drogen im Allgemeinen vermeiden. Wenn Sie Substanzen nehmen, um sich besser zu fühlen oder zu entspannen, könnten Sie davon abhängig werden und sich langfristig schlechter fühlen.

Bauen Sie Entspannung und Selbstfürsorge in Ihren Alltag ein

Ein vollgepackter Terminkalender würde viele Menschen in Stress versetzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich jeden Tag für mindestens eine Sache Zeit nehmen, die Ihnen Spaß macht - sei es ein Hobby, eine Netflix-Folge oder ein Gespräch mit einem Freund. Es kann auch helfen, wenn Sie die Aktivität in Ihren Tag einplanen, damit Sie sich nicht schuldig fühlen, wenn Sie etwas anderes nicht tun.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch einmal Nein zu sagen.

Mehr bewegen, gut essen, schlafen

Es ist hinlänglich bekannt, dass Sport Stress abbaut, Ängste verringert und die Stimmung verbessert. Und die gute Nachricht ist: Sie müssen keinen Marathon laufen, um davon zu profitieren. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag reichen aus, um etwas zu bewirken. Ernährung und Schlaf sind ebenfalls sehr wichtig für Ihr Wohlbefinden. Durch eine gesunde Ernährung fühlen Sie sich gesünder und stärker und können besser mit Stress umgehen, während sich ausreichend Schlaf positiv auf Ihre Stimmung und Ihr Stressniveau auswirkt.

Stell dich deinen Ängsten

Wenn Sie Situationen, die Sie ängstlich machen, immer meiden, könnte Sie das von Dingen abhalten, die Sie tun wollen oder müssen. Es klingt seltsam, aber wenn Sie sich den Dingen stellen, die Sie ängstigen, kann das Ihre Angst verringern. Beginnen Sie mit kleinen Schritten - betrachten Sie sie als "Mutproben" - um zu testen, ob die Situation so schlimm ist, wie Sie erwartet haben, und um zu lernen, mit Ihren Ängsten umzugehen. Am besten tun Sie dies mit professioneller Hilfe (z. B. eines Beraters oder Psychologen), damit Sie sich nicht zu sehr verausgaben müssen.

Was ist Angst?

Angstgefühle sind eine Überlebensreaktion auf Situationen, in denen Gefahren oder Bedrohungen drohen, aber manche Menschen reagieren in solchen Situationen noch intensiver.



Angst ist mehr als das Gefühl, gestresst oder besorgt zu sein

Ob eine Diagnose (durch eine medizinische Fachkraft) gestellt wird, hängt davon ab, wie oft, wie leicht und wie intensiv ein Kind oder ein Jugendlicher die Angstsymptome erlebt und wie sehr sie das tägliche Leben beeinträchtigen.

Häufige Anzeichen und Symptome von Angst sind:

- sich ängstlicher fühlen als andere in ihrem Alter und auf ihrem Niveau
- die Angstgefühle sind durchwegs sehr intensiv
- Gefühle, die auch dann noch anhalten, wenn das belastende Ereignis bereits vorüber ist
- sich so verzweifelt fühlen, dass ihre Fähigkeit zu lernen, Kontakte zu knüpfen und alltägliche Dinge zu tun beeinträchtigt wird.

Schätzungen zufolge leidet eines von 14 Kindern und Jugendlichen unter Angstzuständen.

Es gibt eine Reihe wirksamer Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, die ihnen helfen, mit ihrer Erkrankung umzugehen

Wie kommt es zu Angstzuständen?

Eine Angsterkrankung wird nicht durch einen einzelnen Faktor verursacht, sondern durch eine Kombination von Faktoren.

Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, darunter:

- familiäre Vorbelastung durch psychische Erkrankungen
- Persönlichkeitsfaktoren
- eine erlernte Reaktion
- körperliche Gesundheitsprobleme
- andere psychische Erkrankungen
- Substanzgebrauch
- anhaltende stressige Ereignisse.

Mögliche Auslöser für anhaltende Stressereignisse sind Übergänge (z. B. Schulanfang), Veränderungen in der Wohnsituation, Beziehungsprobleme in der Familie, ein schwerer emotionaler Schock nach einem stressigen oder traumatischen Ereignis, Mobbing, verbaler, sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch oder Trauma sowie der Tod oder Verlust eines geliebten Menschen.

Auf welche Anzeichen sollte ich achten?

Angstgefühle sind eine Überlebensreaktion in Situationen, in denen Gefahren oder Bedrohungen bestehen - sie helfen uns, effizient zu reagieren.

Manche Menschen reagieren jedoch schneller oder intensiver auf solche Situationen.

Das Alter ist wichtig

Es gibt Ähnlichkeiten, aber auch entscheidende Unterschiede in der Art und Weise, wie sich Angst bei Menschen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstadien manifestiert. Wenn beispielsweise ein Baby weint, wenn eine fremde Person es in den Arm nehmen will, scheint seine Angst für dieses Alter völlig normal zu sein. Wenn sich jedoch ein 12-Jähriger zurückzieht oder sich weigert, mit neuen Menschen zu sprechen, und Situationen meidet, in denen dies erwartet wird, kann dies ein Zeichen für ein ernsthafteres Angstproblem sein. Unabhängig von ihrem Alter können Kinder und Jugendliche Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen - ihr Verhalten kann der beste Hinweis darauf sein.

Frühe Kindheit

Kleine Kinder lernen gerade erst, ihre Gefühle zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Angststörungen werden bei Kindern unter fünf Jahren seltener formell festgestellt, zum Teil weil bestimmte Ängste als normal angesehen werden - zum Beispiel die Angst vor der Dunkelheit, vor dem Besuch unbekannter Orte oder vor der Trennung von einem Familienmitglied.

Zu den Verhaltensweisen, die darauf hindeuten könnten, dass sie überdurchschnittlich ängstlich sind, gehören:

- immer lange Zeit zu brauchen, um sich nach der Trennung von einem Familienmitglied wieder zu beruhigen
- häufige Wutanfälle, die regelmäßiger oder heftiger sind als bei anderen Kindern desselben Alters
- geringes Interesse oder erhebliche Abneigung, in sozialen Situationen zu interagieren
- mangelnde Bereitschaft, sich auf ungewohnte Aktivitäten einzulassen
- erhebliche Schwierigkeiten oder Belastungen bei Veränderungen oder Übergängen
- anhängliches Verhalten oder die Unfähigkeit, sich von einer Bezugsperson zu trennen

Viele Kinder in der frühen Kindheit zeigen eines oder mehrere der oben genannten Verhaltensweisen; wenn sie jedoch regelmäßig auftreten und die Fähigkeit des Kindes zum Lernen und zur Pflege sozialer Beziehungen beeinträchtigen, ist dies ein Zeichen dafür, dass es zusätzliche Unterstützung benötigt.

Grundschulzeit

Da sich die Denkfähigkeiten der Kinder erweitern und sie immer abstrakter werden, können sie Ängste vor imaginären Kreaturen und Monstern entwickeln. Sie können sich auch Sorgen um Schularbeiten, Prüfungen und ihre sozialen Beziehungen machen. Wenn sie älter werden, können sie Angst vor familiären Beziehungen oder globalen Problemen wie Krieg oder Hungersnot haben.

Die folgenden Verhaltensweisen können darauf hinweisen, dass ein Kind im Grundschulalter überdurchschnittlich ängstlich ist:

- Die Dinge perfekt machen zu wollen
- Abneigung, um Hilfe zu bitten
- Übermäßiges Nachfragen nach Rückversicherung
- Schwierigkeiten beim Mitmachen
- Ersuchen um Aufnahme in einer Krankenstation
- Herausforderndes Verhalten.

Adoleszenz

Zu den häufigsten Ursachen für Ängste in der Pubertät gehören der Beginn der weiterführenden Schule, die Anpassung an Gleichaltrige, Prüfungsstress, das Körperbild und die Beziehungen zur Familie. Sich über diese Dinge Sorgen zu machen, ist nicht unbedingt ein Zeichen für eine psychische Störung. Einzelpersonen benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung, wenn sie die folgenden Probleme haben:

- Zurückgezogenes Auftreten und Abneigung gegen die Teilnahme an Aktivitäten im Klassenzimmer oder an sozialen Situationen
- Überempfindlichkeit gegenüber Kritik oder Feedback
- Perfektionismus und Angst vor dem Scheitern
- Regelmäßiges Fernbleiben vom Unterricht oder häufige Entschuldigungen für den Toilettengang
- Negatives Denken und immer das Schlimmste erwarten
- Herausforderndes Verhalten

Ein Blick über das Verhalten hinaus, um herauszufinden, was dahinterstecken könnte, kann Ihnen helfen, mit Verständnis zu reagieren. Ängste sind oft schwer zu erkennen, da sie sich auf vielfältige Weise äußern. Wichtig ist, dass man merkt, dass man sich Sorgen macht und sich Rat und Hilfe holt.

Anzeichen

ANGST, die Erfahrung von Sorge oder Angst, ist eine natürliche biologische Reaktion, die als Reaktion auf unsichere und potenziell bedrohliche Situationen auftritt. Bei manchen Menschen kann die Angst jedoch in vielen Situationen auftreten, nicht nur in bedrohlichen, und sie kann zu Vermeidungsverhalten, sozialem Rückzug und möglicherweise zu Panikattacken führen. Angstzustände bei Schülern sind relativ häufig, und wenn sie nicht behandelt werden, können sich leichte Angstzustände mit der Zeit verstärken und die Lebensqualität und das Wohlbefinden einer Person ernsthaft beeinträchtigen.

Anzeichen dafür, dass dies ein Problem sein könnte:

- sich ständig Sorgen zu machen
- unfähig, sich zu konzentrieren
- sich oft nervös oder gereizt fühlen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- das Gefühl, als ob Ihr Herz rasen oder pochen würde oder übermäßiges Erröten
- trockener Mund
- das Gefühl, dass Sie Schwierigkeiten beim Atmen haben (oft während einer Panikattacke).

Was ist Angst?

Angst ist eine natürliche biologische Reaktion auf Angst oder unsichere Situationen. Sie führt dazu, dass man sich besorgt oder ängstlich fühlt, und löst oft die Vermeidung einer bestimmten Situation aus. Manchmal kann die Angst verallgemeinert werden, so dass Menschen in vielen Situationen Angst empfinden, nicht nur in unsicheren oder gefährlichen Situationen. In solchen Fällen kann die Angst das Wohlbefinden beeinträchtigen, da sie dazu führen kann, dass Menschen alle Arten von Situationen oder sozialen Verpflichtungen meiden, die sie als zu stressig empfinden. Wenn die Angst beginnt, die Bewältigung von Alltagstätigkeiten zu beeinträchtigen, kann sie als Angststörung eingestuft werden. Häufig entwickeln sich Angststörungen im Jugendalter und können zusammen mit Depressionen auftreten, wobei die Schüler in der Schule Anzeichen von Angst und Depression zeigen.

Zu den emotionalen Anzeichen von Angst gehören:

- anhaltende und unbegründete Angst oder Sorge (entweder über vergangene oder zukünftige Ereignisse)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Geistesblitze oder Gedächtnisstörungen
- sich unentschlossen, verwirrt, reizbar oder ungeduldig fühlen
- sich ständig unruhig oder nervös fühlen
- unterbrochener Schlafrhythmus, möglicherweise mit lebhaften Träumen

Zu den körperlichen Symptomen gehören:

- schneller Herzschlag, das Gefühl, als ob Ihr Herz pochen würde oder Schmerzen in der Brust
- übermäßiges oder unangenehmes Erröten
- Ungleichmäßige Atmung oder Kurzatmigkeit
- Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit
- Schwitzen, Kribbeln und Taubheit
- trockener Mund, schwitzige Hände
- Muskelschmerzen und möglicherweise Zittern/Schütteln.

Häufige Angststörungen

Es gibt viele verschiedene Arten von Angststörungen, je nach Schwerpunkt und Art der Ängste. Einige der häufigsten Angststörungen bei jungen Menschen sind:

Generalisierte Angststörung

Von einer generalisierten Angststörung (GAD) spricht man, wenn Menschen in einer Reihe von Situationen Angst empfinden und die Sorgen übermäßig groß sind und sich nur schwer kontrollieren lassen. Wer an einer generalisierten Angststörung leidet, hat in der Regel auch körperliche Angstsymptome, und diese Symptome müssen über einen Zeitraum von sechs Monaten die meiste Zeit vorhanden sein, damit sie diagnostiziert werden kann.

Soziale Ängste oder Phobien

Soziale Ängste oder Phobien treten auf, wenn eine Person Angst vor sozialen Situationen hat und sich übermäßig Sorgen macht, vor anderen in Verlegenheit gebracht oder gedemütigt zu werden. Menschen mit Sozialphobie haben große Angst davor, von anderen negativ beurteilt zu werden. Dies kann sich in der Angst äußern, vor anderen zu sprechen, zu essen oder an gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Menschen mit Sozialphobie vermeiden häufig soziale Situationen.

Panikstörungen

Panikattacken sind plötzliche und oft unvorhersehbare Episoden intensiver Angst, die mit akuten physiologischen Reaktionen einhergehen (die oft mit dem Gefühl eines Herzinfarkts verwechselt oder verglichen werden). Panikattacken werden nur dann als solche eingestuft, wenn es sich um eine unverhältnismäßige Reaktion auf eine Situation handelt. Eine Panikstörung liegt vor, wenn eine Person eine Panikattacke erleidet und sich anschließend mindestens einen Monat lang ständig Sorgen macht, weitere Panikattacken zu erleiden, und dies ihr Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt. Manche Menschen mit Panikstörungen beginnen, sich zurückzuziehen und Situationen zu meiden, in denen sie eine Panikattacke befürchten. Da Panikattacken jedoch oft unvorhersehbar sind und sporadisch auftreten, kann dies dazu führen, dass viele Situationen generell gemieden werden.

Agoraphobie

Manche Menschen mit einer Panikstörung leiden auch unter Agoraphobie. Agoraphobie tritt auf, wenn sich eine Person aus Situationen zurückzieht, in denen sie befürchtet, dass eine Panikattacke auftreten könnte. Menschen mit Agoraphobie können extreme Angst davor haben, einen Ort nicht zu verlassen, an dem sie eine Panikattacke befürchten (z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln). Dies kann so extrem werden, dass sich die Betroffenen völlig zurückziehen (sie verlassen ihre Wohnung nicht mehr). Menschen, die bereits in jungen Jahren Panikattacken erleben, haben ein höheres Risiko, eine Agoraphobie zu entwickeln.

Spezifische Phobien

Spezifische Phobien entstehen, wenn eine Person intensive Angst und Sorge vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation empfindet. Um als Phobie zu gelten, muss die erlebte Angst als unangemessene Reaktion betrachtet werden (z. B. keine tatsächliche Bedrohung oder eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit, dass die Bedrohung durch das Objekt oder die Situation tatsächlich eintritt).

Häufige Störungen im Zusammenhang mit Angstzuständen

Zwangsstörungen (OCD)

Eine Zwangsstörung ist eine Angststörung, die zwar in der Allgemeinbevölkerung relativ selten vorkommt, sich aber in der Regel in der Kindheit oder Jugend entwickelt, wenn sie auftritt. Zwangsstörungen sind durch zwanghafte Gedanken, Verhaltensweisen und/oder Impulse gekennzeichnet. Diese häufig auftretenden, aufdringlichen und unerwünschten Gedanken lösen Ängste aus, und oft reagieren die Betroffenen mit zwanghaften und sich wiederholenden Verhaltensweisen, die die Ängste vorübergehend verringern. Zwangsstörungen können häufig auf Ängste über Gesundheit und Sicherheit, vor Verunreinigung, ein Bedürfnis nach Ordnung (Symmetrie und Genauigkeit), sexuelle Impulse oder religiöse Besessenheit zurückzuführen sein. Zu den sich wiederholenden Verhaltensweisen gehören z. B. zwanghaftes Händewaschen, wiederholtes Bestellen/Zählen oder Berühren. Bleibt die Zwangsstörung unbehandelt, kann sie zu einer lebenslangen Krankheit werden.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Die posttraumatische Belastungsstörung ist eine Störung, die auftritt, nachdem eine Person ein traumatisches Ereignis erlebt hat, z. B. das Miterleben oder Erleben von Gewalt, sexuellen Übergriffen oder die Beteiligung an einem Unfall. Nach einem solchen Ereignis ist es normal, dass eine Person Angst und Kummer empfindet. Bei den meisten Menschen werden diese Symptome mit der Zeit von selbst abnehmen. Wenn sich diese Symptome nach einigen Wochen nicht auflösen oder abschwächen und die Person erheblich belasten, könnte sie an einer PTBS leiden.

Die Symptome der PTBS sind sehr ausgeprägt und beinhalten eine Form des Wiedererlebens des ursprünglichen Traumas. Dies kann durch beunruhigende und aufdringliche Erinnerungen, lebhaftere Rückblenden oder wiederkehrende Träume von dem Ereignis geschehen. Als Reaktion auf die PTBS und zur Verringerung der Angst meiden die Betroffenen möglicherweise Situationen oder Personen, die sie an das Ereignis erinnern (z. B. geht eine Person, die nachts angegriffen wurde, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr allein aus dem Haus, oder eine Person, die in einen Autounfall verwickelt war, vermeidet es, sich in ein Auto zu setzen). Weitere Symptome können ein allgemeines Unbehagen oder ein ständiges Gefühl der Nervosität und Schlaflosigkeit sein.

Wie können Sie den Schülerinnen und Schülern mit Angstzuständen in der Schule helfen?

Es gibt viele einfache und wirksame Entspannungstechniken wie z. B. Atemübungen, die den Schülerinnen und Schülern helfen können, leichte Ängste in der Schule zu bewältigen oder zu reduzieren. Es kann auch hilfreich sein, die Schüler_innen zu ermutigen, einfache Entspannungsübungen und -aktivitäten (wie Spazierengehen, Lesen und sich eine Auszeit von stressigen Situationen nehmen) in den frühen Stadien der Angst zu finden. Wenn Sie bemerken, dass Schüler_innen mit Angstzuständen zu kämpfen haben, ist es wichtig, dass Sie sich mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten in Verbindung setzen und das Problem mit einer schulpsychologischen Fachkraft besprechen, da die Schüler_innen möglicherweise ärztlichen Rat einholen müssen, z. B. bei ihrem Hausarzt oder bei anderen psychologischen Diensten.

Titel	RESILIENZ AUFBAUEN: EMPATHIE
Einführung	<p>Resilienz ist definiert als die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen. Sie ist eine notwendige Fähigkeit, um mit den Höhen und Tiefen des Lebens fertig zu werden, und eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg. Die Resilienz einer Person wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst, darunter frühere Erfahrungen, ihr Selbstwertgefühl, die Bewältigungsstrategien, die sie im Laufe der Zeit entwickelt hat und ihre Denkweise.</p> <p>Den Schülerinnen und Schülern muss vermittelt werden, dass Scheitern eine Vorstufe zum Erfolg sein kann und ein notwendiger Bestandteil des Lernens ist. Der einzige Weg zum Erfolg bei Aufgaben, Aufträgen und Prüfungen, bei körperlichen Aktivitäten wie Sport und im Leben im Allgemeinen ist Ausdauer und Beharrlichkeit sowie die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen. Dies ist eine wachstumsorientierte Denkweise und ein wesentlicher Aspekt für die Entwicklung von Resilienz.</p> <p>Resilienz steht in direktem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden; es geht um die Fähigkeit, neue Situationen zu bewältigen und sich an sie anzupassen. Eine belastbare und positive Einstellung mit einem Gefühl des Wohlbefindens ermöglicht es einer Person, anderen Menschen und Situationen mit Vertrauen und Optimismus zu begegnen. Diese Einstellung ist für die Schüler_innen besonders wichtig, da sie in</p>

	<p>ihrer Jugend mit enormen Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert werden.</p> <p>Indem wir den Schülerinnen und Schülern helfen, die Fähigkeiten zum Aufbau von Resilienz und einer Wachstumsmentalität zu entwickeln, können wir die Auswirkungen negativer, stressiger Situationen minimieren. Diese Fähigkeiten ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, sich Herausforderungen zu stellen, aus ihnen zu lernen und Wege für ein glückliches und gesundes Leben zu entwickeln.</p> <p>Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle einer anderen Person zu erkennen und entsprechend und respektvoll zu reagieren. Diese Lektion untersucht das Konzept der Empathie und hilft den Schülerinnen und Schülern, die Emotionen anderer im Verhältnis zu ihren eigenen zu verstehen. Empathie ist wichtig, weil sie den Schülerinnen und Schülern hilft, durch die Entwicklung starker und unterstützender Beziehungen widerstandsfähig zu sein.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Am Ende der Lektion werden die Schüler_innen verstehen, dass:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empathie voraussetzt, dass man akzeptiert, dass sich die eigenen Gefühle von denen anderer Menschen unterscheiden können • Empathie eine Fähigkeit ist, die geübt werden kann • Empathie etwas anderes als Sympathie ist
<p>Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</p>	<p>Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation</p>
<p>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</p> <p><input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren</p>	

Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Papier • Stifte
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p><u>AKTIVITÄT 01</u> (15 Minuten)</p> <p>Ratespiel: Arten von Emotionen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In Dreiergruppen wählen die Schüler_innen eine Emotion aus, die sie vor der Klasse darstellen. 2. Die Schüler_innen erraten, welches Gefühl dargestellt wird. 3. Schreiben Sie eine Liste mit den Emotionen an die Tafel. (Dies kann vor, während oder nach der Übung geschehen.) <p><u>AKTIVITÄT 02</u> (15 Minuten)</p> <p>Diskussion: Warum ist Empathie wichtig?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lesen Sie den Schülern und Schülerinnen die Definition von Empathie vor: <ul style="list-style-type: none"> <i>Empathie wird allgemein als die Fähigkeit verstanden, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen und ihren Standpunkt zu verstehen. Vertrauen wird aufgebaut, wenn andere sich akzeptiert und bestätigt fühlen. Beispiele für den Einsatz von Empathie sind: jemanden trösten, der enttäuscht ist, Spannungen in einer Konfliktsituation entschärfen oder jemandem zuhören, der verärgert ist. In diesen Situationen nutzen Sie Ihre Selbsterkenntnis, um zu verstehen, wie Sie reagieren sollten, und Sie regulieren Ihre Gefühle selbst, um eine Freundin/einen Freund zu unterstützen.</i> 2. Bitten Sie die Schüler_innen, darüber nachzudenken, wann sie ihr Einfühlungsvermögen eingesetzt haben oder wann jemand ihnen gegenüber einfühlsam gewesen ist. 3. Die Schüler_innen denken an: <ul style="list-style-type: none"> • einen Moment, in der sie jemanden trösteten oder getröstet wurden

- einen Moment, in der sie Spannungen in einer Konfliktsituation entschärft haben (oder jemand hat sie entschärft).
- 4 Die Schüler_innen schreiben einen kurzen Satz, in dem sie erklären, warum es wichtig ist, in bestimmten Situationen Empathie zu zeigen.

AKTIVITÄT 03 (15 min)

sich in die Lage von einer Person versetzen

1. Wählen Sie eines der unten aufgeführten Szenarien.
 - Deine Lehrerin/Dein Lehrer ist nicht da und du hast eine Vertretung.
 - Eine Freundin/Ein Freund wird in der Schule schikaniert.
 - Ihre Mitfahrgelegenheit holt Sie zu spät ab.
 - Die Großmutter einer Freundin/eines Freundes verstirbt.
 - Eine Freundin/Ein Freund fällt bei einer Prüfung durch.
- 2 Zeichnen Sie zwei Figuren. Beschriften Sie in Abbildung A die Gefühle, die diese Person erleben würde.
- 3 Listen Sie in Abbildung B auf, wie Sie dieser Person gegenüber Empathie zeigen könnten. Wie würde es aussehen, wie würde es sich anhören, wie würde es sich anfühlen?
- 4 Fordern Sie die Schüler_innen auf, ihr eigenes Szenario zu entwerfen. Wiederholen Sie den Vorgang.

AKTIVITÄT 04 (15 min)

Mindmap: Hindernisse

- Welche Hindernisse können uns daran hindern, die Gefühle anderer zu erkennen und anzuerkennen?
- Wie können wir uns selbst überprüfen, um sicherzustellen, dass wir die Gefühle der anderen berücksichtigen?

Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung + Mindmap
Dauer	1 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen, dass Empathie die Fähigkeit ist, die Gefühle einer anderen Person zu erkennen und entsprechend und respektvoll zu reagieren.

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

Unter dem Titel	DEPRESSION
Einführung	<p>Eine Depression ist mehr als nur ein Gefühl der Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit - sie ist eine ernsthafte Erkrankung, die sich auf die Stimmung, das Verhalten und die Gedanken von Kindern und Jugendlichen über sich selbst und ihre Zukunft auswirkt.</p> <p>Depressionen betreffen viele junge Menschen und können die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass die Schüler_innen in der Lage sind, einige der Anzeichen und Symptome von Depressionen bei sich selbst und bei Freundinnen und Freunden zu erkennen, und dass sie sich wohl fühlen, wenn sie weitere Unterstützung benötigen.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none"> • Identifizieren, was eine Depression ist, und Erkennen ihrer Anzeichen und Symptome • Verstehen, wie man eine Freundin/einen Freund dabei unterstützt, Hilfe bei Depressionen zu bekommen • Erkennen von wertvollen Strategien zur Hilfesuche.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation</p>

Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Ein großer Raum oder ein Raum mit einer langen Wand • Symbole für folgende Meinungen: stimme voll und ganz zu, stimme zu, neutral, stimme nicht zu und stimme überhaupt nicht zu • Abdeck-Klebeband oder Blu-Tack zum Befestigen von Symbolen • Arbeitsblätter
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p><u>AKTIVITÄT 01</u> (15 Minuten)</p> <p>Aktivität in der Klasse: Zustimmung und ablehnende Aussagen</p> <p>Um sich beim Unterrichten dieser Lektion sicherer zu fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich die folgenden Informationen anzusehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Informationsblatt "Depression" • den Artikel "Anzeichen für Depressionen" <p>Zustimmen - nicht zustimmen: Aussagen zu Depressionen</p> <p>Während dieser Aktivität werden die Meinungen der Schüler_innen zum Thema Depression erforscht. Erinnern Sie die Schüler_innen daran, wie wichtig es ist, sich die Meinungen anderer anzuhören und sie zu schätzen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hängen Sie die fünf Meinungssymbole der Reihe nach (stimme voll und ganz zu, stimme zu, neutral, stimme nicht zu und stimme überhaupt nicht zu) an einer Wand auf, mit etwas Abstand zwischen den einzelnen Symbolen. 2. Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern die folgenden Aussagen über Depressionen laut vor, eine nach der anderen: <ul style="list-style-type: none"> • Depression ist mehr als nur traurig sein. • Manchmal reicht es nicht aus, über Depressionen zu sprechen.

- Depressionen können jeden zu jeder Zeit treffen.
- Hilfe zu bekommen kann wirklich schwierig sein.
- Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung von Depressionen.
- Menschen entscheiden sich nicht für eine Depression.

Bitten Sie die Schüler_innen, nach dem Vorlesen jeder Aussage zu dem Meinungssymbol zu gehen, das ihrer Meinung am ehesten entspricht. Die Anzahl der Aussagen, die Sie vorlesen, kann von der verfügbaren Zeit und dem Engagement der Schüler_innen abhängen.

Fordern Sie die Schüler_innen auf, sich mit der Gruppe oder zu zweit auszutauschen, warum sie sich für eine bestimmte Meinung entschieden haben.

- 3 Geben Sie den Schülern und Schülerinnen am Ende der Übung den Artikel "8 Fakten über Depressionen".

AKTIVITÄT 02 (15 Minuten)

Artikel zur Fallstudie: Taras Erfahrung

1. Die Schüler_innen lesen den Artikel "Taras Erfahrung, sich einem Freund zu öffnen, um Depressionen zu überwinden".
2. Bitten Sie die Schüler_innen, die folgenden Fragen einzeln zu beantworten:
 - Was waren die Anzeichen und Symptome von Taras Depression?
 - Was waren die Risikofaktoren für Taras Depression?
 - Welche Strategien zur Hilfesuche hat Tara als nützlich empfunden?
 - Schlagen Sie andere Strategien zur Hilfesuche vor, die für Tara nützlich gewesen sein könnten.
- 3 Machen Sie in der Klasse ein Brainstorming an der Tafel über die Symptome der Depression. Ordnen Sie diese farblich nach Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen.

	<p><u>AKTIVITÄT 03 (30 Minuten)</u></p> <p>Konversation üben: Einer Freundin/Einem Freund helfen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schreibe einen Comic: Unterstützung für jemanden, um den du dir Sorgen machst <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schreiben Sie mithilfe von Bildern und Sprechblasen ein Gespräch, in dem eine Person mit den Anzeichen und Symptomen einer Depression zu kämpfen hat. 2. Zusammenfassung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, welche Arten von Unterstützung an der Schule zur Verfügung stehen und an wen sie sich wenden können, wenn sie sich Sorgen um jemanden machen - z. B. an eine schulpsychologische Fachkraft.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung + Debatte
Dauer	1 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen verstehen, was eine Depression ist, wie man sie erkennt und wie man sich Hilfe holen kann.

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

8 Fakten über Depressionen

Psychische Probleme sind schwierig und kompliziert, und es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, wenn man mit ihnen konfrontiert ist. Hier finden Sie einige interessante Fakten über Depressionen sowie einige Mythen über diese Erkrankung, die Sie kennen sollten.

Dies kann helfen, wenn:

- Sie mehr über Depressionen wissen möchten
- Sie an einer Depression leiden
- Sie das Gefühl haben, dass niemand versteht, was Sie durchmachen, und es schwer ist, mit den Menschen zu sprechen, die Ihnen wichtig sind.

Fakt 1: Depressionen sind häufig, aber eine Behandlung kann helfen

Wenn Sie an einer Depression leiden, sind Sie nicht allein:

- Etwa jeder fünfte Australier wird im Laufe seines Lebens von einer Depression betroffen sein.
- Weltweit sind rund 300 Millionen Menschen von Depressionen betroffen.
- Depressionen sind die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung bei jungen Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren.

Es ist ein wichtiger Schritt, mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Familienmitglied über Ihre Gefühle zu sprechen. Darüber hinaus können Fachleute für psychische Gesundheit Behandlungen und Strategien anbieten, die ein wichtiger Teil des Genesungsprozesses sind.

Fakt 2: Depression ist nicht dasselbe wie "faul" oder "schwach" zu sein

Depressionen können dazu führen, dass Menschen Schwierigkeiten haben, aus dem Bett zu kommen, zur Schule oder zur Arbeit zu gehen oder an Aktivitäten teilzunehmen, die ihnen früher Spaß gemacht haben.

Nach außen hin kann es so aussehen, als würden sie sich nicht genug anstrengen. Die Art und Weise, wie andere auf eine Person mit Depressionen reagieren, ist wichtig, und der falsche Eindruck, dass sie faul oder schwach ist, kann es für sie schwieriger machen, Hilfe zu suchen und sich zu erholen.

Depressionen können alle Arten von Menschen betreffen, auch solche, die traditionell als "stark" gelten oder die scheinbar keinen offensichtlichen Grund haben, depressiv zu sein.

Fakt 3: Depressionen haben viele Ursachen und können jeden treffen.

Psychologische Fachkräfte haben viele verschiedene Faktoren gefunden, die Depressionen verursachen können:

- Vor kurzem aufgetretene Ereignisse im Leben der Menschen: Trennungen, Verluste, Arbeitslosigkeit, Lebensübergänge, Konflikte mit Familie und Freundinnen und Freunden.
- Langjährige Lebensprobleme: Trauma, Einsamkeit, Sucht.
- Körperliche Ursachen: genetische Faktoren, Medikamente, Unterschiede in der Gehirnchemie, Ernährung, Hormone, Immunsystem und Darmgesundheit.

Es ist hilfreich, über alle Ursachen von Depressionen Bescheid zu wissen, denn es gibt viele verschiedene Faktoren, die sich auf Ihren Zustand auswirken können, und einige davon könnten Dinge sein, derer Sie sich nicht einmal bewusst sind.

Menschen aller Rassen, Geschlechter und Schichten können von Depressionen betroffen sein, und alle haben mit dem Stigma zu kämpfen, das sie umgibt.

Fakt 4: Depressionen treten häufig neben Ängsten auf

Depressionen und Ängste sind unterschiedliche Erfahrungen mit verschiedenen Ursachen und Lösungen, aber es ist üblich, dass Menschen beides gleichzeitig erleben oder dass das eine das andere verursacht.

- Fast 50 % der Menschen, die an einer Depression leiden, leiden regelmäßig unter Ängsten.
- Die Probleme, die Menschen mit Angstzuständen haben, wie z. B. die Schwierigkeit, Kontakte zu knüpfen oder am Leben teilzunehmen, ohne sich Sorgen zu machen, können zu Depressionen führen.
- Es kann eine enorme Herausforderung sein, mit Ängsten zu leben. Sie ist aber auch relativ häufig, so dass die Betroffenen vielleicht gar nicht merken, dass sie ihr tägliches Leben beeinflusst.

Fakt 5: Es gibt verschiedene Arten von Depressionen

Für psychologische Fachkräfte ist "Depression" eigentlich ein "Sammelbegriff", der sich auf verschiedene Erfahrungen bezieht, mit denen Menschen konfrontiert sind. Hier sind einige häufige Arten:

- Unipolare Depression: Dies ist die häufigste Form der Depression, mit der Menschen konfrontiert sind. Sie liegt vor, wenn die depressiven Symptome länger als zwei Wochen anhalten.
- Chronische Depression oder anhaltende depressive Störung: Diese Form der Depression dauert länger an und wird diagnostiziert, wenn jemand seit mindestens zwei Jahren an den meisten Tagen unter den Symptomen leidet.

Bipolare Störung: Menschen, die unter dieser Erkrankung leiden, erleben Stimmungsschwankungen, die erheblich sein können. Sie können wochenlang depressive Phasen erleben, gefolgt von Phasen der Manie (einer extrem gehobenen Stimmung).

- Saisonale Depression: Bei dieser Form der Depression treten Gefühle von Traurigkeit und Müdigkeit in jährlichen Zyklen auf, die von den Wetterbedingungen in der Umgebung abhängen. In der Regel sind die Menschen in den Wintermonaten betroffen, während sie im Frühjahr und Sommer wieder abnehmen. Sie tritt häufiger in kalten Klimazonen auf, in denen es in den Wintermonaten weniger Tageslicht gibt.

Fakt 6: Niemand entscheidet sich für eine Depression

Menschen entscheiden sich nicht dafür, depressiv zu sein, so wie sie sich auch nicht dafür entscheiden, Krebs zu haben. Einem Menschen mit Depressionen zu sagen, er solle sich freuen oder "sich zusammenreißen", kann also schädlich sein und dazu führen, dass er sich noch isolierter fühlt. Depressionen sind mit komplexen sozialen, biologischen und kulturellen Faktoren verbunden, die man nicht einfach wegwünschen kann.

Fakt 7: Hilfe zu bekommen kann sehr schwer sein

Viele Menschen leiden unter Depressionen, weil sie sich schämen oder hoffnungslos fühlen und das Gefühl haben, gebrochen oder unwürdig zu sein. Das kann es sehr schwer machen, um Unterstützung zu bitten oder sich Hilfe zu holen, damit es besser wird. Die Einsicht, dass diese Gefühle ein Teil der Depression sind und sich mit der Behandlung verändern können, kann manchmal helfen, die nötige Motivation zum Handeln zu finden.

Fakt 8: Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung von Depressionen

Je nach Schweregrad und Ursache der Depression stehen verschiedene Behandlungsmethoden zur Verfügung, die evidenzbasiert sind und von psychiatrischen Fachkräften durchgeführt werden. Die Genesung braucht jedoch Zeit und kann mit vielen Höhen und Tiefen verbunden sein.

Viele Menschen, die sich von einer Depression erholt haben, beschreiben eine Reihe von Veränderungen, die ihnen geholfen haben, von körperlicher Betätigung (z. B. Spazierengehen) über Kunst oder Musizieren bis hin zu psychologischen Therapien. In einigen Fällen kann ein Arzt Medikamente verschreiben, um schwere Symptome zu behandeln.

Es ist wichtig, dass Sie sich mit der psychosozialen Fachkraft, mit der Sie zusammenarbeiten möchten, wohlfühlen. Manche Menschen müssen sich mit mehreren Personen treffen, bevor sie die richtige für sich finden.

Sich Unterstützung zu holen, kann zwar entmutigend sein, aber es kann Ihnen wirklich helfen, Ihre Depression zu bewältigen. Je früher dies geschieht, desto eher können Sie sich wieder mehr wie sich selbst fühlen.

Was ist eine Depression?

Eine Depression zu haben bedeutet mehr als nur traurig oder niedergeschlagen zu sein - es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung, die die Stimmung, das Verhalten und die Gedanken von Kindern und Jugendlichen über sich selbst und die Zukunft beeinflusst.

Was ist eine Depression?

Jeder Mensch fühlt sich von Zeit zu Zeit deprimiert, aber in der Regel ist das nicht von Dauer. Bleibt sie unbehandelt, kann sie schwerwiegende negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Kindes oder eines jungen Menschen haben.

Die Diagnose einer Depression wird nur gestellt, wenn:

- die depressive Stimmung länger als zwei Wochen angehalten hat
- das Verhalten in mehr als einer Situation (z. B. zu Hause und in der Schule) beobachtet wurde
- die Symptome so schwerwiegend sind, dass sie das Kind oder den Jugendlichen in der Bewältigung des Alltags einschränken oder zu Hause, in der Schule und bei Freundinnen und Freunden Probleme verursachen.

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Arten von Depressionen.

Es gibt keine einzige Ursache für Depressionen. Mehrere Faktoren spielen eine Rolle, beispielsweise:

- Lebensereignisse (z. B. ein Todesfall in der Familie oder eine Familientrennung)
- biologische Faktoren (z. B. die Genetik)
- Lernfaktoren in einer Gemeinschaft (z. B. Schwierigkeiten in der Gruppe mit Gleichaltrigen, insbesondere Mobbing).
- psychologische Faktoren (z. B. eine Neigung zu negativem Denken).

Wie wirkt sich eine Depression auf Kinder und Jugendliche aus?

Depressionen können das Lernen für Kinder und Jugendliche erschweren. Ohne professionelle Unterstützung kann sich dies langfristig auf ihre schulischen Leistungen auswirken.

Manchmal sprechen ältere Kinder oder Jugendliche, die unter Depressionen leiden, davon, dass sie sterben oder sich etwas antun wollen. Das kann alarmierend sein, aber es ist wichtig, dass Sie dies ernst nehmen. Unabhängig davon, ob solche Äußerungen eine eindeutige Selbstmordabsicht darstellen oder eine Art und Weise sind, depressive Gefühle auszudrücken, deuten sie auf einen hohen Leidensdruck hin, der Aufmerksamkeit erfordert. Lesen Sie mehr über Suizidprävention.

Depressionen können das Leben von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigen. Aber die richtige Art von Hilfe - und zwar frühzeitig - kann einen großen Unterschied für ihre psychische Gesundheit bedeuten.

Auf welche Anzeichen sollte ich achten?

Depressionen sind häufig, werden aber bei Kindern und Jugendlichen oft übersehen.

Wenn Erwachsene depressiv sind, können die Gefühle der Traurigkeit sehr offensichtlich sein. Bei Kindern und Jugendlichen können die Symptome einer Depression jedoch eher wie Reizbarkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust aussehen. Da es sich bei den Symptomen einer Depression in der Kindheit häufig um negative Verhaltensweisen handelt (z. B. Reizbarkeit oder Jammern), ist es für Erwachsene leicht, sich zu ärgern und dem Kind die Schuld für sein Verhalten zu geben oder es zu bestrafen.

In der Pubertät können Depressionen lediglich als "Teenager-Probleme" abgestempelt werden - was dazu führen kann, dass andere Anzeichen einer Depression übersehen werden. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder und Jugendliche oft nicht in der Lage zu erklären, wie sie sich fühlen, insbesondere wenn sie depressiv sind.

Kinder oder Jugendliche, die depressiv sind, können:

- reizbar sein, sich leicht ärgern oder aufregen
- traurig wirken und leicht weinen
- schwer zu beschäftigen und zu motivieren sein
- Schwierigkeiten haben, sich im Unterricht zu konzentrieren und ihre Arbeit zu erledigen
- verschlossen wirken und Schwierigkeiten haben, mit Gleichaltrigen und pädagogischen Fachkräften in Kontakt zu treten.
- wenig Energie haben
- leicht das Interesse an einer Tätigkeit verlieren, die ihnen normalerweise Spaß macht
- Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen
- eine Menge negativer Kommentare über sich selbst abgeben
- nach dem Negativen in Situationen suchen, anstatt das Positive wahrzunehmen
- sehr anspruchsvoll sein
- Schlafprobleme haben oder die meiste Zeit des Tages schlafen wollen
- Gewichtsveränderungen durchmachen (sowohl Gewichtsabnahme als auch Gewichtszunahme)
- sich von Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder sozialen Situationen zurückziehen

Anzeichen

Depressionen betreffen viele junge Menschen und können die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass die Schüler_innen in der Lage sind, einige der Anzeichen und Symptome von Depressionen bei sich selbst und bei Bezugspersonen zu erkennen, und dass sie bei Bedarf Unterstützung suchen können.

Anzeichen dafür, dass dies ein Problem sein könnte:

- unerklärliche Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und/oder Hilflosigkeit
- veränderte Schlafgewohnheiten, entweder Verschlafen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, wie z. B. Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen oder Sport treiben
- sich häufig ängstlich fühlen
- keine Energie oder Motivation haben
- mehr weinen als sonst oder ohne ersichtlichen Grund.

Was ist eine Depression?

Gefühle von Traurigkeit, Schuldgefühlen, Reizbarkeit oder sogar Wertlosigkeit sind etwas, das die meisten Menschen irgendwann einmal erleben. Wenn diese Gefühle jedoch die meiste Zeit des Tages, jeden Tag über mindestens zwei Wochen hinweg, vorhanden sind und das tägliche Funktionieren beeinträchtigen (z. B. bei der Arbeit, in der Schule oder beim Sport), dann spricht man von einer klinischen Depression. Depressionen führen häufig zu Schlaf- und Appetitstörungen, vermindertem Interesse an täglichen Aktivitäten und allgemeiner Müdigkeit. Obwohl sie manchmal durch Lebensereignisse wie Mobbing oder das Zerbrechen einer Beziehung ausgelöst werden, können Depressionen auch ohne offensichtlichen Grund oder Auslöser auftreten. Schwere Depressionen können zu Selbstmordgedanken führen.

Die nicht-melancholische Depression, die auch als schwere oder klinische Depression bezeichnet wird, ist die häufigste Form der Depressionen. Klinische Depressionen treten häufig als Reaktion auf psychologische Faktoren auf, z. B. auf eine Reihe von belastenden Ereignissen, und verschwinden möglicherweise nicht, sobald diese Probleme gelöst sind. Da die nicht-melancholische Depression keine definierenden Symptome aufweist (wie psychotische Züge oder eine Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit), ist sie unter Umständen schwer zu diagnostizieren. Zu den anderen Formen der Depression gehören die melancholische Depression, die in der Regel schwerer ist als eine nicht-melancholische Depression, und die psychotische Depression. Man geht davon aus, dass die melancholische Depression stärker von biologischen Faktoren beeinflusst wird als die nicht-melancholische Depression, von der etwa 1-2 % der Allgemeinbevölkerung betroffen sind. Psychotische Depressionen, die mit psychotischen Zügen einhergehen, sind relativ ungewöhnlich. Depressionen treten häufig zusammen mit anderen Angststörungen und Substanzmissbrauch auf.

Anzeichen und Symptome einer Depression

Depressionen haben eine Reihe von Symptomen, die nicht alle auftreten müssen. Einige davon sind jedoch häufig:

- sich die meiste Zeit traurig oder deprimiert fühlen
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- allgemeiner Mangel an Interesse und Freude an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben
- oft weinen
- sich beunruhigt fühlen
- ungewollte Gewichtsveränderungen, entweder Gewichtszunahme oder -abnahme, und Veränderungen des Appetits
- sich unruhig fühlen oder sich nicht konzentrieren können
- Ermüdung
- sich wertlos oder schuldig fühlen
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Libidoverlust
- Selbstmordgedanken oder Selbstverletzungen.

Hilfe für Schüler_innen mit Depressionen

Zu lernen, wie man mit Stresssituationen umgeht, und zu erkennen, wann man Hilfe sucht, sei es für sich selbst oder für Bezugspersonen, sind wichtige Instrumente, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, mit Depressionen umzugehen und sie möglicherweise zu verhindern. Stressmanagement und Bewältigungstechniken wie Meditation und mehr körperliche Aktivität können wertvolle Möglichkeiten sein, um das Risiko der Entwicklung einer Depression zu minimieren. Diese Techniken sind ein Ansatzpunkt, um die Auswirkungen von Depressionen bei Schülerinnen und Schülern zu verringern. Wenn eine Schülerin/ein Schüler viele oder auch nur einige der mit einer Depression verbundenen Symptome aufweist, kann es wichtig sein, ärztlichen Rat einzuholen. Oft ist es ratsam, einen Hausarzt aufzusuchen, der dann die beste Behandlungsmethode ausarbeiten kann. Dazu kann eine Beratung oder Therapie gehören, z. B. eine kognitive Verhaltenstherapie (CBT), oder unter Umständen werden Medikamente wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Trizyklika (TCA) oder irreversible Monoaminoxidase-Hemmer (MAOI) oder andere empfohlen.

Tara

Taras Erfahrung, sich einer Freundin gegenüber zu öffnen, um Depressionen zu überwinden



Taras Depression äußerte sich in Form von Wut auf sich selbst und die Welt. Lesen Sie, wie das Aussprechen ihrer Gefühle ihr geholfen hat, ihre Depression zu überwinden.

Haben Sie sich jemals so gefühlt, als würden Sie auf einer belebten Straße stehen und schreien, aber niemand nimmt Sie wahr? So ging es mir in der Mitte der 11. Klasse, als mir plötzlich klar wurde, dass das Leben alles andere als einfach ist.

Ich steckte in einem tiefen Loch

Über einen Zeitraum von etwa zwei Monaten fiel ich in ein tiefes Loch der Depression, als sich mehrere Probleme in meinem Leben zuspitzten. Es begann damit, dass die Aufgaben in der Schule immer schwieriger wurden. Nachdem ich jahrelang gute Noten bekommen hatte, musste ich plötzlich hart für sie arbeiten, und die Anforderungen wurden immer komplexer und intensiver. Nach einer Weile gab ich auf, weil ich mir eingeredet hatte, dass ich es einfach nicht schaffen würde. Ich fühlte mich verloren und verwirrt und hatte keine Ahnung, was ich in der Zukunft machen wollte. Ich verlor jegliche Motivation. Ich dachte, wenn ich aufgab und die schwierigen Dinge ignorierte, würde das Leben leichter werden.

Nach und nach wurde ich immer unzufriedener mit mir selbst, und das wirkte sich auch auf andere Bereiche meines Lebens aus, insbesondere auf die Beziehungen zu meiner Familie und engen Freunden. Ich wurde sehr unnahbar und distanziert. Meine Gefühle wurden intensiver und ich fiel immer tiefer in ein schwarzes Loch der Depression. Obwohl ich weiterhin lächelte und ein fröhliches Gesicht machte, schrie ich innerlich nach jemanden, der erkennt, wie unglücklich ich bin.

Meine Traurigkeit verwandelte sich in Wut

Meine Traurigkeit schlug in Wut um, und ich wurde wütend auf die Welt, auf mich selbst und auf alle anderen. Ich begann, meine Wut an meiner Familie auszulassen und stritt ständig mit meiner Mutter. Ich wusste einfach nicht, was ich sonst tun sollte. Ich verbrachte viel Zeit allein in meinem Zimmer, hörte Musik, weinte und versuchte, der Welt zu entfliehen. Bald fand ich ein Ventil für meine Gefühle, indem ich schrieb und zeichnete. Indem ich alles auf dem Papier ausschüttete, konnte ich anfangen, klarer zu denken und meinen Gefühlen einen Sinn zu geben.

Ich habe mich meiner Freundin gegenüber geöffnet

Die Situation begann sich zu verbessern, als ich endlich anfang, darüber zu sprechen. Plötzlich schien es doch nicht mehr so schlimm zu sein. Ich öffnete mich einer Freundin, und nach all den Tränen und Emotionen wurde mir klar, dass ich den Menschen nicht egal bin. Es war, als wäre mir eine große Last von den Schultern genommen worden. Ich lernte viel über das Leben, während ich meine Depression allmählich überwand. Es ist nicht einfach, aber es soll auch nicht einfach sein. Es sind die schwierigen Zeiten und Erfahrungen, die uns zu besseren und stärkeren Menschen machen. Obwohl ich immer noch nicht genau weiß, was ich im Leben machen will, habe ich erkannt, dass man, wenn man Dinge tut, die einen glücklich machen, an den Ort kommt, an dem man sein möchte, und dass man auf dem Weg dorthin sein Glück finden wird.

<p>Titel</p>	<p>GESUNDHEIT UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN, VIELFALT UND INTEGRATION</p>
<p>Einführung</p>	<p>Das Asperger-Syndrom ist Teil des autistischen Spektrums, wird aber innerhalb dieses Spektrums als milder eingestuft. Die meisten Menschen mit diesem Syndrom sind männlich, intelligent und verfügen in der Regel über ein tiefes Wissen in einem Fachgebiet, in dem sie zu Expertinnen und Experten werden.</p> <p>Andererseits haben sie Schwierigkeiten mit der Kommunikation und der Sprache, verstehen keine Metaphern, Witze, Sarkasmus, Ironie und interpretieren alles wörtlich, d. h. im wörtlichen Sinne des Gesagten. Sie können mit Lügen nicht umgehen und verlieren leicht die Selbstkontrolle, wenn sie etwas nicht verstehen oder sich getäuscht oder sogar angegriffen fühlen. Sie sind direkt und sehr aufrichtig. Sie haben jedoch große Schwierigkeiten, ihre Gefühle und Emotionen zu zeigen, und folglich auch große Schwierigkeiten, empathisch zu sein. Sie haben nicht viel Phantasie, aber wenn sie etwas mögen und sich für etwas interessieren, setzen sie sich mit voller Hingabe damit auseinander.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autismus-Spektrum-Störungen sind psychiatrische Störungen, die verschiedene Erscheinungsformen haben. Das Asperger-Syndrom ist eine Erscheinungsform, in der das Subjekt mit angemessener Unterstützung und Anregung ein autonomes, integrales und aktives Leben führen kann.
<p>Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung der Achtung der Unterschiede, der Integration und der Solidarität ▪ Beseitigung von Vorurteilen gegenüber Menschen, die scheinbar anders sind ▪ Förderung des kritischen Denkens ▪ Sensibilisierung der Schüler_innen für den Wert des Lebens jedes Einzelnen, unabhängig von den Umständen ▪ Das Gefühl der Empathie wecken
<p>Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</p>	<p>Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Psychische Gesundheit verstehen</p>

	<p>Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Kundinnen und Kunden/Patientinnen und Patienten</p> <p>Kommunikation</p> <p>Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
<p>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</p> <p><input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren</p>	
Materialien	Film "Adam"
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>"Adam" ist ein leicht verständlicher Film, der sich mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen zwei jungen Menschen beschäftigt. Adam, ein Elektronikingenieur mit einer Leidenschaft für Astronomie, der auch unter dem Asperger-Syndrom leidet, und Beth, eine schöne, liebevolle Lehrerin, die vor kurzem in ihr Haus eingezogen ist.</p> <p>Er verliert seinen Vater und kann sich nur noch auf einen Hauslehrer und einen Freund verlassen, der ihn unterstützt, aber durch die Erfahrung, allein zu leben, lernt er eine neue Welt kennen, ebenso wie das nette Mädchen, das gerade in seiner neuen Wohnung angekommen ist und beginnt, seine neue Nachbarin kennenzulernen.</p> <p>Am Ende bleiben die beiden einander fremd, kommen sich aber auch etwas näher, und dieses Spiel aus Entdeckung, Neugier und Liebe schafft eine Verbindung, die für Menschen, die a priori so unterschiedlich sind, unvorstellbar wäre. Sie werden mit den Vorurteilen, dem Informationsmangel und der Unwissenheit der Menschen konfrontiert, aber sie entdecken, dass es, so unterschiedlich sie auch sein mögen, wertvolle Dinge gibt, die sie gemeinsam haben.</p> <p><u>Schritte der Aktivität:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kündigen Sie den Schülerinnen und Schülern an, dass sie sich einen Film ansehen werden, dass sie aber davor ein "Warm-up" machen werden. 2) Stellen Sie den Film als Geschichte einer unwahrscheinlichen Beziehung zwischen zwei Menschen vor, die sich voneinander unterscheiden, wobei der eine dem anderen fremder ist als der andere. Was könnte passieren?

	<p>Was sind die möglichen Folgen? Was bedeutet es, gleich oder anders zu sein und was bedeutet das?</p> <p>Vorab-Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was ist Empathie? ▪ Welcher Zusammenhang besteht zwischen Empathie und Integration? ▪ Wie können wir die Schule zu einem integrativen Raum machen? Was ist Ihre Rolle? Wie können Sie mitarbeiten? <p>3) Sehen Sie sich den Film an.</p> <p>Vorgeschlagene Richtlinien für das Ansehen des Films:</p> <p>Wenn möglich, schlagen Sie vor, dass sie sich den Film in zwei Etappen ansehen, während des Films Notizen machen und diese in die Diskussion einbringen (erste Etappe: 40 Minuten des Films).</p> <p>✓ Erste Etappe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Erläutern Sie: Wie kann jeder Mensch sowohl einzigartig und verschieden als auch Teil eines Ganzen sein? ○ Ist es möglich, eine Gesellschaft zu haben, in der sich jeder einbezogen fühlt? <p>✓ Zweite Etappe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Denken Sie an 3 neue Erkenntnisse, die Ihnen der Film gebracht hat. ○ Was können Sie basierend auf diesen Erkenntnissen in Ihrem Leben ändern? ○ Was haben Sie gefühlt, als Sie den Film gesehen haben? Welche Emotionen und Gefühle kamen auf? <p>4) Die Schüler_innen werden gebeten, über eine Situation zu berichten, in der sie mit Unterschieden konfrontiert waren, und über ihre Reaktion/Einstellung nachzudenken.</p>
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)</p>	<p>Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung</p>
<p>Dauer</p>	<p>3 Stunden</p>

Endziel (Lernergebnis)	Vorurteile abbauen und die Vielfalt fördern
------------------------	---------------------------------------------

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

Titel	EMOTIONALES GLEICHGEWICHT UND GEISTIGE GESUNDHEIT
Einführung	<p>Emotionen wahrzunehmen, sie zu identifizieren und einen besseren Umgang mit ihnen zu lernen, ist ein wesentlicher Prozess für die emotionale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.</p> <p>Die emotionale Gesundheit steht in direktem Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit, da ein besserer Umgang mit Emotionen eine wichtige Ressource ist, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.</p> <p>Es ist wichtig zu wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emotionen können angenehm oder unangenehm sein, aber es gibt keine negativen oder positiven Emotionen. Alle Emotionen sind notwendig und wichtig für die emotionale Gesundheit, und alle haben positive und negative Aspekte. Deshalb müssen Erwachsene und Kinder verstehen, dass das Problem nicht darin besteht, was wir fühlen, sondern darin, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Wenn man seine Gefühle erkennt, auch die unangenehmen, kann man besser mit ihnen umgehen. - Um besser mit Emotionen umgehen zu können, muss man sein Verhaltensrepertoire erweitern, d. h. je nach den Umständen unterschiedlich auf ein und dieselbe Emotion reagieren können.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler werden angeleitet, ihre Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sie als gut oder schlecht zu bezeichnen. ▪ Den Schülern Werkzeuge an die Hand geben, um mit ihren Emotionen umzugehen und so ein besseres und glücklicheres Leben zu führen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Psychische Gesundheit verstehen Kommunikation
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 checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Film "Inside out"

	<p>Ausgedruckte Bilder für die 5 Charakter-Emotionen des Films (Ekel, Angst, Freude, Traurigkeit, Wut) Papier und Stifte</p>
<p>Auseinandersetzung mit dem Thema</p>	<p>In der Animation geht es um die verschiedenen Herausforderungen beim Heranwachsen eines kleinen Mädchens, Riley. Die Familie muss in eine andere Stadt umziehen, als der Vater einen neuen Job bekommt. Wie jeder von uns wird Riley von ihren Emotionen angetrieben - Freude, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit, den so genannten primären Emotionen, die allen Menschen angeboren sind. Die Emotionen leben in Rileys Schaltzentrale, ihrem Gehirn, und geraten in einen Konflikt darüber, was der beste Weg ist, um mit den verschiedenen Situationen umzugehen, denen Riley gegenübersteht.</p> <p>Obwohl es sich zunächst um einen Zeichentrickfilm handelt, der sich an Kinder richtet, bringt "Inside out" auch Erwachsenen die Welt der Emotionen näher. Der Film trägt dazu bei, besser zu verstehen, wie jede Emotion unseren Zustand und unser Verhalten beeinflusst und eine Ressource sein kann, die uns hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, oder uns auch behindert, wenn wir sie nicht gut bewältigen können.</p> <p><u>Ablauf der Aktivitäten:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fragen Sie die Schüler_innen in einer Gesprächsrunde, was sie unter Emotionen verstehen. Bitten Sie sie, Beispiele für Situationen zu nennen, die intensive Gefühle ausgelöst haben. 2) Schauen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern den Animationsfilm "Inside out" an und schlagen Sie vor, dass sie beobachten, wann Emotionen der Figur helfen und wann sie sie behindern. 3) Führen Sie nach dem Anschauen des Films ein Gespräch, bei dem die Schüler_innen über die einzelnen Emotionen sprechen können. Sie können das Bild, das jede Emotion in der Animation darstellt, ausdrucken.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bitten Sie sie zu erklären, wann sie glauben, dass wir diese Emotion fühlen (die häufigsten Auslöser für diese Emotion). ▪ Fragen Sie, ob das Gefühl angenehm oder unangenehm ist. Welche Empfindungen spüren sie in ihrem Körper? ▪ Wann ist diese Emotion hilfreich, wann ist sie hinderlich? ▪ Schlagen Sie ihnen vor, mitzuteilen, was sie tun, um mit dieser Emotion umzugehen. ▪ Es kann eine Tafel mit Strategien erstellt werden, die ihnen helfen, besser mit den Emotionen umzugehen. <p>4) Bitten Sie die Schüler_innen, ihre Gefühle und Meinungen zum Workshop mitzuteilen.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	3 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Emotionen akzeptieren und auf gesunde Weise damit umgehen

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

Titel	SELBSTFÜRSORGE IN JEDEM BEREICH IHRES LEBENS
Einführung	<p>Selbstfürsorge wird definiert als "ein multidimensionaler, vielschichtiger Prozess des zielgerichteten Einsatzes von Strategien, die ein gesundes Funktionieren fördern und das Wohlbefinden steigern". Im Wesentlichen beschreibt der Begriff eine bewusste Handlung, die eine Person vornimmt, um ihre eigene körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu fördern.</p> <p>Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Selbstfürsorge wichtig, weil sie dazu beitragen kann, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und den Menschen zu helfen, besser mit Krankheiten umzugehen.</p> <p>Selbstfürsorge ist wichtig, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Stressfaktoren im Leben zu stärken, die man nicht beseitigen kann. Wenn man Schritte unternommen hat, um für seinen Geist und Körper zu sorgen, ist man besser gerüstet, um sein bestes Leben zu leben.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Förderung der Selbsteinschätzung der Schüler_innen, wie sie in verschiedenen Bereichen für sich selbst sorgen, damit sie sicherstellen können, dass sie für ihren Geist, Körper und ihre Seele sorgen.</p> <p>Ein Gleichgewicht zu finden, das es den Schülern ermöglicht, sich mit allen Bereichen der Selbstfürsorge zu befassen: körperlich, sozial, geistig, spirituell und emotional.</p> <p>Erarbeitung eines Plans zur Selbstfürsorge.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen</p> <p>Psychische Gesundheit verstehen</p> <p>Kommunikation</p> <p>Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
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 checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	

<p>Materialien</p>	<p>Post-its in 5 verschiedenen Farben A4-Papierblätter Stifte/Bleistifte</p>
<p>Auseinandersetzung mit dem Thema</p>	<p><u>Verschiedene Arten der Selbstfürsorge</u></p> <p>Die Lehrkraft stellt jeden der 5 Bereiche der Selbstfürsorge vor: körperlich, sozial, mental, geistig und emotional. Nach jedem Bereich haben die Schüler_innen 10 Minuten Zeit, um eine Reihe von Fragen zur Selbstreflexion zu beantworten und ihre Gedanken auf farbigen Post-its zu notieren.</p> <p>FRAGEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Körperliche Selbstfürsorge</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bekommen Sie ausreichend Schlaf? - Versorgt Ihre Ernährung Ihren Körper gut? - Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit? - Bewegen Sie sich ausreichend? • <u>Soziale Selbstfürsorge</u> <ul style="list-style-type: none"> - Haben Sie genug Zeit, sich mit Ihren Bezugspersonen zu treffen? - Was tun Sie, um Ihre Beziehungen zu Bezugspersonen bzw. zur Familie zu pflegen? • <u>Mentale Selbstfürsorge</u> <ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie sich genügend Zeit für Aktivitäten, die Sie geistig anregen? - Tun Sie proaktiv etwas, um geistig gesund zu bleiben? • <u>Spirituelle Selbstfürsorge</u> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Fragen stellen Sie sich über Ihr Leben und Ihre Erfahrungen? - Führen Sie spirituelle Praktiken durch, die Sie als erfüllend empfinden? • <u>Emotionale Selbstfürsorge</u> <ul style="list-style-type: none"> - Haben Sie gesunde Wege, um Ihre Gefühle zu verarbeiten? - Bauen Sie Aktivitäten in Ihr Leben ein, die Ihnen Kraft geben?

Die Schüler_innen werden dann gebeten, ihre Gefühle und/oder Schlussfolgerungen aus ihrer Selbstreflexion mitzuteilen.

Die Lehrkraft unterstreicht die Bedeutung einer effektiven Selbstfürsorge-Routine, da sie eine Reihe von Vorteilen für unser Leben mit sich bringt, nämlich:

- Abbau von Ängsten und Depressionen
- Abbau von Stress und Verbesserung der Widerstandsfähigkeit
- Verstärktes Empfinden von Glück
- Steigerung der Energie
- Verminderte Gefahr eines Burnouts
- Stärkere zwischenmenschliche Beziehungen.

Entwickeln Sie Ihren Selbstfürsorgeplan

Die Lehrkraft schlägt den Schülerinnen und Schülern vor, einen Plan für ihre Selbstfürsorge zu erstellen. So können die Schüler_innen beurteilen, welche Bereiche ihres Lebens mehr Aufmerksamkeit und Selbstfürsorge benötigen. Und sie sollten ihr Leben häufig neu bewerten. Wenn sich ihre Situation ändert, werden sich wahrscheinlich auch ihre Selbstfürsorgebedürfnisse ändern.

Hilfreiche Schritte zur Erstellung des Selbstfürsorgeplans:

- **Ermitteln Sie Ihre Bedürfnisse:** Machen Sie eine Liste über die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens (beispielsweise Arbeit, Schule, Beziehungen und Familie) und über die wichtigsten Aktivitäten, denen Sie täglich nachgehen.
- **Betrachten Sie Ihre Stressoren:** Überlegen Sie, welche Aspekte in diesen Bereichen Stress verursachen, und überlegen Sie, wie Sie diesen Stress bewältigen könnten.
- **Entwickeln Sie Strategien zur Selbstfürsorge:** Überlegen Sie sich, welche Aktivitäten Sie unternehmen können, um sich in jedem dieser Lebensbereiche besser zu fühlen. Zeit mit Freundinnen und Freunden zu verbringen oder sich abzugrenzen, kann zum Beispiel eine Möglichkeit sein, gesunde soziale Beziehungen aufzubauen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Planen Sie für Herausforderungen: Wenn Sie feststellen, dass Sie einen bestimmten Aspekt Ihres Lebens vernachlässigen, erstellen Sie einen Plan für Veränderungen. • Gehen Sie in kleinen Schritten vor: Sie müssen nicht alles auf einmal in Angriff nehmen. Suchen Sie sich einen kleinen Schritt aus, mit dem Sie anfangen können, besser für sich selbst zu sorgen. • Planen Sie Zeit ein, um sich auf Ihre Bedürfnisse zu konzentrieren: Selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie keine Zeit mehr für eine weitere Sache haben, sollten Sie der Selbstfürsorge Priorität einräumen. Wenn Sie sich um alle Aspekte Ihrer selbst kümmern, werden Sie feststellen, dass Sie effektiver und effizienter arbeiten können. <p>Die Schüler_innen haben 45 Minuten Zeit, um ihren Plan zu erstellen, und werden am Ende aufgefordert, ihn beizubehalten und zu aktualisieren, wenn sich in ihrem Leben etwas ändert.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Selbstfürsorge als Priorität im Leben ansehen

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

Titel	MIT STRESS UMGEHEN
Einführung	Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit Stress. Sei es Stress aufgrund von Druck in der Schule, Einsamkeit, Geldsorgen oder Problemen zu Hause. Stress ist sehr lästig und kann einen wirklich belasten.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen reflektieren, wie sie sich fühlen und ob sie mit ihrem Gleichgewicht zwischen Schule und Privatleben zufrieden sind. Es werden drei Tipps zur Stressbewältigung diskutiert: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tief ein- und ausatmen (die Schüler_innen werden in eine Meditationsübung eingeführt). 2. Sprechen Sie darüber. Die Schüler_innen untersuchen und tauschen sich darüber aus, an wen sie sich um Hilfe wenden können (in ihrer privaten Situation/ in der Schule und auf nationaler Ebene). 3. Machen Sie eine Pause/ kümmern Sie sich um sich selbst.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Handy • Papier und Stift
Auseinandersetzung mit dem Thema	Einleitung: Die Schüler_innen diskutieren die folgende Frage zu zweit (mit jemandem, mit dem sie sich wohl fühlen): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fühlen Sie sich im Moment wohl?</i>

- *Sind Schule und Privatleben ausgeglichen?*
- *Erleben Sie derzeit Stress?*

Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern das nächste Video:

<https://youtu.be/XLump0tLvq8> (nur auf Niederländisch verfügbar).

Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Die Initiative heißt "To feel good"-Herausforderung und enthält sechs Herausforderungen, bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Clip geht es um den Umgang mit Stress. Die Coronakrise ist gerade zu Ende gegangen, und jetzt herrscht Krieg in der Ukraine. Solche Ereignisse oder andere Situationen wie Einsamkeit, Geldsorgen, kein Praktikumsplatz, Diskriminierung oder schlechte Noten können dazu führen, dass man sich unruhig, ängstlich oder gestresst fühlt. Wenn Sie in diesem Moment in Ihrem Leben viel Stress erleben, können Sie die folgenden drei Tipps anwenden:

1. Atmen Sie tief durch
2. Sprechen Sie darüber
3. Gönnen Sie sich eine Pause

Die Schüler_innen diskutieren die folgenden Fragen mit derselben Person wie vor dem Video:

- Was macht Sie im Moment glücklich?
- Was gibt Ihnen ein Gefühl der Entspannung?
- Was waren die drei Tipps aus dem Video?
- Was halten Sie von den drei Tipps aus dem Video?

Aufgabe 1: Atmen Sie tief durch/ (Meditation)

Seien Sie sich bewusst, dass nicht jeder gerne eine Meditationsübung macht. Erwähnen Sie daher, dass die Übung dazu dient, eine geführte Meditation zu erleben oder zu sehen, was Meditation ist. Wählen Sie daher eine kurze

Meditationsübung von bis zu fünf Minuten. Erwähnen Sie, dass während des Meditationsvideos alle ruhig sind, falls jemand die Meditationsübung machen möchte. Das Video ist nur auf Niederländisch verfügbar. Sie können wahrscheinlich eines in Ihrer eigenen Sprache oder auf Englisch finden.

[https://www.youtube.com/watch?v= hp193-yi78](https://www.youtube.com/watch?v=hp193-yi78) (nur auf Niederländisch verfügbar).

Aufgabe 2: Darüber reden/ um Hilfe bitten

Das Video (aus der Einleitung) zeigt, dass nicht jeder jemanden hat, mit dem er über seine Sorgen und Probleme sprechen kann. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wohin man sonst noch gehen und um Hilfe bitten kann. Die Schüler_innen gehen paarweise nach draußen und besprechen die untenstehenden Fragen, während sie spazieren gehen. Die Schüler_innen können mit ihrem Handy nachsehen, wo oder bei wem man um Hilfe bitten kann.

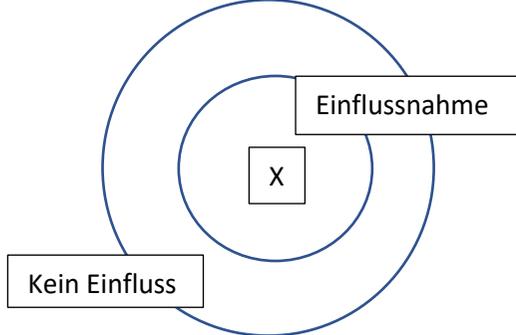
Fragen:

- Wann bitten Sie um Hilfe?
- Wo können Sie um Hilfe bitten?
- Wen können Sie um Hilfe bitten?
- Welche Nummer(n) können Sie anrufen?

Nach der Übung werden die Antworten in der Klasse besprochen. Die Lehrkraft fragt die Schüler_innen, welche Informationen sie gefunden haben und ob sie diese der Klasse mitteilen möchten.

Aufgabe 3: Einflusskreis

Die Schüler_innen denken sich Situationen aus, die ihnen Sorgen machen oder Stress verursachen. Die Schüler_innen erhalten ein Blatt Papier und stellen sich selbst in die Mitte (machen einen kleinen Schritt auf das Papier). Um den Schritt herum zeichnen sie zwei Kreise (siehe Beispiel). In den ersten Kreis schreiben sie die Dinge, die sie beeinflussen können, und in den zweiten Kreis schreiben sie die Dinge, die sie in Bezug auf die stressauslösende Situation nicht beeinflussen können.

	<p>Ziel ist es, dass die Schüler_innen im wahrsten Sinne des Wortes Einsicht in das gewinnen, was sie beeinflussen können und was nicht.</p> <p>Beispiel:</p>  <p>Sie können zum Beispiel das Wetter nicht beeinflussen und auch nicht, ob es regnet oder nicht. Aber wenn es regnet, können Sie entscheiden, ob Sie nach draußen gehen oder drinnen bleiben. Und wenn Sie sich entscheiden, rauszugehen, können Sie einen Regenschirm mitnehmen. Anstatt sich also ständig über das Wetter zu beschweren, können Sie Ihre eigenen Entscheidungen beeinflussen.</p> <p>Betrachten Sie nun Ihren Einflussbereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von welchen stressigen Situationen können Sie sich eine Auszeit nehmen? (Was befindet sich in dem Kreis ohne Einfluss?) • Wie könnten Sie das tun?
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Einzelaufgaben und Aufgaben für zwei Personen
<p>Dauer</p>	<p>30 - 45 min.</p>

Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können sagen, wie sie sich fühlen und wie ihr Gleichgewicht zwischen Schule und Privatleben aussieht. Sie können argumentieren, ob sie mit diesem Gleichgewicht zufrieden sind oder nicht. Sie können drei Tipps zum Umgang mit Stress nennen und diese auf ihre eigene Situation anwenden.
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Unter dem Titel	DIGITALE BALANCE
Einführung	Junge Erwachsene verbringen viel Zeit vor einem Bildschirm. Die Nutzung sozialer Medien ist hoch. Wenn man sich seiner Bildschirmzeit bewusst ist und sie unter Kontrolle hat, bleibt Raum für andere Aktivitäten. Aber was ist eine gute digitale Balance? Wann verbringt man zu viel Zeit hinter einem Bildschirm? Und ist die Zeit vor dem Bildschirm immer etwas Negatives oder hat sie auch positive Seiten?
Zielsetzung/Lehrerziel	Die Schüler_innen sollen sich ihrer Zeit und ihrer Aktivitäten vor dem Bildschirm bewusst werden und über eine digitale Balance nachdenken.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene) • Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene)
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 checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Laptop (für den Selbsttest oder zum Nachschlagen von Informationen) • Papier/Notizbuch • Post-its
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Einführung Die Lehrkraft beginnt mit dem folgenden Video: https://youtu.be/N8HKpFRQW4M (nur auf Niederländisch verfügbar).</p> <p>Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Die Initiative heißt "To feel good"-Challenge und beinhaltet sechs Herausforderungen,</p>

bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Clip besteht die Herausforderung darin, die Bildschirmzeit zu reduzieren. Merijn erklärt die negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf unser tägliches Leben (Einsamkeit und depressive Symptome) und die positiven Auswirkungen einer Reduzierung der Bildschirmzeit (mehr Zeit für andere Aktivitäten, produktiver). Er gibt auch drei praktische Tipps, die den Schülerinnen und Schülern helfen sollen, die Bildschirmzeit zu reduzieren: (1) Push-Benachrichtigungen ausschalten; (2) Apps, die einen nicht glücklich machen, entfernen und (3) das Telefon weglegen, wenn man sich konzentrieren möchte.

Nach dem Video fragt die Lehrkraft die Schüler_innen, was sie von dem Video halten:

- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wie viel Zeit verbringen Sie am Bildschirm?

Die Lehrkraft erklärt die Bedeutung der digitalen Balance:

Bei der digitalen Balance geht es darum, dass Sie Ihre Zeit auf eine gesunde Art und Weise organisieren, mit der Sie sich wohl fühlen. Es bedeutet, dass Sie eine gesunde Balance mit und ohne Bildschirmzeit (z. B. mit Ihrem Telefon, Tablet oder Laptop) haben. Die richtige Balance ist für jeden anders. Nur Sie selbst können die richtige Balance bestimmen. Sie können Ihre eigene Balance mit Hilfe des digitalen Balancemodells (entwickelt von Netwerk Mediawijsheid und dem Trimbos Institut) untersuchen. Dabei untersuchen Sie drei Aspekte Ihrer Gesundheit: Ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Um zu untersuchen, ob diese drei Aspekte im Gleichgewicht sind, können Sie sich zum Beispiel die folgenden Fragen stellen:

- *Körperliche Gesundheit:* Schlafen Sie ausreichend? Bewegen Sie sich ausreichend oder sitzen Sie zu oft still vor dem Bildschirm?
- *Psychische Gesundheit:* Entspannen Sie sich ausreichend? Sind Sie in der Lage, sich auf etwas zu konzentrieren und zu fokussieren?

- *Soziale Gesundheit:* Haben Sie genügend soziale Kontakte? Nehmen Sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teil? Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst?

Für einige Aspekte gibt es allgemeine Ratschläge, was gesund ist. Zum Beispiel für Schlaf und Bewegung. Aber für andere Aspekte gibt es keine Richtlinien und Sie müssen selbst ein gutes Gleichgewicht finden. Das gilt zum Beispiel für Ihre soziale Gesundheit. Manche Menschen brauchen mehr soziale Kontakte als andere. Und während die einen es vorziehen, sich offline zu treffen, ziehen andere es vor, sich online zu treffen. Sie können selbst herausfinden, welche Balance zu Ihnen passt.¹

Selbsttest

Die Schüler_innen machen einen Selbsttest, um festzustellen, ob sie digital in einer Balance sind (www.digitalebalans.nl/zelftest). Alternativ: Die Schüler_innen können die in der Einleitung beschriebenen Fragen beantworten. Die Lehrkraft kann sich zusätzliche Fragen ausdenken.

Aufgabe 1: Die Rolle der (sozialen) Medien im digitalen Gleichgewicht

Die Schüler_innen haben 5 bis 10 Minuten Zeit, um individuell über die folgenden Fragen nachzudenken (die Schüler_innen sollten ihre Antworten notieren):

- In welchen Momenten verbringen Sie Zeit vor einem Bildschirm (z. B. Telefon, Tablet, Laptop, Fernseher)?
- Welche Auswirkungen hat das auf Ihr tägliches Leben? (Warum verbringt Sie in diesem Moment Zeit vor einem Bildschirm?)

Aufgabe 2: Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Lehrkraft teilt die Schüler_innen in drei Gruppen ein. Die folgenden Themen werden auf die drei Gruppen aufgeteilt:

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit

¹ Von www.digitalebalans.nl

	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Gesundheit <p>Die Schüler_innen erhalten einen Stapel gelber Post-its und einen Stapel rosa Post-its. Auf die gelben Post-its schreiben die Schüler_innen die möglichen Vorteile von (sozialen) Medien in Bezug auf das ihnen zugewiesene Thema (z. B. Schrittzähler, Schlaf-Apps, Hörbuch, Meditations-App, Kontaktaufnahme mit anderen über soziale Medien usw.). Auf die rosafarbenen Post-its schreiben die Schüler_innen die möglichen Nachteile (Online-Mobbing, weniger Bewegung, zu viele Reize usw.)</p> <p>Anschließend tauschen sich die Gruppen kurz aus, was sie aufgeschrieben haben.</p> <p>Aufgabe 3: Eigene digitale Balance</p> <p>Während dieser Übung untersuchen die Schüler_innen ihre persönliche Bildschirmzeit und welche Aspekte zu einer digitalen Balance beitragen oder nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst untersuchen die Schüler_innen ihre Bildschirmzeit (die Schüler_innen können ihr Handy benutzen, um ihre Bildschirmzeit zu überprüfen und eine Schätzung der mit anderen digitalen Geräten verbrachten Zeit vorzunehmen). • Dann notieren die Schüler_innen die Art der Aktivitäten während dieser Bildschirmzeit (z. B. Hausaufgaben, soziale Medien, einen Film ansehen usw.). • Danach schreiben die Schüler_innen auf, welche Aktivitäten ihnen Energie geben und welche nicht, indem sie ein + oder ein - hinter die Aktivitäten setzen. • Anschließend beantworten die Schüler die folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was fällt Ihnen an Ihrer Bildschirmzeit auf? ○ Glauben Sie, dass Sie digital ausgeglichen sind? ○ Würden Sie gerne etwas ändern? ○ Wenn ja, was würden Sie gerne ändern? ○ Welchen kleinen Schritt könnten Sie als erstes tun, um dies zu erreichen?
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz

	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Zuweisungen • Gruppenzuweisung
Dauer	60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen sind sich ihres eigenen digitalen Gleichgewichts bewusster und kennen die Vor- und Nachteile der Medien in Bezug auf die körperliche, geistige und soziale 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



--	--	--	--	--	--	--	--

Raster - Positive Gesundheit

Titel	GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG
Einführung	Sich zu bewegen gibt Energie, auf der Couch liegen zu bleiben macht müde. Bewegung sorgt dafür, dass Stoffe wie Endorphine und Dopamine produziert werden. Viele Menschen haben eine große Hemmschwelle, sich zu bewegen, dabei ist es ganz einfach. Neben ausreichender Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung sehr wichtig, um gesund zu bleiben.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst gemacht werden, dass Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden kann und dass Ernährung und Bewegung einen Einfluss auf die Gesundheit haben. Die Schüler_innen sind in der Lage, eine Meinung über ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten zu äußern und können verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Gesundheit vorschlagen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Anhang 1 (zum Aufschreiben von (un)gesunden Lebensmitteln) • Anhang 2 (leere Bingokarte)
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Einführung</p> <p>Die Lehrkraft beginnt damit, den Schülerinnen und Schülern ein kurzes Video zu zeigen: https://youtu.be/TmTCUsDmJEg (nur auf Niederländisch verfügbar).</p> <p>Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Die Initiative heißt "To feel good"-Challenge und beinhaltet sechs Herausforderungen, bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Clip werden die</p>

Schüler_innen aufgefordert, sich während der Woche mehr zu bewegen. Die Herausforderung besteht darin, in der kommenden Woche zwei zusätzliche Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten zu machen. Nach einem Tag in der Schule oder bei der Arbeit ist es leicht, auf der Couch zu bleiben. Aber es scheint, dass man sich dadurch noch müder fühlt. Wenn man sich bewegt, ist man stolz und fühlt sich besser. Wenn man Bewegung nicht mag, sollte man sich klarmachen, dass es so viele verschiedene Möglichkeiten gibt sich zu bewegen. Wenn man darüber nachdenkt, kann man leicht passende Bewegungsaktivitäten finden. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe statt des Aufzugs. Es kann auch helfen, gemeinsam Sport zu treiben oder einfach spazieren zu gehen!

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern nach dem Einführungsvideo die folgenden Fragen:

- Was machen Sie im Bereich Sport und Bewegung?
- Was sind Ihre Beweggründe diesen Sport auszuüben?

Aufgabe 1: Aussagen

Die Schüler_innen bilden zunächst Paare. Bitten Sie die Schüler_innen, sich eine Aussage zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung auszudenken. Die Aussagen werden auf einem Blatt Papier, einem Smartboard oder etwas anderem gesammelt. Fragen Sie die Schüler_innen, wer für und wer gegen die Aussage ist. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit, Pro- und Kontra-Argumente zu formulieren. Anschließend diskutieren die Schüler_innen über diese Aussagen. Die Lehrkraft leitet die Diskussion.

Beispiele für Aussagen:

- *Die Schüler_innen müssen jeden Tag eine Stunde lang in der Schule trainieren.*
- *Energydrinks müssen verboten werden.*
- *Eltern sind verpflichtet, ihren Kindern ein gutes Beispiel in Bezug auf gesunde Ernährung und körperliche Betätigung zu geben.*

	<p>Aufgabe 2: Gesunde und ungesunde Lebensmittel</p> <p>Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 3 oder 4 Personen ein. Geben Sie jeder Gruppe einen Stift und Papier (Anhang 1). Die Schüler_innen erstellen eine Liste mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Was sehen sie als gesund und ungesund an? Wenn es Zweifel gibt, bitten Sie sie zu argumentieren, warum es in die eine Kategorie (gesund) oder in die andere (ungesund) gehört. Anschließend erstellen die Schüler_innen (für sich selbst) eine Liste mit dem, was sie im Laufe eines Tages essen, und besprechen dies miteinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war es, diese Liste zu erstellen? • Was fällt Ihnen an Ihrer Ernährung auf? • Womit sind Sie zufrieden? • Gibt es Dinge, die Sie gerne ändern würden? • Was könnte ein erster Schritt sein? <p>Aufgabe 3: Bingokarte</p> <p>Die Schüler_innen überlegen sich Aktionen oder Aktivitäten, die sie im Laufe der Woche durchführen können, um ihre Gesundheit in Bezug auf Ernährung und Bewegung zu verbessern. Dabei sollte es sich um kleine Aktionen handeln, mit denen sie jeweils noch am selben Tag beginnen können. Sie notieren die Aktionen auf ihrer Bingokarte (Anhang 2). Wer schafft es, diese Woche ein Bingo zu machen? Treffen Sie Vereinbarungen über die Anzahl der Aktivitäten, die sie erfüllen sollten, um ein Bingo zu erstellen (volle Karte, wie viele Zeilen oder Spalten usw.)</p> <p>Beispiele für Aktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Um 22.00 Uhr ins Bett gehen</i> • <i>Mit dem Fahrrad zur Schule fahren</i> • <i>Einen Apfel essen</i> • <i>Selber eine Mahlzeit kochen</i> • <i>Einen mindestens 20 Minuten langen</i>
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debatte

	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- und Gruppenzuweisung • Bingo-Karte
Dauer	Etwa 45-60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen sind in der Lage, Argumente für oder gegen eine Aussage über die Gesundheit vorzubringen, und sind sich der Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit bewusst. Die Schüler_innen haben sich eine Meinung über ihr eigenes Ernährungsverhalten gebildet und überlegt, wie sie dieses ändern könnten.

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



--	--	--	--	--	--	--	--

Raster - Positive Gesundheit

Titel	MOTIVATION UND KONZENTRATION
Einführung	Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie eine wichtige Aufgabe für die Schule oder die Arbeit immer wieder aufschieben? Die 1-Minuten-Regel kann Ihnen helfen, weniger zu zögern. In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie schwierig es ist, eine Gewohnheit zu ändern, und Sie werden lernen, was die 1-Minuten-Regel ist und wie Sie sie in einem Wochenplan anwenden können.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen lernen, einen Zeitplan zu erstellen, sich an diesen zu halten und motiviert zu bleiben, indem sie die 1-Minuten-Regel anwenden.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Aufbau von Kapazitäten und Interventionen (persönliche Ebene)
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	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitplan für Arbeit, Schule und/oder Praktika • Stift und Papier • Wöchentliche Planung (Anhang I)
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Energizer: Verschränkte Arme Die Lehrkraft fordert die Schüler_innen auf, ihre Arme zu verschränken. Wahrscheinlich verschränken die Schüler_innen ihre Arme sofort so, wie es für sie angenehm ist. Dann fordert die Lehrkraft sie auf, die Arme andersherum zu verschränken. Die meisten Menschen empfinden dies als unangenehm und unkomfortabel. Die Lehrkraft fragt die Schüler_innen, wie sich das anfühlt und warum die erste Position angenehm und die andere unangenehm ist. Die Lehrkraft erklärt, dass viele Dinge, die wir tun, aus Gewohnheit geschehen. Es ist schwierig, Gewohnheiten zu ändern und Dinge anders zu tun. Fazit: Verhaltensänderungen sind schwierig!</p> <p>Aufgabe 1: 1-Minuten-Regel Die Lehrkraft zeigt das folgende Video:</p>

<https://youtu.be/Uer2E8OGNIU> (nur auf Niederländisch verfügbar).

Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Die Initiative heißt "To feel good"-Herausforderung und enthält sechs Herausforderungen, bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Clip besteht die Herausforderung darin, die 1-Minuten-Regel anzuwenden. Die 1-Minuten-Regel bedeutet, dass man eine Aufgabe, die man normalerweise aufschieben würde, nur 1 Minute lang erledigt. Zum Beispiel: Anstatt ein ganzes Lehrbuch zu lesen, liest man nur eine Seite. Oder: Anstatt eine halbe Stunde lang zu laufen, zieht man nur die Laufschuhe an. Merijn erklärt, dass diese 1-Minuten-Regel funktioniert, weil wir dazu neigen, Aufgaben sehr groß zu machen, mit dem Ergebnis, dass wir sie nicht erledigen. Der Beginn einer neuen Gewohnheit ist schwierig. Aber wenn wir damit anfangen (mit einem kleinen Schritt), werden wir zusätzlich motiviert, weiterzumachen!

Nach dem Video diskutieren die Schüler_innen die folgende Fragen:

- Was sind Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Schulaufgaben?
- Haben Sie heute, diese Woche oder diesen Zeitraum etwas aufgeschoben? Und wenn ja, was?
- Wie gehen Sie selbst mit Prokrastination um?
- Was tun Sie eigentlich, um Ihre Aufgabe, Ihren Auftrag oder Ihr Vorhaben in Angriff zu nehmen?
- Was halten Sie von der 1-Minuten-Regel?

Aufgabe 2: Erstellen Sie einen Wochenplan

Für diese Aufgabe benötigen die Schüler_innen einen Stundenplan aus der Schule und eventuell einen Stundenplan von der Arbeit oder dem Praktikum. Die Schüler_innen füllen den Wochenplan (Anhang I) aus, wobei sie verschiedene Farben für unterschiedliche Aktivitäten verwenden. Die Lehrkraft hilft bei der Erstellung eines realistischen Zeitplans. Beachten Sie, dass die Schüler_innen auch

	<p>die 1-Minuten-Regel anwenden. Die Schüler_innen können kreativ sein (z. B. eine Seite statt eines ganzen Kapitels lesen).</p> <p>Tipps zum Ausfüllen des Wochenplans: Wenn Sie eine Hausarbeit schreiben oder für eine Prüfung lernen müssen, ist es hilfreich, einen Wochenplan zu erstellen und dabei verschiedene Farben für unterschiedliche Aktivitäten zu verwenden. Beginnen Sie damit, Ihre regelmäßigen Aufgaben in den Plan einzutragen (Schule, Arbeit, Praktikum, Sport usw.). Dann erstellen Sie verschiedene Zeitblöcke, in die Sie Ihre restlichen Aufgaben eintragen. Zum Beispiel: 30 Minuten Lernen, gefolgt von einer 10-minütigen Pause.</p> <p>Die Erstellung eines Wochenplans verschafft den Schülerinnen und Schülern einen Überblick über die Zeit, die ihnen für Schulaufgaben zur Verfügung steht. Der Wochenplan kann wiederholt verwendet werden, kann aber auch angepasst werden, wenn es mehr Aktivitäten gibt oder mehr Zeit für die Schulaufgabe benötigt wird.</p> <p>Letzte Frage Schließen Sie mit der folgenden Frage an die Schüler_innen ab: Wie werden Sie auf der Grundlage dieses Workshops sicherstellen, dass Sie Ihren Wochenplan in den kommenden Tagen einhalten?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Energizer • Individuelle Zuordnung
Dauer	30 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können die 1-Minuten-Regel nutzen, um eine realistische und nachhaltige Planung zu erstellen.

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

Erstellen Sie einen Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Färben Sie diesen Zeitplan ein

Jetzt können Sie genau sehen, wann Sie Zeit haben, Ihre Hausaufgaben zu machen. Sie können in den farbigen Kästchen eintragen, welche Aktivität Sie dort haben. Zum Beispiel Ihre Hobbys. Hängen Sie diesen Zeitplan über Ihren Arbeitsplatz.

Beispiel:

Blau, wenn Sie schlafen, Gelb, für die Zeit in der Schule, Rot für Hobbys, Hellblau für die Arbeit, Orange für andere Dinge: Essen, Fernsehen und so weiter, Grün für Hausaufgaben

Titel	DIE MACHT IHRER DENKWEISE
Einführung	<p>Ihr Gehirn konzentriert sich von Natur aus auf die negativen Dinge. Kleine Fehler oder Rückschläge können die Oberhand gewinnen, was ein unangenehmes Gefühl hervorruft. Würden Sie sich gerne öfter zufrieden und glücklich fühlen? Ihre Denkweise und Ihre Dankbarkeit können Ihnen dabei helfen. Sie hilft Ihnen (und Ihrem Gehirn), positiver zu sein. Sie können dies verstärken, indem Sie Situationen mit einer wachstumsorientierten Denkweise betrachten und häufiger an die Dinge denken, für die Sie dankbar sind.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Die Schüler_innen lernen den Unterschied zwischen einer wachstumsorientierten und einer fixen Denkweise kennen und gewinnen Einblick in ihre eigene Denkweise (ist sie eher wachstumsorientiert oder fixiert?). Die Schüler_innen lernen, wie (positive) Gedanken und Dankbarkeit die Denkweise beeinflussen können.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene) Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen (persönliche Ebene) Aufbau von Kapazitäten und Intervention (persönliche Ebene)</p>
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Luftballons • Anhang 1 (Wachstums- und fixe Denkweise)
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Einleitung: Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern das nächste Video: https://youtu.be/GIYOrlWNFxl (nur auf Niederländisch verfügbar).</p>

Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens der Schüler_innen. Die Initiative heißt "To feel good"-Challenge und beinhaltet sechs Herausforderungen, bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu steigern. In diesem Clip geht es darum, zufriedener und glücklicher zu sein und positiver zu denken. Merijn gibt eine kleine und einfache Übung, die Ihnen dabei helfen soll: Schreiben Sie 3 Dinge auf, für die Sie dankbar sind (machen Sie das jeden Tag). Dankbarkeit hilft, eine positive Einstellung zu haben. Vielleicht kennen Sie das: In Ihrem Leben läuft es eigentlich ganz gut, aber wenn etwas Schlimmes passiert, konzentriert man sich nur auf diese eine Sache. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die jeden Tag aufschreiben, wofür sie dankbar sind, sich glücklicher fühlen. Tipp: Hängen Sie einen Zettel an einem Ort auf, an dem Sie sich regelmäßig aufhalten, um sich daran zu erinnern, öfter dankbar zu sein.

Nach diesem Einführungsvideo schreiben die Schüler_innen für sich selbst so viele Dinge wie möglich auf, für die sie dankbar sind. Anschließend diskutieren die Schüler_innen zu zweit ihre Antworten. Nach dem Austausch fragt die Lehrkraft, ob jemand in der Klasse erzählen möchte, wofür er oder sie dankbar ist.

Aufgabe 1: Mindset mit Luftballons

Alle Schüler_innen bekommen einen Luftballon und werden gebeten, ihn aufzublasen und zu verknoten, damit keine Luft aus dem Luftballon entweicht. Die Schüler_innen legen den Luftballon auf ihren Stuhl und sollen sich darauf setzen. Was geschieht nun? Wer traut sich, sich auf den Luftballon zu setzen, und wer (noch) nicht? Diskutieren Sie die Situation mit den Schülerinnen und Schülern:

- *Wer hat sich darauf gesetzt und wer (noch) nicht?*
- *Welche Gedanken haben Sie gehabt (denken Sie an hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken)*

Die Schüler_innen werden dann angewiesen, sich erneut auf den Luftballon zu setzen, um zu sehen, ob sie die Übung mit anderen Gedanken oder einer anderen

Denkweise durchführen können. Vergleichen Sie sie mit dem ersten Versuch. Die Schüler_innen, die sich beim ersten Mal auf ihn gesetzt haben, können durch die Verwendung eines größeren Luftballons (mit mehr Luft) herausgefordert werden.

Diskussion:

- *Was war der Unterschied zum ersten Mal?*
- *Wie haben Ihre Gedanken (Denkweise) Ihr Verhalten während dieser Aufgabe beeinflusst?*

Aufgabe 2: Starre und wachstumsorientierte Denkweise

Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern das folgende Video über die starre und wachstumsorientierte Denkweise

https://www.youtube.com/watch?v=OV1_8NwZBiM (nur auf Niederländisch verfügbar).

Zusammenfassung des Videos: Verschiedene Personen (aus den Bereichen Musik, Sport und Videospiele) sagen, dass sie nie so erfolgreich geworden wären, wenn sie nicht so viel geübt hätten. Der Glaube daran, dass man in allem besser werden und aus Rückschlägen lernen kann, wird als *wachstumsorientierte Denkweise* bezeichnet. Wenn man davon ausgeht, dass Talente angeboren sind und man nicht viel an seinen Fähigkeiten ändern kann, spricht man von *einer starren Denkweise*. Die Forschung zeigt, dass Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise bessere Leistungen erbringen und mit ihren Ergebnissen zufriedener sind. Wie bekommt man eine wachstumsorientierte Denkweise?

1. Erkennen Sie Ihre Denkweise. Haben Sie eine wachstumsorientierte oder eine starre Denkweise? (Dies kann von der jeweiligen Situation abhängen).
2. Ändern Sie Ihre Gedanken: "Ich kann das nicht", dann versuchen Sie, Ihren Gedanken in etwas Positives umzuwandeln; durch Üben werden Sie besser darin.
3. Setzen Sie sich realistische Ziele. Niemand schafft es beispielsweise mit nur zwei Übungstagen ein Spitzengitarrist zu werden. Zu ehrgeizige Ziele führen zu

	<p>Enttäuschungen, und es ist schwer, auf Ziele stolz zu sein, die zu leicht zu erreichen sind.</p> <p>Die Schüler_innen schreiben (in Zweiergruppen) in ihren eigenen Worten auf, was sie für eine wachstumsorientierte - und eine starre Denkweise halten. Dann erstellen sie eine Liste von Gedanken und Verhaltensweisen, die zu beiden Denkweisen passen (siehe Anhang 1). Die Schüler_innen diskutieren (in denselben Paaren) die folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Denkweise erkennen Sie bei sich selbst? • Wann haben Sie das letzte Mal gedacht: Ich schaffe das nicht? (beschreiben Sie die Situation) • Abgesehen von "Ich kann nicht", welche anderen Gedanken hatten Sie? • Wie haben Sie sich verhalten oder was haben Sie getan? • Passt dies zu einer wachstumsorientierten - oder einer starren Denkweise? • Welche Gedanken hätten Ihnen geholfen, anders zu handeln? <p>Aufgabe 2B: Lassen Sie die Schüler_innen die folgenden Fragen einzeln beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Welche(s) Ziel(e) verfolgen Sie derzeit? (Denken Sie an Schule, Praktikum, persönliche Ziele usw.)</i> • <i>Was haben Sie bereits getan, um dieses Ziel bzw. diese Ziele zu erreichen?</i> • <i>Waren diese Schritte realistisch? (Erinnern Sie sich an das Video, man wird nicht nach zwei Übungstagen ein Spitzengitarrist)</i> • <i>Wie ist das gelaufen?</i> • <i>Welche Gedanken und/oder welches Verhalten haben Ihnen dabei geholfen?</i> • <i>Zu welcher Denkweise passt das?</i> <p>Wenn Sie Ihr(e) Ziel(e) mit einer wachstumsorientierten Denkweise betrachten:</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Welches Ziel haben Sie bereits erreicht? (Was war der wichtigste Grund?)</i> • <i>Was sind realistische Schritte, um dieses Ziel zu erreichen?</i> • <i>Welche Gedanken können hilfreich sein, um auf dieses Ziel/diese Ziele hinzuarbeiten? (denken Sie an die wachstumsorientierte Denkweise)</i> <p>Besprechen Sie Ihre Antworten noch einmal zu zweit und diskutieren Sie, was Sie gelernt haben.</p> <p>Aufgabe 3 (letzte Übung): Schneebälle Geben Sie den Schüler_innen und Schülern jeweils ein Blatt Papier (Hälfte A-4). Die Schüler_innen schreiben auf, was sie an dieser Lektion positiv fanden oder wofür sie dankbar sind. Sie formen aus dem Blatt Papier einen Ball ("Schneeball") und werfen ihn nach vorne (in den vorderen Teil des Klassenzimmers). Die Zettel werden der Reihe nach aufgefaltet und die Schüler_innen versuchen zu erraten, wer das geschrieben hat.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Einzel- und Paaraufgaben • Aufgabe zum Abschluss der Lektion
Dauer	30-45 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen kennen den Unterschied zwischen einer wachstumsorientierten- und einer starren Denkweise. Sie wissen, welche Denkweise sie oft haben und wie (positive) Gedanken und Dankbarkeit die (wachstumsorientierte-)Denkweise stärken können.

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

Wachstumsorientierte und starre Denkweise

Beschreiben Sie in Ihren eigenen Worten, was eine wachstumsorientierte Denkweise ist:	
Beschreiben Sie in Ihren eigenen Worten, was eine starre Denkweise ist:	
Merkmale der wachstumsorientierten Denkweise:	Merkmale der starren Denkweise:

Titel	SELBSTVERTRAUEN
Einführung	Wünschen Sie sich mehr Selbstvertrauen? Und möchten Sie nicht mehr Ihren Ängsten ermöglichen, dass sie Sie in ihren Möglichkeiten einschränken? Ängste entstehen oft nur in Ihrem Kopf und sind nicht immer realistisch. Ihr Selbstvertrauen kann gestärkt werden, indem Sie neue Dinge außerhalb Ihrer Komfortzone tun.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen und zu erfahren, was Selbstvertrauen für sie bedeutet und wie sie es stärken können.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kommunikation (persönliche Ebene) Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene) Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene) Aufbau von Kapazitäten und Interventionen (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Post-its • Große Papierbögen • Marker/Bleistifte/Stifte
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Einführung Die Lehrkraft beginnt mit dem folgenden Video über Selbstvertrauen: https://youtu.be/KmEz_59xSUQ (nur auf Niederländisch verfügbar).</p> <p>Zusammenfassung des Videos: Dieses Video ist Teil einer Initiative von ROC Midden Nederland zur Förderung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Die</p>

Initiative heißt "To feel good"-Herausforderung und enthält sechs Herausforderungen, bei denen der Glückspsychologe Merijn Ruis praktische und nützliche Tipps für Schüler_innen gibt, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Clip besteht die Herausforderung darin, etwas außerhalb der eigenen Komfortzone zu tun. Merijn erklärt, dass Angst oft nur in unserem Kopf entsteht und nicht realistisch ist. Er erklärt, dass er sein Selbstvertrauen gestärkt hat, indem er Dinge außerhalb seiner Komfortzone tat und erkannte, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen. Wenn etwas schief geht, kann man es noch einmal versuchen!

Nach dem Video fragt die Lehrkraft die Schüler_innen, was sie von dem Video halten:

- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wann sind Sie das letzte Mal aus Ihrer Komfortzone herausgetreten?

Energizer: Die Kraft des Selbstbewusstseins

Anleitung für die Lehrkraft:

- Bilden Sie Paare und positionieren Sie sie an verschiedenen Plätzen im Klassenzimmer.
- Demonstrieren Sie die Übung mit einer Person (Person A). Bitten Sie die Person A, sich hinzustellen und die Füße etwas auseinander zu stellen. Erklären Sie der Person: Ich werde gleich auf Ihre Schulter drücken, aber vorher möchte ich Sie bitten, an etwas zu denken, das Ihnen schwer fällt oder bei dem Sie unsicher sind. Haben Sie etwas im Kopf? Können Sie es sich vorstellen? Denken Sie weiter darüber nach. Drücken Sie dann von der Seite gegen die Schulter der Person. Wahrscheinlich ist die Person ziemlich schlaff und lässt sich mühelos zur Seite schieben. Führen Sie dann die gleiche Übung noch einmal durch, aber mit folgender Anweisung: Jetzt möchte ich, dass Sie an etwas Positives denken oder an etwas, von dem Sie sehr überzeugt oder entschlossen sind. Haben Sie etwas im Kopf? Denken Sie weiter darüber nach. Während die Person A an etwas denkt, von dem sie sehr überzeugt ist, drücken Sie sie erneut. Es ist wahrscheinlich, dass die Person sich jetzt nicht (leicht) bewegen lässt.

- Die Paare führen diese Übung nun gemeinsam durch.
- Anschließend diskutieren die Schüler_innen die Übung in der Klasse:
 - Wie haben Sie diese Übung erlebt?
 - Was war der Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Mal?
 - Wie haben Sie das bemerkt?
 - Welcher Zusammenhang besteht Ihrer Meinung nach zwischen dieser Übung und dem Selbstvertrauen?
 - Was haben Sie aus dieser Übung gelernt?

Aufgabe 1: Moodboard

Bei dieser Übung sollen die Schüler_innen über die Bedeutung von Selbstvertrauen nachdenken. Die Lehrkraft bildet Gruppen mit drei oder vier Personen. Gemeinsam erstellt die Gruppe ein Moodboard zum Thema Selbstvertrauen. Sie überlegen sich die folgenden Fragen:

- Was bedeutet Selbstvertrauen für mich?
- Wie steht es um mein eigenes Selbstvertrauen?
- Was könnte ich tun, um mein Selbstvertrauen zu stärken (welcher kleine Schritt oder welche Handlung)?

Nach dem Energizer (siehe unten) stellen die Gruppen ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ihr Moodboard vor.

Energizer: Power-Pose

Bevor die Schüler_innen einander ihr Moodboard vorstellen, stellen oder setzen sie sich zunächst zwei Minuten lang in eine Power-Pose (siehe Anhang). Die Schüler_innen wählen selbst, welche Power-Pose sie bevorzugen. Durch das zweiminütige Stehen oder Sitzen in einer Power-Pose wird das Selbstvertrauen gestärkt.

Aufgabe 2: Präsentation

	<p>Nach der Power-Pose präsentieren die Gruppen nacheinander ihr Moodboard. Dabei ist es wichtig, dass alle Schüler_innen einen Beitrag zur Präsentation leisten. Während der Präsentation bespricht jeder zumindest das Bild, in dem er sich wiedererkennt, wenn es darum geht, vor der Klasse zu präsentieren.</p> <p>Aufgabe 3: Gute Eigenschaften Die Schüler_innen schreiben (auf Post-its) so viele gute Eigenschaften wie möglich auf, die zu ihrem Beruf gehören. Anschließend kleben sie die Post-its an ein Fenster, eine Tafel oder eine Wand. Die Schüler_innen sehen sich dann alle Eigenschaften an und beantworten die folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Eigenschaften besitzen Sie? Die Schüler_innen nehmen die Post-its mit den von ihnen gewählten Eigenschaften von der Wand. Wenn mehrere Schüler dieselbe Eigenschaft gewählt haben, wird sie auf einem weiteren Post-it notiert. • Kannst du ein Beispiel nennen? Die Schüler_innen schreiben Beispiele auf ein Post-it, die zeigen, dass sie diese Eigenschaft besitzen. • Welche Qualität oder Qualitäten möchten Sie verbessern? Die Schüler_innen nehmen die Post-its ihrer gewählten Eigenschaft(en) wieder von der Wand. • Was könnten Sie außerhalb Ihrer Komfortzone tun, um dies zu erreichen? Die Schüler_innen schreiben auf, wie sie diese Eigenschaft verbessern können. • Was hat diese Aufgabe mit Selbstvertrauen zu tun? <p>Aufgabe 4: Komplimente Zum Schluss setzen sich die Schüler_innen in einen Kreis. Die Schüler_innen schreiben ein Kompliment auf ein Post-it für die Person, die rechts und links von ihnen sitzt. Dann geben sich die Schüler_innen gegenseitig die Komplimente.</p>
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Individuelle Zuweisungen • Gruppenzuweisung

	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation
Dauer	60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können erklären, was Selbstvertrauen für sie bedeutet, und sie können benennen, welche Eigenschaften sie besitzen, und sie können Wege finden, ihr Selbstvertrauen zu stärken.

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

--	--	--	--	--	--	--	--

Körpersprache

„Machtvolle“ Körpersprache (obere Reihe) und „machtlose“ Körpersprache (untere Reihe)



Titel	DER DSCHUNDEL IM SUPERMARKT
Einführung	In diesem Workshop werfen wir einen Blick in die Welt der Lebensmittelwerbung und auf die Versuchungen, die im Alltag in uns ausgelöst werden, auch wenn wir uns dessen nicht immer „bewusst“ sind. Und wir besuchen einen Supermarkt
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Erforschung der Versuchungen, denen wir auf dem Weg zum Supermarkt begegnen
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
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	Aufgabe Supermarkt Klassenzimmer Supermarkt Erklärung im Klassenzimmer, wie "sie" versuchen, "uns" zu verkaufen, was sie wollen. Wie funktioniert das Marketing. Gehen Sie mit der Gruppe in einen Supermarkt, mit der Aufgabe "Der Dschungel im Supermarkt".
Auseinandersetzung mit dem Thema	Beschreibung des Workshops „Der Dschungel im Supermarkt“ 2. Jahrgangsstufe, Dauer des Workshops: 3 Stunden In diesem Workshop werfen wir einen Blick in die Welt der Lebensmittelwerbung und auf die Versuchungen, die im Alltag in uns ausgelöst werden, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind. Die Werbefachleute sagen uns, wer wir sein können und wie wir uns fühlen können, wenn wir bestimmte Lebensmittel essen. Produkte werden empfohlen, um Sie davon zu überzeugen, sie zu konsumieren. Wie werden wir verführt und was ist Neuromarketing? Welche Auswirkungen haben Farben, Düfte, Werbesprüche, Rabatte usw. auf unser Gehirn? Um dies zu

	<p>erforschen, gehen wir physisch durch einen Supermarkt, um nach den Verlockungen zu suchen und Antworten darauf zu finden, warum wir für sie empfänglich sind. Wenn Sie verstehen, warum Werbung funktioniert, lassen Sie sich weniger leicht von ihr beeinflussen und gehen mit einer neuen Perspektive durch den Supermarkt.</p> <p>Der Dschungel im Supermarkt.</p> <p>Einleitung: Ernährung und Verlockung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marketing • Neuromarketing (Hormone, Gehirn, Emotionen und Gefühle, Duft, Farbe, Antlitz, Formen, Licht und Töne) • Etiketten, Slogans, Marken, gesundheits- und nährwertbezogene Angaben • Geschmacksverstärker (verarbeitete Lebensmittel) • Warum sind dbzgl. alle so empfindsam? • Zielpublikum, Standortgeschäfte • Betreten Sie den Supermarkt mit einem neuen Blickwinkel • Widerstehen von Verlockungen • Bewusstsein schaffen → Verhaltensänderung <p>Gehen Sie in Gruppen durch den Supermarkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verteilen Sie den Auftrag • Teilen Sie die vereinbarte Zeit mit, wann Sie wieder im Klassenzimmer sind. • Einführung in die Arten der Versuchung und die Gründe, warum diese in den Menschen etwas auslösen • Preis, Qualität, Gesundheit, Verpackung usw. <p>Nachbesprechung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragen an die Klasse stellen / Fragen zur Aufgabe durchgehen • Was haben wir daraus gelernt? • Wer kann eine neuen Blickwinkel einnehmen? • Wer würde sein Verhalten ändern?
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Tipps/Werkzeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelliste • Kaufen Sie nur, was Sie kaufen wollen • Teure Marken gegenüber Eigenmarken • Unterste Regale • Riesige Vorteilspackungen • Schneller Zucker • Etiketten/Verpackungen lesen (irreführende Informationen) • Berechnen Sie den Preisunterschied (ist es tatsächlich kosteneffizienter?) • Teure Marken sind oft im Angebot • Brauche ich das wirklich? • Süßigkeiten an der Kasse • Gehen Sie nicht "hungrig" in den Lebensmittelladen • Gruppenzwang <p><u>Wer bestimmt, was Sie kaufen....?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Aufgaben zum Workshop</p> <p>Der Supermarkt ist ein Dschungel voller Versuchungen. Verlockende, aber oft ungesunde Produkte sind auf Augenhöhe im Laden platziert und werden häufig mit Rabatten angeboten, um die Kundinnen und Kunden zu überzeugen, ihren Gelüsten nachzugeben. Denken Sie an die Versuchungen, denen Sie in einem Supermarkt begegnen. In welchem Gang ist die Verlockung am größten? Oder die kleinste?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen Sie in den Gang mit Chips und Nüssen. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was erregt Ihre Aufmerksamkeit? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot? • Gehen Sie in den Gang mit den Süßigkeiten, Keksen und Schokolade. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Preise an. Was erregt Ihre Aufmerksamkeit? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen Sie zum Gang mit den Tiefkühlprodukten (Pizza, Eiscreme usw.). Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot? • Gehen Sie zum Gang, der zur Kassa führt. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot? • Gehen Sie zum Gang mit den Milchprodukten. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot? • Gehen Sie zu den Gängen mit Limonaden und Softdrinks. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot? • Überlegen Sie sich Strategien, wie Sie den Verlockungen im Dschungel der Supermärkte widerstehen können. <p><i>Bitte beachten Sie: Düfte, Farben, Musik, Licht, Mitarbeiter, Werbung usw.</i></p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	1 Stunde im Klassenzimmer, 30 Minuten im Geschäft, 30 Minuten Auswertung
Endziel (Lernergebnis)	Sensibilisierung für die Marketingstrategien um den Blickwinkel/die Verhaltensweisen der Schüler_innen zu ändern.

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

Aufgaben zum Workshop „Der Dschungel im Supermarkt“

Der Supermarkt ist ein Dschungel voller Versuchungen. Verlockende, aber oft ungesunde Produkte sind auf Augenhöhe im Laden platziert und werden häufig mit Rabatten angeboten, um die Kundinnen und Kunden zu überzeugen, ihren Gelüsten nachzugeben. Denken Sie an die Versuchungen, denen Sie in einem Lebensmittelgeschäft begegnen. In welchem Gang ist die Verlockung am größten? Oder die kleinste?

- Gehen Sie in den Gang mit **Chips und Nüssen**. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was erregt Ihre Aufmerksamkeit? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Gehen Sie in den Gang mit den **Süßigkeiten, Keksen und Schokolade**. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was erregt Ihre Aufmerksamkeit? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Gehen Sie zum Gang mit den **Tiefkühlprodukten (Pizza, Eiscreme usw.)**. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Gehen Sie zum Gang, der zur **Kassa** führt. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Gehen Sie zum Gang mit den **Milchprodukten**. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Gehen Sie zu den Gängen mit **Limonaden und Softdrinks**. Mit welchen Methoden werden die Kundinnen und Kunden dazu verleitet, die ungesündere Wahl zu treffen? Schauen Sie sich die Verpackungen und die Preise an. Was fällt Ihnen auf? Ist eines der Produkte vielleicht im Angebot?
- Überlegen Sie sich Strategien, wie Sie den Verlockungen im Dschungel der Supermärkte widerstehen können.

Bitte beachten Sie: Düfte, Farben, Musik, Licht, Mitarbeiter, Werbung usw.

Titel	ÄNGSTE ÜBERWINDEN
Einführung	<p>Jeder Mensch fühlt sich hin und wieder ängstlich, und das ist nur gesund und normal. Sie ist eine Warnung vor nahender Gefahr und hilft, sich zu schützen. Was aber, wenn Sie sehr häufig und in Momenten, in denen es keinen besonderen Grund dafür gibt, Angst haben? Und was passiert, wenn die Angst beginnt, Ihr Leben zu kontrollieren?</p> <p>Gegenwärtig stellen wir fest, dass das Leben immer komplizierter, schneller, härter und unsicherer wird, wodurch wir chronische Angstzustände entwickeln.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Während des Workshops arbeiten wir mit einer 7-Schritte-Methode alle Ängste durch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vertrauen gewinnen, sich frei und erleichtert fühlen, Sie selbst sein können, Einsamkeit vermeiden und sich wieder glücklich fühlen.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
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	Powerpoint " Seien Sie Ihr eigener Coach"
Näherung	<p>Inhalt</p> <p>Einführung: Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Angst? • Ängste bei sich selbst und bei anderen erkennen • Arten von Angstzuständen / Panikattacken / Phobien • Das Gehirn • Die Barriere durchbrechen <p>Praktischer Teil: Aufgaben/Fragebögen</p>

	<p>7 Schritte aus dem "Greep van de Angst", was so viel bedeutet wie "die Angst in den Griff bekommen". Nationale Taras-Shevchenko-Universität: Teil des Master of Science Sozial- und Verhaltenswissenschaften.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seien Sie Ihr eigener Coach: übernehmen Sie die Leitung 2. Mentaltraining 3. Laden Sie Ihre Akkus neu auf / Erholungsmomente 4. Feiern Sie Erfolge (verhindert Müdigkeitserscheinungen) 5. Gemeinsam (arbeiten) 6. Erhöhen Sie Ihr Selbstvertrauen 7. Lernen Sie mit Ihren Gefühle und Ängsten umzugehen
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Lernen, Ängste zu überwinden

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



Power Point Folien für den Workshop “Ängste überwinden”



Seien Sie Ihr
eigener Coach.pptx

Titel	RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - Junge Menschen in Achtsamkeit und Yoga einführen: ein Weg, um in Zeiten von Hektik und Stress als vitaler Bürger zu innerem Frieden beizutragen, sowohl für sich selbst als auch für die Mitmenschen in Form von Mitgefühl. - Machen Sie Achtsamkeits- Meditations- und Yogaübungen und erfahren Sie, wie sie zu einem vitalen Leben und zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration beitragen können. - Erforschung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Religion und Achtsamkeit/ Meditation. - Junge Menschen an soziale Unternehmen heranzuführen, in denen sie Achtsamkeit, Yoga und Meditation ohne religiöse Motivation praktizieren können
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Junge Menschen erfahren lassen, wie Achtsamkeits- Meditations- und Yogaübungen zu einem vitalen Leben und zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration beitragen können
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Powerpoint "Raus aus deinem Kopf, rein in deinem Körper" mit allen Anweisungen für den Workshop-Leiter
Auseinandersetzung mit dem Thema	Bestandteile: - Powerpoint inkl. Filme - Einführung Theorie - Aufgaben & Filme

	<p>- Gruppenaufgabe Standortrecherche: Die Schüler_innen werden gebeten, aufmerksam zu beobachten und dann ihre Ergebnisse und Meinungen zu präsentieren.</p>	
	<p>Power Point: Raus aus deinem Kopf, rein in deinem Körper</p>	
	Teil	Dauer
	Lernform	
	Einführung	5 Minuten
		Einführung + Brainstorming zum Thema
	Brainstorming	10 min
		Brainstorming im Klassenzimmer
	Vitalität, Konzentration & Mitgefühl	10 min
		Theorie & Video
	Gruppenzuordnung	30 min
		Gruppen-Brainstorming, Buchstabenspiel + Achtsamkeitsübung „Rosine“ -> Klassenbewertung
	Achtsamkeit im Alltag	15 min
		Video, Erklärung, Vergleich, Diskussion
	PAUSE	20 min
	Abschlussarbeit "Recherche über einen Ort"	20 min
		Recherchieren über einen Ort und die

			Präsentation der Zeichnung
	Üben	20 min	Yoga & oder geführte Meditation/ Entspannungsübungen
	Fertigstellung & Bewertung	10 min	Im Plenum & Sokratisch
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop, Präsentation und Erfahrung		
Dauer	1,50 Stunden		
Endziel (Lernergebnis)	Vitaleres Leben durch Achtsamkeit, Yoga und Meditation		

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

Raster - Positive Gesundheit



Power Point Folien für den Workshop "Raus aus dem Kopf, rein in den Körper"



Raus aus deinem
Kopf, rein in deiner

Titel	WIE MAN GUT SCHLAFEN KANN
Einführung	Man liegt wach im Bett, kann nicht schlafen und wacht morgens viel zu früh auf und hat das Gefühl, dass man keine Energie hat, um den Tag zu beginnen. Was ist Schlaf? Und warum hat er einen so großen Einfluss auf unsere Stimmung, Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne?
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Sprechen Sie über den Schlaf und teilen Sie den Schülerinnen und Schülern mit, wie Sie besser schlafen können.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Schlafstagebuch Dokumentarfilm 6 Ärzte Klassenzimmer
Auseinandersetzung mit dem Thema	Beschreibung Workshop: Wie man gut schlafen kann... 2. Jahrgangsstufe - 2 Stunden (auch möglich für die 1. Jahrgangsstufe, 1 Stunde) Man liegt wach im Bett, kann nicht schlafen und wacht morgens viel zu früh auf und hat das Gefühl, dass man keine Energie hat, um den Tag zu beginnen. Was ist Schlaf? Und warum hat er einen so großen Einfluss auf unsere Stimmung, Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne? Während des Workshops diskutieren wir über die verschiedenen Schlafphasen, ob es wirklich Morgen- und Abendmenschen gibt und warum wir abends hellwach sind, während wir tagsüber meinen, ein Nickerchen machen zu können. Schlafen ist weit mehr als nur "die Augen schließen und schlafen". Was können wir tun, um die Qualität unseres Schlafes zu verbessern, anstatt "die Stunden zu zählen, die wir schlafen"? Mit anderen Worten: Wie können wir eine gute Nachtruhe

erreichen, was können wir selbst tun, um diese zu verbessern, und was sind Fakten und Mythen über den Schlaf?

Inhalt

Einleitung: Theoretischer Teil

- Was ist Schlaf?
- Schlafqualität - REM-Schlaf und Tiefschlaf
- Schlafzyklus und Schlafstadien
- Wach-Schlaf-Rhythmus (zirkadianes System)
- Schlafstörende und schlaffördernde Mittel
- Tipps und Tricks
- Fakten und Mythen

Praktische Übungen während des Workshops

- Schlaftagebuch ausfüllen
 - Zeit zum Einschlafen und Aufwachen
 - Ernährung
 - Drogen und Medikamente
 - Gedanken
 - Licht und Dunkelheit
- Schlaflosigkeit
 - Probleme beim Einschlafen
 - Probleme beim Durchschlafen
 - Häufiges Aufwachen
 - Frühes Aufwachen
 - Nachtangst, Schlafwandeln, Träume und Zähneknirschen

Schlafstagebuch

	<p>1. Füllen Sie dieses Schlaftagebuch in den kommenden zwei Wochen jeden Tag aus. Schreiben Sie das Datum, den Tag und die Art des Tages (Arbeitstag, Schule, freier Tag oder Feiertag), gefolgt von C, A, N, D, M, ↓ oder ↑.</p> <p>2. Färben Sie alle Kästchen ein, in denen Sie glauben, dass Sie in der Nacht oder am Tag geschlafen haben. Lassen Sie die Kästchen leer, in denen Sie glauben, nicht geschlafen zu haben. Die Zeiten, in denen Sie geschlafen haben, können geschätzt werden.</p> <p>3. Schauen Sie nicht jede Minute des Tages nach der Uhrzeit, um dieses Tagebuch auszufüllen.</p> <p>C = Koffeinaufnahme (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke) A = Alkoholkonsum N = Nikotinkonsum (Zigaretten, Zigarre) D = Einnahme anderer Substanzen zum Vergnügen (Drogen) M = Medikamenteneinnahme ↓ = Moment, in dem Sie das Licht ausmachen ↑ = Moment des Aufstehens</p> <p>Beachten Sie ALLE Medikamente, die Sie einnehmen ...</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Präsentation und Auftrag
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Besser schlafen

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

Schlafstagebuch - Arbeitsformular

Und sehen Sie unten „die sechs besten Ärzte“.
Die Wegbereiter für unser Schlafhormon Melatonin



Führen Sie hier ALLE Medikamente (auch die rezeptfreien) auf, die Sie einnehmen:

Name des Patienten

Datum

Titel	GESCHLECHTERROLLEN						
Einführung	Ein Workshop darüber, was es bedeutet, in unserer Gesellschaft ein "Mann" oder eine "Frau" zu sein. In diesem Workshop werden die Teilnehmer mit verschiedenen Arbeitsformen wie dem Dilemma-Spiel, der Schubladeübung, dem Mindmapping und vor allem mit viel Diskussion an das Konzept Geschlecht herangeführt. Darüber hinaus werden in diesem Workshop auch die Stereotypisierung und ihr Einfluss auf unsere Identität und unser Verhalten in der Gesellschaft erläutert.						
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Respekt und Akzeptanz gegenüber anderen und sich selbst, Beseitigung von (Vor-)Urteilen						
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)							
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 checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren							
Materialien	Für diesen Workshop stellen Sie die Tische an die Seite des Raumes und stellen die Stühle in einem Kreis auf. Materialien <ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint-Präsentation „Geschlechterrollen“, mit allen Anweisungen für den Workshop-Leiter • Projektor/ Whiteboard /WIFI-Anschluss /Laptop / iPad • Whiteboard-Marker • Stifte • Wäscheklammer (eine pro Teilnehmer_in) 						
Auseinandersetzung mit dem Thema	Zeitmanagement <table border="1" data-bbox="853 1257 2033 1348"> <thead> <tr> <th>Zeit</th> <th>Format</th> <th>Material</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 min</td> <td>Eröffnung</td> <td>- PowerPoint</td> </tr> </tbody> </table>	Zeit	Format	Material	5 min	Eröffnung	- PowerPoint
Zeit	Format	Material					
5 min	Eröffnung	- PowerPoint					

	<p>10 min Dilemma-Spiel</p> <p>25 min Boxen üben</p> <p>10 min Pause</p> <p>20 min Geschlechterrollen</p> <p>15 min Fragen zur Diskussion</p> <hr/> <p>5 min Auswertung / Nachbereitung</p>	<p>- z.B. Hintergrundmusik während des Eingangs</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- Video Rosa oder Blau</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- Mentimeter App</p> <p>- Whiteboard-Marker</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- Whiteboard-Marker</p> <p>- Videoanalyse</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- PowerPoint</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Powerpoint-Präsentation und Diskussion	
Dauer	90 Minuten	
Endziel (Lernergebnis)	sich etwas bewusst machen	

Raster - Positive Gesundheit

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Lebensmittel	Zustand	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Erinnern Sie sich an	Konzentrieren Sie sich auf	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit dem Wandel	Das Gefühl der Kontrolle
Qualität des Lebens	Genießen Sie	Glücklich sein	Bilanz	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Kommen Sie mit Ihrem Geld aus	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 zu können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutung	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Abschlüsse erzielen wollen	Vertrauen haben	Akzeptieren	Dankbarkeit	Weiter lernen

Power Point Folien für den Workshop "Geschlechterrollen"



Geschlechterrollen.pptx

Titel	JUGENDLICHE, ALKOHOL UND VERKEHR
Einführung	<p>Was kann passieren, wenn Sie Alkohol (Drogen) konsumieren und sich in der Öffentlichkeit bewegen?</p> <p>Dieser Workshop wird aus der "Ich"-Perspektive erzählt, das "Ich" im Workshop ist ein örtlicher Polizeibeamter, der noch im Dienst ist.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Das übergeordnete Ziel dieses Workshops ist es, die Schüler_innen zu informieren und ihnen beizubringen, wie sie mit Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit umgehen und welche Auswirkungen Alkohol haben kann (im Straßenverkehr).</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
<p>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</p> <p><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</p>	
Materialien	<p>Fragebogen Video: Mach den Test Video: Wer hat's getan? Alkohol</p> <p>Junge Menschen versammeln sich im Kreis Bildschirm mit Ton für das Video Fragebogen zum Thema Verkehr</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Informationen und Geschichten erzählen und die Schüler_innen auffordern, ihre Geschichten zu erzählen.</p> <p>Die Lektion : <u>Inhalt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich vor. Wer bin ich, was tue ich.

Der Workshop behandelt nicht nur den Alkoholkonsum im Straßenverkehr. Es gibt noch mehr Arten von "Drogen", die das Verhalten in der Öffentlichkeit beeinflussen können (z. B. Pillen, Lachgas).

- Zeigen Sie kurz auf, was während des Workshops besprochen werden soll. Berücksichtigen Sie Folgendes:
 - Wahre Ereignisse/Geschichten
 - Lustige Fakten
 - Wie die Polizei mit Jugendlichen und Alkoholkonsum im Straßenverkehr umgeht

- Beginn des Workshops:
 - Klarstellen, dass alles, was im Raum besprochen wird, im Raum bleibt
 - Fragen Sie, ob es Schüler_innen gibt, die am Tag vor dem Workshop Alkohol konsumiert haben (diese Frage wird gestellt, weil ich bei einigen Schülerinnen und Schülern einen Alkoholtest durchführe). Wenn es Leute gibt, die sagen, dass sie am Vortag Alkohol konsumiert haben, werde ich sie nicht zum Alkoholtest bitten. Dies ist ein Standardprotokoll, um zu vermeiden, dass jemand während des Workshops noch unter Alkoholeinfluss steht.
 - Fragen Sie, wer Alkohol konsumiert, wer sich betrinkt und wer so viel getrunken hat, dass er sich nicht mehr erinnern kann, was er getan hat (fragen Sie eventuell, was passiert ist, ob die Eltern davon wussten und wie sie mit der Situation umgegangen sind).
 - Fragen Sie, ob die Leute schon einmal einen Joint geraucht (Gras konsumiert) oder harte Drogen in Form von Pillen eingenommen haben. Fragen Sie dann nach, wie sie dies erlebt haben.

Nehmen Sie sich nach den letzten beiden Fragen einen Moment Zeit, um zu besprechen, welche Auswirkungen Alkohol, Drogen usw. auf eine Person haben (z. B. Tunnelblick, nicht mehr klar denken oder sehen können).

Zeigen Sie vielleicht einige Videos "Wer hat's getan?" und/oder "Mach den Test" →
Diese Tests dienen der Sensibilisierung

<https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>

Jugendliche und Alkohol im Straßenverkehr

- Wahre Geschichte 2x
 - Nachdem die Geschichte erzählt wurde, besprechen Sie kurz, was die Schüler_innen darüber denken.

Wahre Geschichte 1

Ein 18-jähriger Junge (sein Cousin) beschließt, an seinem letzten Wochenende vor dem Auszug aus dem Haus seiner Eltern in einen Club zu gehen.

Er betrinkt sich und versucht, um 4 Uhr morgens mit dem Fahrrad nach Hause zu fahren. Auf dem Heimweg wird er von einem Auto angefahren. Der Junge liegt auf der Straße. Wahrscheinlich ist er von seinem Fahrrad gefallen und eingeschlafen, weil er betrunken war.

Er wird ins Krankenhaus eingeliefert und stirbt dort. Nach einem Berufungsverfahren wird er freigesprochen, da er nicht unter Alkoholeinfluss gestanden ist.

Das zeigt, was passieren kann, wenn Alkohol im Spiel ist.

Wahre Geschichte 2

Ein Mädchen beschließt, mit ihrem Freund und ihren Freundinnen und Freunden zu einer besonderen Party zu gehen. Dem Mädchen (14 Jahre alt) geht es nicht gut. Sie wird ins Krankenhaus gebracht und liegt drei Tage lang auf der Intensivstation. In der Zwischenzeit wissen die Ärzte nicht, was mit ihr passiert ist.

Nach weiteren Untersuchungen stellt sich heraus, dass ihr Freund ihr zwei Pillen in ihr Getränk getan hat, während sie auf der Toilette war; „um zu sehen, was passiert“.

Die Polizei wird eingeschaltet, und der Junge muss Sozialstunden ableisten (weil er noch nicht 18 Jahre alt ist).

Die Lektion, die wir gelernt haben, ist, dass wir für uns und unser eigenes Verhalten verantwortlich sind. Wir müssen erkennen, dass unser eigenes Verhalten die Menschen um uns herum direkt beeinflusst.

- Alkoholtestgerät: Erklären Sie, wie das Gerät funktioniert, welche Folgen ein zu hoher Alkoholkonsum hat und wie lange Ihr Körper (die Leber) braucht, um den Alkohol im Blut wieder loszuwerden.
- Drogentest: Ich zeige einen Drogentest, der kürzlich durchgeführt wurde. Die Absicht ist, den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, wie so etwas aussieht, was ein solcher Test mit sich bringt und welche Konsequenzen es hat, wenn man im Straßenverkehr erwischt wird (positiv getestet wird).
- Lachgas: Ich erkläre kurz, welche Folgen die Verwendung von Lachgas im Straßenverkehr hat und welche Auswirkungen es auf Ihren Körper haben kann.
- Theoretischer Teil:
 - Erkundigen Sie sich, wer gerade dabei ist, seinen Führerschein zu machen, und wer ihn bereits erhalten hat.
 - Kurze Erläuterung des Unterschieds zwischen einem "Fahranfänger" und einem "Allround-Fahrer". Dann erörtere ich die Gesetze in den Niederlanden (siehe Fragebogen). In der Vergangenheit habe ich die Schüler_innen diesen Fragebogen ausfüllen lassen, aber aufgrund der verkürzten Workshopzeit (1 Stunde statt 1 Stunde und 15 Minuten) bespreche ich nur die Fragen.
 - Erörtern Sie den Alkoholkonsum beim Radfahren (siehe Frage 5) und wie die Polizei damit umgeht.

- Anschließend gehe ich kurz auf die Vorschriften über die öffentliche Zurschaustellung von Rauschmitteln ein.

Machen Sie den Fragebogen zum Thema Verkehr

Fragebogen:

- Fall 1: Die meisten Schüler_innen haben einen Nebenjob, mit dem sie Geld verdienen. Zum Beispiel gibt es Leute, die in Supermärkten arbeiten (Kassierer). In diesem Fall gebe ich vor, der Vater einer 17-jährigen Tochter zu sein. Im Supermarkt mache ich deutlich, dass ich für meine Tochter Alkohol kaufe, weil sie nächste Woche 18 wird. Als ich an der Kassa ankomme (gespielt von einem/einer der Schüler_innen), möchte ich meine Einkäufe bezahlen. Ziel des Falles ist es, herauszufinden, wie sich die KassiererIn/der Kassierer in einer solchen Situation verhalten wird. Ich werde weiterhin meine Rolle spielen und auf alles reagieren, was die KassiererIn/der Kassierer zu mir sagt. Manchmal entscheide ich mich, kooperativ zu sein, ein anderes Mal werde ich mich stur stellen. Letzteres wird die KassiererIn/den Kassierer oft verunsichern. Auffallend ist, dass in solchen Momenten die anderen Personen im Klassenzimmer der KassiererIn/ dem Kassierer helfen und vorschlagen, wie sie/er reagieren sollte.
Letztendlich möchte ich erreichen, dass die Menschen über die Vorschriften nachdenken und dementsprechend die Verantwortung haben, die Regeln bezüglich des Alkoholkonsums zu befolgen. In diesem Zusammenhang werde ich auch erwähnen, welche Rolle verschiedene Arten von Strafverfolgungsbehörden spielen können, die Mystery-Gäste einsetzen können (in der Regel beziehe ich die Studierenden aus dem Ausbildungsprogramm für Sicherheitskräfte in diese Arbeit ein).
- Fall 2: Es gibt Schüler_innen, die in Restaurants/Bars arbeiten oder zu Hause ihre eigene Bar eingerichtet haben. In diesem Fall spiele ich den Nachbarn/Freund einer solchen Schülerin/eines solchen Schülers. Ich gebe vor, stark betrunken zu sein (Alkohol) und bin bei ihm/ihr, um einen

	<p>weiteren Drink zu holen. Das Ziel dieses Falles ist es, herauszufinden, wie sich die Schülerin/der Schüler verhalten wird. Das Ziel des Falles ist es, der Schülerin/dem Schüler zu zeigen, dass er/sie für alles verantwortlich ist, was passiert (z. B. wenn die stark alkoholisierte Person in einen Unfall verwickelt wird). Außerdem erkläre ich ihnen, dass diese Person zur Verantwortung gezogen werden kann, wenn ein Schaden entstanden ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahre Geschichte und/oder Dokumentarfilm Zuidbroek Video <ul style="list-style-type: none"> ○ Nach der Geschichte/Dokumentation diskutieren wir kurz über die Gedanken der Schüler_innen
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Präsentation, Quiz und Diskussion
Dauer	1- 1.30 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Dass sie sich die Geschichten merken, damit sie sich ihres eigenen Konsums und Verhaltens bewusst werden.

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

Raster - Positive Gesundheit

Filme



Youngsters A&T Test Youngsters A&T Test
Your Awareness; Do TYour Awareness ; Wh

Fragebogen - Jugendliche und Verkehr

Frage 1

Das niederländische Gesetz besagt, dass es eine maximale Promillegrenze gibt, wenn man noch am Verkehr teilnehmen will.

Wie hoch ist die Promillegrenze, die ein Fahranfänger haben kann?

- a) 0.2
- b) 0.5
- c) 1.0
- d) 1.5

Frage 2

Wie hoch ist die Promillegrenze für die ?

- a) 0.2
- b) 0.5
- c) 1.0
- d) 1.5

Frage 3:

Wie viele Gläser Alkohol müssen Sie konsumieren, um einen Promillewert von 0,5 zu erreichen?

- a) 2
- b) 4
- c) 8

Frage 4:

Ein Glas Gin enthält mehr Alkohol als ein Glas Bier.

- a) Richtig
- b) Falsch

Frage 5:

Für Fahrradfahrer ist eine andere Promillegrenze gültig als für Autofahrer.

- a) Richtig
- b) Falsch

Frage 6:

Sie werden dadurch schneller nüchtern:

Kaffee trinken	Richtig	Falsch
Etwas zu essen	Richtig	Falsch
Viel bewegen (z. B. tanzen)	Richtig	Falsch
Häufiges Pinkeln	Richtig	Falsch
Frische Luft schnappen	Richtig	Falsch

Titel	DROGEN
Einführung	Eine ehemalige drogensüchtige Person erzählt ihre Geschichte. In Anwesenheit von jemandem, der mit Süchtigen arbeitet.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Dieser Experte aus Erfahrung erzählt, wie sein Leben verlief und heute aussieht. Anerkennung seines Lebenswandels
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Bereiche unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Stühle im Kreis
Auseinandersetzung mit dem Thema	Geschichten erzählen, Fragen stellen und Raum für Geschichten und Fragen der Schüler_innen. Machen Sie deutlich, dass der Austausch in der Gruppe vertraulich ist.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	
Dauer	75 Minuten Der ehemalige Süchtige erzählt von seiner Jugend und wie er mit Alkohol und Drogen begann. Welchen Einfluss seine so genannten Freunde hatten und wie sich sein Verhältnis zu seiner Familie verschlechterte. Er war in der Lage, sich Hilfe zu holen, aber er war blind für sie. Drogen kosten viel Geld und er verschuldete sich, also ging er von einer Sache zur anderen.

	<p>Wie verhält sich ein Süchtiger? Woran erkennt man einen Süchtigen? Wie ist er überhaupt rausgekommen? An welche kommunalen oder anderen Stellen können Sie sich als Süchtiger wenden? Wohin können Sie gehen, wenn Sie süchtig sind? Und was können Sie tun, wenn Sie Angehörige und Freunde haben, die süchtig sind oder es werden?</p> <p>Während der Geschichte gibt es immer Zeit für die Gruppe, zu reagieren, Fragen zu stellen oder ihre Geschichte zu erzählen.</p>
<p>Endziel (Lernergebnis)</p>	<p>Erkennen, wie und wo man Hilfe findet</p>

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

Titel	TROMMELN
Einführung	Musik hören, singen und spielen und für die Gruppe spielen
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Gemeinsam arbeiten und Respekt für andere Kulturen
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
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 checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Djembe-Trommeln Ein Stuhl pro Person in einem Kreis Möglichst schalldichter Raum
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Eine Lehrkraft, die mit der Djembe spielen kann.</p> <p>Die Lehrkraft vermittelt, wie die Gruppe spielen soll. Zusammen anfangen, zusammen aufhören, ein bestimmter Rhythmus der Lehrkraft bedeutet aufhören. Die Lehrkraft gibt einen Rhythmus vor, die Schüler_innen machen im gleichen Rhythmus mit. Die Lehrkraft lässt verschiedene Rhythmen hören und mitspielen.</p> <p>Die Lehrkraft beginnt mit einem Rhythmus und gibt die Reihe an eine andere Person weiter, und der gibt die Reihe wieder weiter usw. So warten alle und hören zu und spielen mit.</p> <p>Die Gruppen bestehen aus 4 Personen. Jede Gruppe macht 3 Minuten lang gemeinsam Musik.</p> <p>Die Lehrkraft geht herum, um zu helfen.</p>

	Es wird auch festgestellt, dass die Trommeln in Afrika eine Funktion haben, um zu kommunizieren und zu tanzen.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	1.15 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	

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

Titel	STRESS REDUZIEREN
Einführung	<p>Wir alle wissen, dass Stress nicht die beste Art ist, das Leben zu leben. Aber was genau ist Stress? Was passiert im Körper? Wie gestresst sind Sie wirklich? Und was können Sie tun, um dies zu ändern und eine selbstbewusste, lebendige und stressfreie Denkweise zu haben?</p> <p>In dem Workshop „Stress reduzieren“ werden wir das Phänomen Stress besprechen. Spaß haben und kreativ sein sind die beiden Dinge, auf die wir uns konzentrieren werden. Wir werden einen "Stresstest" durchführen und Sie lernen, wie Sie sich durch Entspannungsübungen beruhigen können.</p> <p>Die Frage ist: Wie stressresistent sind Sie?</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Es gibt viele Tipps und Tricks, wie man stressresistenter werden kann. Indem wir Sie an unterhaltsamen Übungen teilnehmen lassen, werden wir Ihnen zeigen, was Sie am meisten stresst und ängstigt, aber auch, was Sie tun können, um solche Gefühle (gestresst, ängstlich, schüchtern, frustriert, wütend usw.) zu vermeiden. Mit anderen Worten: Wie werden Sie stressresilient?</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	
Auseinandersetzung mit dem Thema	Inhalt Einführung: Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress? • Stressphysiologie • Stresssymptome und -signale • Das Gehirn • Emotionen

	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung <p>Übungen: während des gesamten Workshops</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen • Energizer: Übungen für einen Energieschub, Boosts bei theoretischen Schulungen, Kursen oder Workshops • Körperliche Übungen • Übungen zur Resilienz • Übungen in der Gruppe <p>Die theoretischen und der praktischen Teile des Workshops werden abwechselnd durchgeführt, um auf natürliche Weise eine angenehme Atmosphäre für Personen zu schaffen, die sich unsicher fühlen.</p> <p>Aktivitäten während des Workshops: Gewinn-/Belohnungselemente, Ja-Nein-Rätsel, optische Täuschungen, Konzentrationsübungen, verbale und nonverbale usw.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	

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

Titel	DIE FREIZEITTORTE
Einführung	<p>Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht. Die Schüler_innen müssen einen großen Teil des Tages mit Schule und Lernen verbringen. Es gibt aber auch einen anderen wichtigen Tagesabschnitt, den die Schüler_innen mit angenehmen Tätigkeiten verbringen können.</p> <p>Die Freizeit ist ein wichtiger Teil des Tages. Wie organisieren Sie sie? Diese Übung soll Ihnen Alternativen zu Ihrem derzeitigen Tagesablauf aufzeigen. Was könnten Sie an Ihrer Freizeit ändern? Was gefällt Ihnen wirklich gut und was könnte man dagegen verbessern?</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Die Schüler_innen sollen ihr eigenes Freizeitverhalten reflektieren. In der Adoleszenz wächst die Möglichkeit und Notwendigkeit, eigene Entscheidungen zur Lebensgestaltung zu treffen. Dieser erweiterte Entscheidungsspielraum stellt die Jugendlichen vor die Herausforderung, ein Gleichgewicht zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und den Erwartungen ihrer Umwelt zu finden. Persönliche Neigungen, Wünsche, Gewohnheiten und Einstellungen drücken sich in der Art und Weise aus, wie junge Menschen ihre Prioritäten zwischen Schule, Freundeskreis, Familie, Sport und anderen Hobbys setzen.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
<p>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 checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren</p>	
Materialien	<p>Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Die Schüler_innen zeichnen jeweils einen Kreis auf ein Blatt Papier. Sie werden gebeten, den Kreis in Segmente zu unterteilen, die ihren Freizeitaktivitäten und deren Dauer entsprechen. Zuvor wird geklärt, ob es sich um die Aktivitäten der letzten Woche oder des letzten Monats handelt. Je nach der verbrachten Zeit sind</p>

	<p>die Teile unterschiedlich groß. Am Rand des Kreises wird die geschätzte Zeit in Stunden notiert. Die Schüler_innen können nun zu zweit ihre Ergebnisse besprechen und herausfinden, wo sie bei der Verteilung ihrer Freizeit übereinstimmen und wo sie sich unterscheiden.</p> <p>Im Plenum oder in Kleingruppen werden die Ergebnisse anhand der folgenden Fragen diskutiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es bei den Freizeitaktivitäten? - Haben Sie Vorschläge für Ihre persönliche Freizeitgestaltung erhalten? - Gibt es sinnvolle und wünschenswerte, sinnvolle und machbare Möglichkeiten der Veränderung? <p>Wenn Sie die gleichen Interessen haben, können Sie sich vorstellen, diese gemeinsam zu verfolgen?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen Alternativen zu ihrem eigenen Freizeitverhalten kennen.

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

Titel	DIE SCHÜLER LERNEN, "STOPP" ODER "NEIN" ZU SAGEN
Einführung	<p>Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht. Für manche Kinder ist es schwierig, ein "Stopp" oder "Nein" anzuerkennen. Das führt nur allzu leicht zu Konflikten an Stellen, an denen sie nicht sein sollten. Deshalb ist es wichtig, individuell unterschiedliche Grenzen zu akzeptieren, um gut miteinander auszukommen. Diese Übung ist auch für schüchterne Kinder geeignet, denen es schwer fällt, anderen Grenzen zu setzen. Sie können ausprobieren, dass es gar nicht so schwer ist, "Stopp" zu sagen und dass andere Menschen so reagieren, wie ich es möchte. Diese beiden Aspekte sind zum einen ein Stück (Gewalt-)Prävention und fördern zum anderen das Selbstbewusstsein.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Die Schüler_innen lernen ihre eigenen Grenzen kennen und "Stopp" zu sagen. Sie lernen auch Bedürfnisse von anderen sofort und bedingungslos zu akzeptieren sowie die Grenzen eines anderen zu erkennen.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Psychische Gesundheit verstehen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<p>Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Manchmal muss man auch „Nein“ sagen können Vielen Menschen - ob jung oder alt - fällt es schwer, ihre Meinung klar zu äußern und „Nein“ zu sagen. Schließlich kann ein „Nein“ zu Unfrieden und Disharmonie führen. Aus Angst vor Ablehnung oder Streit sagen sie lieber „Ja“ und fügen sich den Wünschen der anderen. Diese Kinder müssen lernen, ihre Grenzen zu erkennen und aufzuzeigen, damit sie nicht ausgenutzt werden.</p> <p>Selbstbewusste Kinder sagen leichter „Nein“ Wenn Kinder auf einen Vorschlag oder eine Bitte mit einem „Nein“ reagieren, wissen sie, was sie nicht wollen. Wenn sich beispielsweise eine Bezugsperson bei</p>

	<p>dem Kind meldet, um es zu etwas einzuladen, könnte es aus Höflichkeit „Ja“ sagen oder sich für ein klares „Nein“ entscheiden, weil es sich nicht treffen möchte. Selbstbewusste Kinder haben kein Problem damit, ihren Wunsch klar zu äußern. Weniger selbstbewusste Kinder haben es in solchen Situationen schwer. Sie trauen sich nicht, ihre eigenen Wünsche zu äußern und stimmen dem Treffen fast hilflos zu oder versuchen, sich mit einer Lüge aus der Affäre zu ziehen. Auf diese Weise vermeiden sie den Konflikt für den Moment, aber auf lange Sicht ist das keine Lösung.</p> <p>Sobald Ihr Kind gelernt hat, seine Wünsche zu erkennen und sie klar zu formulieren, kann es an der Umsetzung feilen. Um andere nicht zu sehr zu kränken oder zu enttäuschen, kann ein "Nein" manchmal abgemildert werden. Am geschicktesten ist es, die Ablehnung so zu begründen, dass sich die andere Person nicht persönlich zurückgewiesen fühlt. Je sozial intelligenter und sensibler ein Kind ist, desto besser wird ihm dies gelingen.</p> <p>Die Schüler_innen arbeiten in Zweiergruppen zusammen: Sie schreiben eine Liste mit ihren Wünschen auf. Dann schreiben sie auf, was sie auf keinen Fall wollen. Sie diskutieren diese Listen. Sie versuchen, Formulierungen zu finden, die für jemand anderen nicht zu abweisend sind.</p> <p>Nun können sie mit der ganzen Gruppe über Beispiele diskutieren. Hier finden Sie Beispiele:</p> <p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich habe keine Lust, mich heute mit dir zu treffen. Besser: Mein Buch ist so spannend, dass ich es gerne fertiglesen möchte.</p> <p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich will dir mein Spiel nicht borgen, du machst es nur kaputt. Besser: Ich kann dir dieses Spiel nicht borgen, weil ich es selbst oft benutze.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich komme nicht zu deiner Geburtstagsfeier, ich habe keine Lust. Besser: Danke für die Einladung, aber ich fühle mich heute nicht gut</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	4 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler haben gelernt, sich zu behaupten.

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
Bewältigung des Alltags	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
Tägliches Funktionieren	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

Unter dem Titel	DAS BIN ICH
Einführung	<p>Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen ist für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von wesentlicher Bedeutung. Kritik von außen und Vergleiche mit anderen können die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstärken. Hinzu kommt, dass unsere Gesellschaft stark auf Bilder ausgerichtet ist. Die Bilder in den Medien, im Internet, auf sozialen Plattformen zeigen meist hübsche, gut gestylte Menschen und sind meist stark bearbeitet. Wenn Kinder und Jugendliche dazu neigen, sich mit diesen Bildern zu vergleichen, können Selbstzweifel und Gefühle der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper die Folge sein. Studien zeigen, dass viele Schüler_innen mit ihrem Aussehen und ihrem Körper unzufrieden sind. Jungen halten sich für zu dünn, Mädchen halten sich meist für zu dick - egal wie viel sie wiegen. Sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, hat negative Auswirkungen auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen - vor allem, wenn ihr Selbstwertgefühl gering ist.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Die Schüler_innen sollen über ihren Körper nachdenken und darüber, dass sie sich nicht nur am äußeren Erscheinungsbild orientieren dürfen.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input checked="" type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<p>Ein großes Blatt Papier und ein Bleistift pro Schüler_in</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Erste Aktivität: Die Schüler_innen sollen die folgenden Beiträge diskutieren: Was ist Body Shaming? Schon immer wurden Menschen wegen ihres Aussehens gehänselt oder diffamiert. Heute wird das Phänomen als Body Shaming bezeichnet. Das bedeutet, dass jemand</p>

	<p>aufgrund seines Aussehens abgewertet wird. Die Diskriminierung reicht von kleinen, spitzen Bemerkungen über grobe Beleidigungen bis hin zu Mobbing und Ausgrenzung, sowohl im Netz als auch im wirklichen Leben. Dies wird als sehr schmerzhaft erlebt.</p> <p>Fat Shaming ist am weitesten verbreitet</p> <p>Übergewicht ist der häufigste Grund für Body Shaming. Mädchen und Frauen sind besonders häufig Opfer, weil sie viel stärker nach ihrem Aussehen beurteilt werden als Männer. Body Shaming ist jedoch kein reines Frauenthema. Im Grunde kann es jeden treffen, der nicht den üblichen Vorstellungen von Schönheit entspricht: dicke, dünne, kleine, schielende oder behinderte Menschen.</p> <p>Fatale Folgen für Körper und Seele</p> <p>Body Shaming gegen dicke Menschen wird auch als "Fat Shaming" bezeichnet. Genaue Zahlen gibt es nicht. Aber die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) geht davon aus, dass es sich um ein Massenphänomen handelt. Demnach erleben Menschen mit Adipositas tagtäglich verschiedene Formen der Diskriminierung - mit weitreichenden Folgen.</p> <p>Eine Studie der Universität Tübingen aus dem Jahr 2012 hat beispielsweise gezeigt, dass Übergewichtige im Beruf Nachteile haben - sie bekommen deutlich seltener eine Führungsposition als ihre normalgewichtigen Kollegen. Fazit der Studie: Selbst geschulte Personalentscheider haben Vorurteile gegenüber stark übergewichtigen Menschen.</p> <p>Was macht das mit denjenigen, die auf so viel Ablehnung stoßen? Experten sagen, dass die alltägliche Diskriminierung oft so weit verinnerlicht wird, dass sich die Betroffenen selbst abwerten. Selbststigmatisierung nennt man dieses Verhalten. Die Diskriminierten werden immer unzufriedener mit sich selbst und ihrem Körperbild und werden oft zu ihrem größten Body Shamer. "Oft verschlechtert sich das seelische Wohlbefinden, es kommt zu depressiven Verstimmungen, Ängsten,</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>geringem Selbstwertgefühl und sogar zu Selbstmordgedanken", warnt der Adipositas-Experte Professor Dr. Matthias Blüher.</p> <p>Gut gemeinte Ratschläge haben meist den gegenteiligen Effekt Body Shamer verpacken ihre Vorurteile gerne in scheinbar gut gemeinte Ratschläge. "Sie müssen mehr Sport treiben" oder "Versuchen Sie es mit der so-und-so-Diät", sagen sie - oft unter dem Vorwand, dass sie sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden der "dicken Person" sorgen. Der Body Shamer geht davon aus, dass die andere Person einfach zu faul oder zu willensschwach ist, um abzunehmen. Das ist nicht nur verletzend, sondern hat fast immer den gegenteiligen Effekt. Außerdem ist die Annahme meist falsch.</p> <p>Zweite Aktion: Die Schüler_innen bilden Paare mit Personen, denen sie vertrauen. Eine Person legt sich auf ein großes Blatt Papier, die andere zeichnet die Umriss von ihr. Dann tauschen sie die Rollen. Danach schreiben die Schüler_innen in ihr Bild, was sie jeweils ihrer Meinung nach gut können. Dann besprechen sie die Bilder und die Stärken, vielleicht bekommen sie von den anderen noch mehr Stärken rückgemeldet und helfen bei der Reflexion, neuen Informationen und Gedanken.</p> <p>Am Ende nehmen die Schüler_innen ihr eigenes Körperbild und die positiven Anregungen, die sie erhalten haben, mit nach Hause.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	3 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Förderung eines positiven Körperbildes

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

Titel	MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN UND ALLTAGSWEGE SPIELERISCH DOKUMENTIEREN
Einführung	<p>Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht.</p> <p>Diese Aktivität soll die Jugendlichen dazu anregen, sich auf spielerische Art und Weise mit ihrer Umgebung und der vorhandenen Verkehrsinfrastruktur auf auseinanderzusetzen. Sie lernen unter anderem, sich zu orientieren und mit anderen im Team abzusprechen.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit für das Thema der aktiven Mobilität zu erhöhen. - Lust auf aktive Mobilität (Gehen, Radfahren usw.) und Bewegung im Alltag machen (Durch Aufmerksamkeit für das Wohnumfeld, selbstbewusstes Bewegen im öffentlichen Raum usw.) - Erforschen Sie den Bezirk: Konzentrieren Sie sich auf bestimmte Aspekte der aktiven Mobilität (Gehen, Intramodalität, Gesundheit, usw.) - Analysieren Sie Ihr eigenes Mobilitätsverhalten - Machen Sie die Verbindung zwischen der vom Menschen geschaffenen Umgebung und der aktiven Mobilität sichtbar. - Befragungen als Grundlage für Dialogprozesse und für die Umsetzung von Projekten
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Motivation für mehr Bewegung im täglichen Leben Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten</p>
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 checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein Plan der Stadt, des Dorfes, der Umgebung und eine Karte des lokalen Verkehrsnetzes pro Schüler_in

<p>Auseinandersetzung mit dem Thema</p>	<p>Aktion 1: Visualisierung von Wegen nach verschiedenen Bewegungsarten: Alltägliche Wege zu bestimmten Zielen (Schule, Freizeit usw.) werden auf einer gedruckten Karte eingezeichnet und je nach Art der Bewegung - Gehen, Laufen, Radfahren, motorisierter Verkehr usw. - farblich gekennzeichnet. Arbeiten Sie in Paaren und berichten Sie nach einer Stunde in der Gruppe über Ihre Ergebnisse.</p> <p>Aktion 2: Auf der Jagd nach Mister X Diese Aktivität soll die Jugendlichen dazu anregen, sich mit der Umgebung und den vorhandene Verkehrsinfrastruktur auf spielerische Weise auseinanderzusetzen. Sie lernen unter anderem, sich zu orientieren und mit anderen im Team abzusprechen. Eine Gruppe mit bis zu fünf Personen ist "Mister X". Mister X ist in der Großstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf der Flucht. Die anderen Gruppen jagen ihn - ebenfalls mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mister X erhält einen kleinen Zeitvorteil und startet von einem Punkt mit beliebigen öffentlichen Verkehrsmitteln. Die anderen Gruppen müssen ihn so schnell wie möglich finden. Sie können in der "Zentrale" anrufen, um den letzten Aufenthaltsort von Mister X und den anderen Detektivgruppen zu erfahren.</p> <p>Herr X muss sich regelmäßig (z.B. alle 10 Minuten) bei der Leitstelle melden und mitteilen, mit welchem Verkehrsmittel er unterwegs war. Eine Aufsichtsperson muss als "Kontrollzentrum" fungieren und alle Aufenthaltsorte aufzeichnen. Alle Gruppen benötigen eine Karte des lokalen Verkehrssystems und kennen die Grenzen des Spielgebiets.</p> <p>In einer Spielvariante sind die Teilnehmer nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sondern zu Fuß (z. B. im Park) unterwegs.</p>
<p>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)</p>	<p>Workshop</p>
<p>Dauer</p>	<p>6 Stunden</p>

Endziel (Lernergebnis)	Mehr Bewegung in den Alltag bringen und Alltagswege spielerisch dokumentieren
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

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

Titel	KOMPETENZEN FÜR EIN BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT UND LERNEN VON DEMOKRATIE
Einführung	<p>Kompetenzen für eine bürgerschaftliches Engagement ergeben sich nicht automatisch aus dem Erwerb von Wissen über Demokratie. Die Praxis von "Demokratie lernen und leben" geht darüber hinaus, sie fördert und stärkt die demokratische Teilhabe und Gestaltung in der Schule, in der Zivilgesellschaft, in der Gemeinde und/oder in der Politik im weiteren Sinne.</p> <p>Im schulischen Kontext bedeutet dies, die Mitsprache, Beteiligung und Mitentscheidung aller schulischen Akteure ernst zu nehmen, die Förderung von Kompetenzen in dieser Richtung und die Nutzung von Schuldemokratie zu entwickeln und sie umzusetzen. Dies ist eine fächerübergreifende Aufgabe, die viel Engagement von den Lehrkräften und den Schülerinnen und Schülern, aber auch von der Schulleitung erfordert.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Gestalterische Kompetenz, Unabhängigkeit und nachhaltige Werte Beteiligung der Schüler_innen an der Gestaltung von Lehren und Lernen
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz bei der Analyse der sozialen Bedürfnisse Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
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 checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Papier für Notizen
Auseinandersetzung mit dem Thema	Tätigkeit 1: Bilden Sie Paare, diskutieren Sie die folgenden Aussagen und finden Sie Beispiele dafür. Zentrale Merkmale der Demokratie sind also: - Die Grundrechte/Menschenrechte sind geschützt und

	<p>garantiert</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechtsstaatlichkeit und Gewaltenteilung - Parlamentarismus - Parteienwettbewerb oder Recht auf Widerspruch und freie Medien - Elemente der direkten Demokratie: Wahlrecht (verbunden mit der Staatsbürgerschaft), Referendum, Volksinitiative, Volksbefragung - Elemente der indirekten Demokratie: gewählte Vertreter oder von Parteien delegiert werden (z. B. Parlament und Regierung, Verbände Regierung, Verbände und Sozialpartnerschaft) - Mehrheitsprinzip (begrenzt durch den Schutz der Menschenrechte und der Rechte von Minderheiten) - Chancengleichheit (gleiche Rechte und Pflichten für die Bürger_innen) <p>Tätigkeit 2: Bilden Sie einen Klassenrat über ein von der Klasse gewähltes Thema. Der Klassenrat ist ein - meist wöchentliches - Treffen der Klassengemeinschaft (Schüler_innen, Lehrkraft; Dauer mindestens eine Stunde), um Konflikte zu besprechen, Entscheidungen zu treffen oder zu diskutieren und Regeln für das Zusammenleben festzulegen. Die konkreten Ziele eines Klassenrats können vielfältig sein und bleiben immer flexibel. Sie betreffen den Unterricht, das Miteinander, die ganze Schule, die Planung von Schulaktivitäten (z.B. Wahl der Klassensprecher) und Projekten, aber auch persönliche Angelegenheiten.</p> <p>Ein üblicher Rahmen für einen Klassenrat: Die Schüler_innen und die Lehrkraft schreiben ihre Kommentare zu den Fragen "Finde ich gut/gefällt mir", "Wünsche/Vorschläge", "Kritisiere ich/gefällt mir nicht" während der Woche an eine Tafel. Für den Klassenrat wählen die Schüler_innen immer eine andere Person, die Vorsitz des Klassenrats (Aufgaben: Eröffnung und Schließung der Sitzung (Aufgaben: Eröffnung und Beendigung der Sitzung, Verlesung der schriftlichen Beiträge, Aufforderung zu neuen Themen und Aufrufen der Redner_innen in der Reihenfolge). Die besprochenen Themen, Regeln und Vereinbarungen werden</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	festgehalten. Die Schüler_innen bestimmen die Regeln von Anfang an mit. Die Regeln können in Frage gestellt und gegebenenfalls geändert werden.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop, Debatte
Dauer	6 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen die Regeln der Demokratie und die Beteiligung an demokratischen Systemen kennen

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

Titel	Ein Gutes Gespräch für Dich und Mich
Einführung	Damit die Schüler_innen erkennen, dass Konflikte mit Gefühlen einhergehen und dass die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, sich konstruktiv auswirken kann, muss ein angemessenes Gesprächsverhalten miteinander geübt werden. Dazu gehören der Wille und die Fähigkeit, aktiv zuzuhören. Diese Bereitschaft wird gefördert, wenn die Jugendlichen erleben, dass ihre Interessen und Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden, dass sie auch gehört werden.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die eigenen Gefühle darstellen können Zuhören und Fragen stellen können
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in Sesselkreis
Auseinandersetzung mit dem Thema	Übung 1: Wir schaffen eine Konfliktlandschaft Die Schüler_innen beschreiben einen Konflikt, den sie erlebt haben, auf einer Karte. - Wer war an dem Konflikt beteiligt? - Wann und wo hat der Konflikt stattgefunden? Worum ging es in dem Konflikt? Was haben die beteiligten Personen getan? Warum haben sie es getan? Wie wurde der Konflikt beigelegt? Alternativ kann der Konflikt auch aufgemalt werden.

	<p>Dann benennen sie die Karte oder das Bild.</p> <p>Die Karten werden in die Mitte des Sesselkreises gelegt. Die Karten können nun thematisch geordnet werden (z.B. nach den Gründen für den Konflikt). Die Landschaft sollte nicht besprochen werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nur anschauen und visualisieren, welche Konflikterfahrungen sie alle haben.</p> <p>Dann können sie besprechen, was die Konflikte gemeinsam haben. Die Antworten sollten in Stichworten aufgeschrieben und in die Mitte der Landschaft gelegt werden.</p> <p>Bevor die ganze Gruppe darüber spricht, können kleinere Gruppen "typische" Konflikte diskutieren.</p> <p>Übung 2: Emotionale Pantomime Die Schüler_innen gehen in Gruppen von 4 bis 5 Personen zusammen. Die Gruppen bekommen jeweils 10 Zettel, auf denen Gefühle benannt werden („Gefühls-Lose“). Alle Mitglieder der Gruppe ziehen jeweils ein „Gefühls-Los“. Nacheinander spielen alle die gezeichneten Gefühle nach, ohne zu sprechen. Die anderen Gruppenmitglieder erraten das entsprechende Gefühl und achten auf Mimik, Bewegung und Körperhaltung. Anschließend diskutiert die Gruppe gemeinsam: Gibt es typische Ausdrücke für bestimmte Gefühle?</p> <p>Glückskarten: glücklich traurig ängstlich wütend stolz aufgeregt frustriert</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>gelangweilt beleidigt hilflos</p> <p>Übung 3: Der Marktplatz der Gefühle Die folgende Szene wird nachgespielt: Sie schlendern über einen Markt und treffen einen Bekannten. Sie begrüßen sich in unterschiedlichen Stimmungen. Sie machen Ihre Gefühle mit Ihrem Körper und Ihrer Stimme deutlich. Emotionale Zustände sind: Sie sind gut gelaunt, Sie sind traurig, Sie sind wütend, Sie sind überrascht, Sie sind gelangweilt, Sie sind ängstlich, Sie sind neugierig, Sie sind unsicher, Sie sind glücklich, Sie sind peinlich berührt.</p> <p>Jeweils zwei Schüler_innen spielen die Szene für die Gruppe nach: Sie geben sich die Hand und begrüßen sich in der entsprechenden Gefühlslage:</p> <p>Nach mehreren Szenen tauscht die Gruppe im Plenum ihre Ideen aus:</p> <p>Welche Gefühle sind leicht zu verwechseln? Welche Gefühle konnten leicht erkannt werden? Welche Gefühle waren leicht darzustellen?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshops
Dauer	4 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Gefühle des anderen leichter erkennen können

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

Titel	FINANZBERATUNG IN JEDEM ALTER
Einführung	Finanzielle Allgemeinbildung ist von entscheidender Bedeutung, denn sie vermittelt uns die Informationen und Fähigkeiten, die wir brauchen, um unser Geld effizient zu verwalten. Ohne sie fehlt unseren finanziellen Entscheidungen und Handlungen eine stabile Grundlage für den Erfolg. Die Lebensqualität wird direkt von der Qualität finanzieller Entscheidungen beeinflusst, daher sollten die Schüler_innen schon früh über Grundkenntnisse in diesem Bereich verfügen.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Förderung des finanziellen Verantwortungsbewusstseins der Schüler
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
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	Schreibutensilien, Computer, Excel-Programm, Taschenrechner, Handy, Internetanschluss
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>In der ersten Stunde dieses für insgesamt vier Stunden veranschlagten Workshops notieren die Schüler_innen jeweils in einer Excel-Datei die Ausgaben ihrer Familienmitglieder in der Woche vor dem Unterricht, aufgeschlüsselt nach Ausgabenkategorien: Lebensmittel, Kleidung, Betriebskosten, Freizeitaktivitäten, Sport, usw.</p> <p>ACHTUNG: Die Lehrkraft achtet darauf, dass keine persönlichen Daten oder Informationen über die Gesundheit der Familienmitglieder angezeigt werden, sondern nur Zahlen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • In den nächsten zwei Stunden soll jeder berechnen, wie viel Prozent seiner Familie auf die verschiedenen Ausgabenkategorien entfallen • In der Rolle des Finanzberaters schlägt jede Person Einsparungsmöglichkeiten vor, analysiert die Möglichkeiten zur

	<p>Reduzierung der Ausgaben in den verschiedenen Kategorien und gibt den Familienmitgliedern eine schriftliche Finanzempfehlung.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In der letzten Stunde der Aktivität führen die Schüler_innen eine Selbsteinschätzung und Reflexion durch und analysieren "Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken".
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	4 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	<p>Analyse der von der gesamten Familie im Laufe eines Monats getätigten Ausgaben, Analyse der verschiedenen Kategorien von Ausgaben</p> <p>Bewusstsein für den Umgang mit Geld und die Suche nach einfallsreichen und realistischen Sparlösungen.</p>

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

Titel	ERFORSCHUNG DER KULTURELLEN VIELFALT IN EUROPA
Einführung	Das Verständnis für die Vielfalt und die Anerkennung der Tatsache, dass die soziale Integration und das Verständnis für die Besonderheiten der einzelnen Gemeinschaften ein entscheidender Bildungsaspekt ist.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Lösen von Aufgaben, die mit dem Leben in einer interkulturellen Gesellschaft zusammenhängen, in Paaren/Teams
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
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 checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Internetzugang, Flipchart-Blätter oder Papptafeln + Stifte oder Computer und Videoprojektor / Smartboard
Auseinandersetzung mit dem Thema	<ul style="list-style-type: none"> - Die Klasse wird in sechs gleich große Gruppen mit möglichst großer interner Vielfalt aufgeteilt. - Jede Gruppe wählt ein europäisches Land, abgesehen von der eigenen Nation, und analysiert es unter dem Aspekt der kulturellen Vielfalt. Es wird auf eine ausgewogene Verteilung geachtet, wobei jeweils mindestens ein Land aus Nord-, Süd-, Ost-, West- und Mitteleuropa vertreten sein muss. - Jede Gruppe sucht im Internet nach Informationen zu den folgenden Aspekten: <ul style="list-style-type: none"> o Die Gesamtbevölkerung des Landes und die Amtssprachen o Die wichtigsten ethnischen Gruppen, ihre Art (z. B. regionale Gruppen, nationale Minderheiten, Gruppen, die aus der Migration der letzten Jahrzehnte hervorgegangen sind), die von ihnen gesprochenen Sprachen, ihr Standort im Hoheitsgebiet (falls zutreffend), die geschätzte Anzahl der Mitglieder und der prozentuale Anteil an der Bevölkerung o Die wichtigsten religiösen Gruppen o Sonstige Informationen, die für die kulturelle Vielfalt in diesem Land relevant sind.

	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Gruppe bereitet auf der Grundlage der erhaltenen Informationen entweder eine Präsentation in elektronischem Format oder ein Poster vor. - Der Prozess der Datensammlung und der Entwicklung der Präsentation kann in der nächsten Unterrichtsstunde fortgesetzt oder von den Schülerinnen und Schülern zwischen den Unterrichtsstunden abgeschlossen werden. - Nachdem alle Gruppen ihre Präsentationen fertiggestellt haben, werden sie der ganzen Klasse vorgestellt und diskutiert. - Nachdem alle sechs Gruppen ihre Präsentationen vorgestellt haben, findet eine vergleichende Analyse und Reflexion über die ermittelten Arten der kulturellen Vielfalt statt. - Es ist auch festzustellen, dass es trotz der Unterschiede in allen europäischen Ländern Erscheinungsformen kultureller Vielfalt gibt. Abgesehen von Polen und Portugal, wo die Minderheiten weniger als 5 % der Bevölkerung ausmachen, liegt der Anteil der Minderheiten in allen anderen europäischen Ländern bei 10 % oder mehr.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	3 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Eine positive Einstellung zu sich selbst und zu anderen, zur eigenen kulturellen Identität und zur Identität von Menschen, die einer anderen Kultur angehören, entwickeln.

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

Titel	IKIGAI - DAS JAPANISCHE GEHEIMNIS FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN
Einführung	<p>Dieser Workshop soll die Schüler_innen herausfordern, die Bedeutung für sich selbst zu verstehen. Das fängt damit an, dass sie erkennen, was ihnen wichtig ist bzw. was für sie wesentlich ist. Durch diese Erkenntnis können die Schüler_innen ihre Resilienz und ihre Anpassungsfähigkeit verbessern. Auf diese Weise hilft dieser Workshop den Schülerinnen und Schülern, die Menschen zu verstehen, denen sie helfen wollen.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Ziel dieses Workshops ist es, herauszufinden, was für einen selbst sinnvoll und wichtig ist, und somit zu verstehen, wie man mit Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen kann.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen, Aufbau von Kapazitäten und Intervention</p>
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input checked="" type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<p>Ausdruck: Raster - Meine positive Gesundheit , Computer, Internetverbindung</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<p>Interaktion, Aufgaben, Zusammenarbeit</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Der Workshop besteht aus verschiedenen Aktionspunkten:</p> <p>Punkt 1) Was ist für mich wichtig? Die Bedeutung herausfinden. Teilen Sie den Schülerinnen und Schülern die sechs Fragen aus, die ihnen helfen können, ihr Ikigai zu finden:</p> <p>1) Was haben Sie als Kind am liebsten gemacht? Erleben Sie diese Gefühle heute noch?</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2) Sind das die Momente, in denen Sie alles um sich herum vergessen? Sie geraten in einen Flow, verlieren das Zeitgefühl, vergessen zu essen... Was tun Sie in diesen Momenten? 3) Wenn Sie noch einmal wählen könnten, welche Studie würden Sie wählen? 4) Was sind die wichtigsten Lektionen, die Sie von Ihren Eltern gelernt haben? Was würden Sie auf jeden Fall anders machen wollen? 5) Wenn Sie 10 Millionen investieren könnten, um ein neues Unternehmen zu gründen, worauf würde sich dieses Unternehmen konzentrieren? 6) Wenn ich ein Geschäft hätte, was würde ich verkaufen....? <p>Bilden Sie kleine Gruppen mit 2 oder 3 Personen. Ersuchen Sie die Schüler_innen jeweils eine der sechs Fragen auszuwählen und diese in der Gruppe zu besprechen, 5 Minuten sind pro Person und Frage veranschlagt (insgesamt 15 Minuten bei 3 Personen).</p> <p>Punkt 2) Bewertung und Abschluss</p> <p>Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, was sie gelernt haben. Was ist für die Schüler_innen wertvoll und nützlich?</p>
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen finden ihr Ikigai, ihre Bedeutsamkeit und das, was wertvoll ist. Durch die gewonnene Selbsterkenntnis können die Schüler_innen Menschen in Not effektiver und menschlicher helfen.

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

Raster - Positive Gesundheit

Titel	WOHLBEFINDEN - ERHALTUNG DER LERN- UND ARBEITSFÄHIGKEIT. PLANEN UND HANDELN BEWERTEN!
Einführung	<p>Dieser Workshop soll die Teilnehmer_innen dazu herausfordern, ihre eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf die Aspekte der positiven Gesundheit zu bewerten.</p> <p>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.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>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.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen, Aufbau von Kapazitäten und Intervention</p>
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	<p>Ausdruck: Raster – meine positive Gesundheit, Computer, Internetverbindung</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<p>Workshop, Interaktion, Aufgaben, Zusammenarbeit</p>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Der Workshop besteht aus verschiedenen Aktionspunkten:</p> <p>Punkt 1) Evaluieren, bewerten, denken!</p> <p>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</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>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.</p> <p>Punkt 5) Der Preis für die harte Arbeit. Zu diesem Zeitpunkt sollten alle Schüler_innen zumindest einige Fortschritte in ihrem Plan gemacht haben. 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. 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. 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? 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

Titel	GESUNDES ESSEN
Einführung	Dieser Workshop soll die Schüler_innen dazu anregen, ihr eigenes Risikoverhalten in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu bewerten, und sie dabei unterstützen, ihre eigene Gesundheit zu fördern, insbesondere ihre Essgewohnheiten. Die Schüler_innen lernen, wie sie ihre eigenen Essgewohnheiten einschätzen können; sie finden Informationen über das Tellermodell und über Ernährungs- und Lebensmittelempfehlungen. Schließlich können sie ihr Essen in der Schulkantine genießen, indem sie das Tellermodell gemeinsam mit ihrem Team anwenden.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Ziel dieses Workshops ist es, zu vermitteln, was gesunde Ernährung bedeutet und wie sie sich auf verschiedene Risikofaktoren von Krankheiten auswirken kann.
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 checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Maßband, Computer, Internetanschluss.
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) Messung der Taille (Zielwert: Frauen <80 cm, Männer < 94 cm, geringes Risiko: Frauen 80-87 cm, Männer 94-101 cm, erhöhtes Risiko: Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm). In dieser Messstelle gibt es ein Orientierungsblatt, um die Messung richtig durchzuführen und die richtige Stelle in Ihrer Taille zu finden. Punkt 2) Testen Sie Ihre Essgewohnheiten Zu diesem Zeitpunkt machen die Schüler_innen einen Test über Essgewohnheiten (mindestens einen der folgenden Tests).

Bewertung der gesunden Ernährung:

<https://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/healthy-eating-assessment.pdf>

Test der finnischen Diabetesvereinigung zu Essgewohnheiten:

https://www.diabetes.fi/files/594/Testaa_ruokatottumuksesi_2018_paino.pdf

(Auf Finnisch)

Test der Finnischen Diabetes-Gesellschaft zu den Essgewohnheiten:

<https://www.diabetes.fi/files/502/eRiskitestilomake.pdf> (auf Englisch)

Weitere Informationen über gesunde Ernährungsgewohnheiten finden Sie hier:

<https://www.ruokatieto.fi/briefly-english>

<https://www.ruokavirasto.fi/en/themes/healthy-diet/>

Punkt 3) Ernährungspyramide und Tellermodell

An dieser Stelle werden die Schüler_innen in ihren Teams die Lebensmittelpyramide und das Tellermodell für eine gesunde Ernährung untersuchen. Sie sollten die folgenden Fragen beantworten:

1. Beschreiben Sie, wie Sie sich nach der Lebensmittelpyramide und dem Tellermodell ernähren sollten.
2. Zeichnen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<https://www.ruokavirasto.fi/en/themes/healthy-diet/nutrition-and-food-recommendations/the-plate-model/>

Punkt 4) Verzehr des Essens in der Schulkantine

	Zum Abschluss gehen die Schüler_innen in die Schulkantine, um diese Ernährungs- und Lebensmittelempfehlung (insbesondere das Tellermodell) in die Praxis umzusetzen. Die Schüler_innen holen sich das Essen vom Schulbuffet nach dem Tellermodell und essen gemeinsam zu Mittag.
Dauer	1-1,5 Stunden + Mittagessen mit dem Team
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen, wie sie ihre eigene Gesundheit und ihre Essgewohnheiten einschätzen können, und erhalten Informationen über das Tellermodell sowie über Ernährungs- und Lebensmittelempfehlungen.

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

