START BOX

Methodenkarten

GESUNDE BOXXX

INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

LEG MICH ZURÜCK!

HOPFENSMOOTHIE, TINDERGARTEN & DISCOPUMPING

Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit, Liebe & Sexualität

Ziel: Spielerische Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren, in Gruppen ab 2 Personen

Raum: etwas Platz für Bewegung sollte vorhanden sein

Dauer: kann individuell festgelegt werden

Material:
Die blaue Spielschachtel aus der **Start-Box** mit

- Spielanleitung
- Wissens- und Aktivitätskarten
- Würfel und Sanduhr

Ablauf:
Die Spielkarten sind in fünf Kategorien eingeteilt, die den Farben des Würfels zugeordnet sind.

- Blau: Psychische Gesundheit
- Grün: Ernährung
- Gelb: Bewegung
- Rot: Liebe und Sexualität
- Violett: Aktivitätskarten
- Schwarz: Es muss eine Runde ausgesetzt werden

Die Spielkarten werden nach Farbe geordnet und verdeckt in die Mitte gelegt. Jede Person würfelt ein Mal. Wer grün würfelt, beginnt das Spiel. Falls mehrere Personen grün würfeln, beginnt die jüngste davon. Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter. Wer beginnt, würfelt noch einmal. Die gewürfelte Farbe bestimmt die Kategorie der Spielkarte, die daraufhin gezogen wird.

Die Frage oder Aktivität der gezogenen Karte wird vorgelesen. Die Sanduhr wird umgedreht. Jetzt hat die Person bis zum Ablauf der Sanduhr Zeit, eine Antwort auszuwählen oder die Aktivität durchzuführen. Ist die Antwort richtig, darf die Spielkarte behalten werden. Ist sie falsch, wird die Spielkarte zurück unter den Stapel gelegt.

Die Antwort befindet sich auf jeder Spielkarte ganz unten. Um sie lesen zu können, muss die Karte gedreht werden. Manchmal gibt es an dieser Stelle auch Tipps und Zusatzinfos – ein Blick darauf lohnt sich.

Nun ist die nächste Person an der Reihe.

Wann jemand gewonnen hat, könnt ihr vor Spielbeginn festlegen.

- z.B. wer zuerst 10 Karten besitzt
- oder wer am meisten Karten besitzt wenn ein Farbstapel aufgebraucht ist
- oder auch nach Ablauf einer bestimmten Dauer.

LOGO!
JUGENDMANAGEMENT

Quelle: LOGO! jugendmanagement

GESUNDHEIT IST...

Themenbereich: Gesundheit allgemein

Ziel: Einstieg in das Thema Gesundheit(skompetenz). Verstehen, dass sehr viele unterschiedliche Faktoren sowie die eigenen Entscheidungen die Gesundheit beeinflussen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Tisch oder andere Oberfläche und Sitzmöglichkeiten

Dauer: ca. 30–60 Minuten, variabel.

Material: Tischdecke „Regenbogen“ und dazugehörige Fotokarten aus der **Startbox**. *Optional:* Kopiervorlage „Regenbogen“ mit Piktogrammen (Format A4) aus der **Startbox**.

Ablauf:
Die Tischdecke wird zusammen mit den Fotokarten auf eine Oberfläche gelegt. Zu jeder Farbe des Regenbogens gehört eine Frage. Gehe sicher, dass alle teilnehmenden Jugendlichen die Fragen verstehen. Sprecht darüber was gemeint ist. Hier kommen auch schon die Fotokarten ins Spiel. Auf der Rückseite befindet sich jeweils eine Erklärung in Worten.

Jede teilnehmende Person nimmt sich eine Fotokarte und fragt sich dazu: „Wie beeinflusst der abgebildete bzw. beschriebene Faktor meine Gesundheit?“. Er*Sie ordnet die Fotokarte dann nach individuellem Empfinden einer Frage zu und legt die Karte auf die Tischdecke in den entsprechenden Streifen.

Wenn alle Karten auf die Regenbogen-Tischdecke gelegt wurden, wird in der Gruppe über die Zuordnung gesprochen: „Warum liegt diese Karte genau in diesem Farbstreifen? Könnte sie auch woanders liegen?

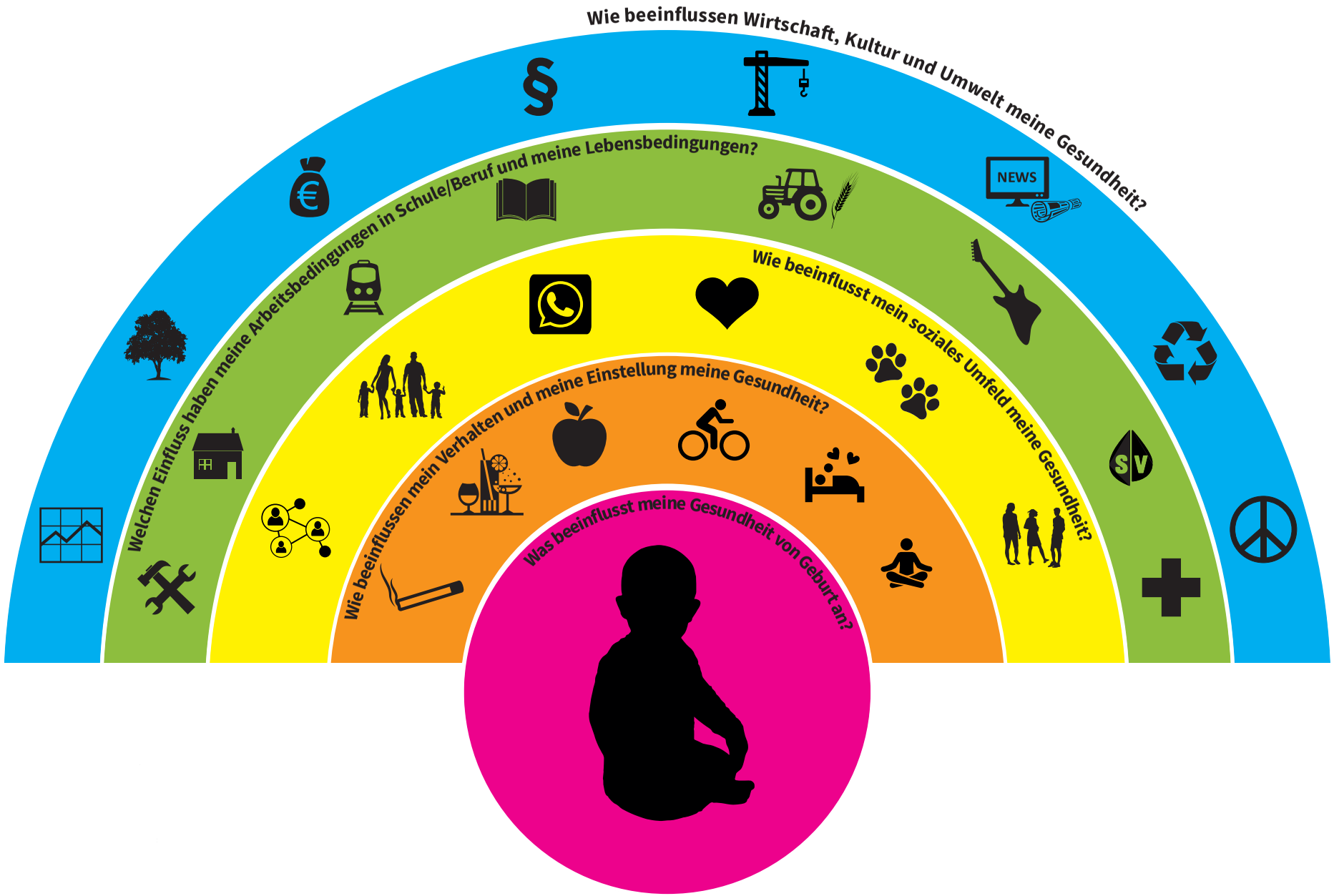
Es gibt kein Richtig oder Falsch. Zum Beispiel kann ein Fußball für den einen bedeuten, dass er privat Sport treibt = oranger Streifen. Für den anderen kann es bedeuten, dass er gerne einen Fußballplatz in der Nähe hätte, es aber keinen gibt = grüner Streifen.

TIPPS:

In der **Startbox** findest du das Regenbogenmodell auch mit Piktogrammen im Format A4. Es soll dir als Kopiervorlage dienen, so dass du es z.B. als Plakat im Jugendzentrum aufhängen kannst. Es kann auch mit Tipps, Stichwörtern und Fotos ergänzt werden. So bleibt es für die Jugendlichen sichtbar und im Gedächtnis, dass Gesundheit von sehr vielen Faktoren beeinflusst wird.

Die Jugendlichen können auch dazu befragt werden, was sie sich für sich selbst und für das Jugendzentrum im Hinblick auf ein gesünderes Umfeld wünschen. So können Projekte entstehen und das Thema Gesundheit weiter aufgegriffen werden.

Regenbogen-Modell nach Dahlgren und Whitehead (1991)



Regenbogen-Modell nach Dahlgren und Whitehead (1991)

GESCHLECHT*

(BIOLOGISCH UND SOZIAL)

z z z...

XXX SCHLAF (SCHLAFE ICH AUSREICHEND?)

STRESS-MANAGEMENT (ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE)

LIEBE, SEXUALITÄT, BEZIEHUNGEN

XXX LEBENS-EINSTELLUNG

X RAUCHEN/ NIKOTIN-PRODUKTE (WIE HÄUFIG KONSUMIERE ICH?)

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, ZUSAMMENHALT

XXX LIEBES-BEZIEHUNGEN

MEDIZINISCHE VERSORGUNG (ERREICHBARKEIT, ZUGANG)

ecard
001
1234 567890
Anna
Musterfrau
www.sozialversicherung.at, Serviceline 050124 33 11

VERSICHERUNGSSCHUTZ (E-CARD, KOSTENERSATZ FÜR ARZTBESUCHE)

X UMWELT (ERHOLUNGSRÄUME, UMWELT- UND KLIMASCHUTZ)

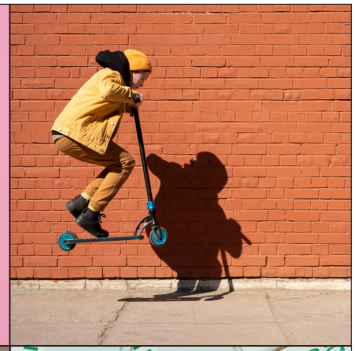
MEDIEN (ZUGANG ZU INFORMATIONEN, MEINUNGSBILDUNG)

FRIEDEN, SICHERHEIT, GEWALT-FREIHEIT

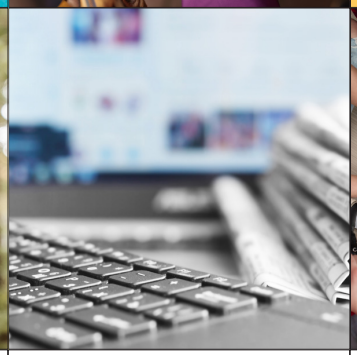
INFRASTRUKTUR (STRASSEN, WOHN- UND EINKAUFS-MÖGLICHKEITEN UVM.)

RECHT UND POLITIK (GESETZE, REGELN, JUGENDSCHUTZ, STRAFMÜNDIGKEIT)

z z z...



ecard
ecard
1234 567890
Anna
Musterfrau



LEBENS-EINSTELLUNG

LIEBE, SEXUALITÄT, BEZIEHUNGEN

STRESS-MANAGEMENT (ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE)

SCHLAF (SCHLAFE ICH AUSREICHEND?)

GESCHLECHT* (BIOLOGISCH UND SOZIAL)

VERSICHERUNGSSCHUTZ (E-CARD, KOSTENERSATZ FÜR ARZTBESUCHE)

MEDIZINISCHE VERSORGUNG (ERREICHBARKEIT, ZUGANG)

LIEBES-BEZIEHUNGEN

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, ZUSAMMENHALT

RAUCHEN/ NIKOTIN-PRODUKTE (WIE HÄUFIG KONSUMIERE ICH?)

RECHT UND POLITIK (GESETZE, REGELN, JUGENDSCHUTZ, STRAFMÜNDIGKEIT)

INFRASTRUKTUR (STRASSEN, WOHN- UND EINKAUFS-MÖGLICHKEITEN UVM.)

FRIEDEN, SICHERHEIT, GEWALT-FREIHEIT

MEDIEN (ZUGANG ZU INFORMATIONEN, MEINUNGSBILDUNG)

UMWELT (ERHOLUNGSRÄUME, UMWELT- UND KLIMASCHUTZ)

GESCHLECHT*

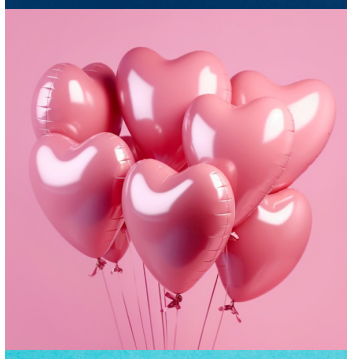
(BIOLOGISCH UND SOZIAL)

SCHLAF

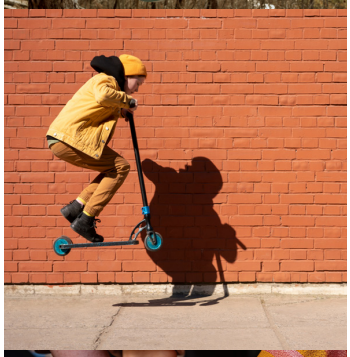
(SCHLAFE ICH AUSREICHEND?)

STRESS-MANAGEMENT

(ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE)



LIEBE, SEXUALITÄT, BEZIEHUNGEN



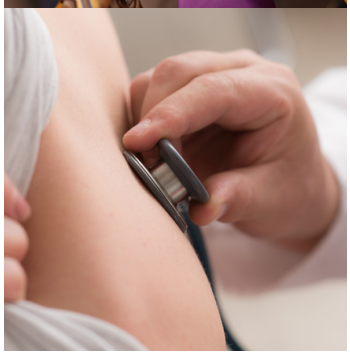
LEBENS-EINSTELLUNG

RAUCHEN/ NIKOTIN-PRODUKTE

(WIE HÄUFIG KONSUMIERE ICH?)

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, ZUSAMMENHALT

LIEBES-BEZIEHUNGEN



MEDIZINISCHE VERSORGUNG

(ERREICHBARKEIT, ZUGANG)

VERSICHER-UNGSSCHUTZ

(E-CARD, KOSTENERSATZ FÜR ARZTBESUCHE)

UMWELT
(ERHOLUNGSRÄUME, UMWELT- UND KLIMASCHUTZ)

MEDIEN
(ZUGANG ZU INFORMATIONEN, MEINUNGSBILDUNG)

FRIEDEN, SICHERHEIT, GEWALT-FREIHEIT

INFRASTRUKTUR
(STRASSEN, WOHN- UND EINKAUFS-MÖGLICHKEITEN UVM.)

RECHT UND POLITIK
(GESETZE, REGELN, JUGENDSCHUTZ, STRAFMÜNDIGKEIT)