

# Gesunde Entscheidungen treffen

Stundenbilder für  
die Sekundarstufe

**GET!**



## Interkulturelle Gesundheit



Download: [www.styriavitalis.at/get-sekundarstufe/](http://www.styriavitalis.at/get-sekundarstufe/)

# GET! Gesunde Entscheidungen treffen

*Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Schule ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder und Jugendliche zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.*

[www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at)



## Impressum

**Herausgeber:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

**Für den Inhalt verantwortlich:** Jaqueline Eddaoudi sowie Inge Zelinka-Roitner, Suzan Pitschek und Hanna Hörtnagl von Styria vitalis

**Unter Mitarbeit von:** Marlene Gödl und Sigrid Schröpfer von Styria vitalis

**Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:** Livia Kurschel, Martin Edelsbrunner, Pia Rohrhofer, Birgit Baumgartner und Birgit Lorber (PädagogInnen)

**Erscheinungsjahr:** 2024, 1. Auflage

**Gefördert  
von:**



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



# INHALT

	Seite
<b>Einleitung</b>	4



## Thema Ernährung

Modul: Softdrinks	6
Modul: Fastfood	12

## Thema Bewegung

Modul: Bewegung im Alltag	18
Modul: Bewegung in der Pause	23

## Thema Onlinewelt

Modul: Meinungsbildung	27
Modul: Slavery Footprint	31

## Thema Psychosoziale Gesundheit

Modul: Identität	35
Modul: Schönheitsideale in aller Welt	40
Modul: Emotionen	44

## Thema Gesundheit und Krankheit

Modul: Wenn ich krank bin	48
Modul: Wie stärke ich mein Wohlbefinden	53



# Gesunde Entscheidungen treffen

## Anleitung für den Unterricht

Die Gesundheitskompetenz von Jugendlichen ist mit ihrer allgemeinen Bildung verknüpft. Als Lehrerin oder Lehrer haben Sie die Möglichkeit, diese in der Schule zu fördern. Mit den GET-Unterrichtsmaterialien steht Ihnen dafür ein tolles Werkzeug zur Verfügung.

### Die Struktur der Stundenbilder

Jedes Thema besteht aus mehreren Modulen. Ein Modul entspricht einem Stundenbild, wobei ein Modul über mehrere Schulstunden behandelt werden kann. Alle Module sind mit der **Jugendwebsite [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)** verknüpft, auf der sowohl SchülerInnen als auch PädagogInnen das notwendige Wissen zur Bearbeitung der Stundenbilder finden. Die vorliegende Broschüre enthält die Stundenbilder zum **Thema Interkulturelle Gesundheit**. Jedes Stundenbild enthält ...

1. Ziele
2. Wissensteil für PädagogInnen
3. Fallbeispiele getrennt für Unter- und Oberstufe
4. Reflexionsfragen für SchülerInnen
5. Vertiefende Übung(en) für SchülerInnen
6. Weiterführende Links- und Materialempfehlungen für SchülerInnen und PädagogInnen

### Vorbereitungen

- Selbstreflexion zum Thema
- Wichtig: Bei vielen Themen gibt es keine „richtigen“ und „falschen“ Aussagen, der Fokus liegt auf dem kritischen Hinterfragen und Reflektieren!
- Du kennst deine Klasse am besten, deshalb entscheidest du, ob es sinnvoll ist, die Klasse geschlechtsspezifisch aufzuteilen (z. B. beim Thema Liebe und Sexualität) oder die Themen in Kleingruppen oder im Plenum diskutieren zu lassen.
- Die Module sind Vorschläge und Anregungen, wie man das jeweilige Thema bearbeiten könnte. Wichtig ist, sich selbst mit dem Thema wohlfühlen und es sich zuzutrauen.
- Wenn du dich bei Fragen oder Themen unsicher fühlst, dann verweise auf Beratungsstellen oder hole dir Unterstützung von fachlichen ExpertInnen.

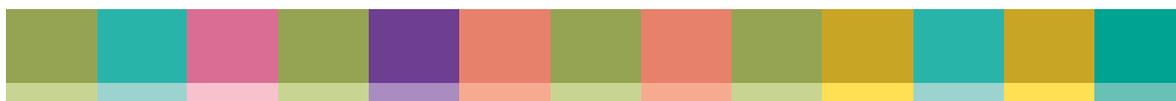
## Möglicher Ablauf einer bzw. mehrerer Unterrichtsstunde/n zu einem Modul

1. Wissensteil für PädagogInnen (Stundenbilder) und Arbeitsblätter auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) sichten
2. Einführung durch die PädagogInnen, z. B. „Philosophische Diskussionsrunde“ als Einstieg (siehe Philosophiekärtchen)
3. Fallbeispiele austeilen, Gruppen bilden
4. SchülerInnen beschaffen sich Informationen zu den Fallbeispielen auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)
5. Reflexionsfragen bearbeiten (einzeln, in Gruppen, im Plenum ...)
6. Diskussion führen
7. Bei Bedarf Vertiefungsübung(en) machen

Die Stundenbilder stellen keine Rezepte dar, sondern schaffen eine Basis, um das Thema kritisch und kreativ zu bearbeiten. Probiere und erweitere nach Belieben!

Um die Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Gesundheitskompetenz an deiner Schule systematisch durchzuführen, sollte der Schulentwicklungsplan gezielt zu diesem Thema verfasst werden. Dazu findest du Anregungen und Methoden in den SQA-Plänen (für Mittelschule und AHS) sowie im QIBB-Plan für die BMHS. Download auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

## Arbeitsmaterialien zu weiteren GET-Themen



Zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Gesundheit & Krankheit, Gewalt, Klima, Liebe & Sexualität, Onlinewelt, Psychosoziale Gesundheit, Rausch & Risiko, Sicherheit, Suchtmittel und Zahngesundheit** gibt es eigene Arbeitsmaterialien.

Download unter: [www.styriavitalis.at/get-sekundarstufe/](http://www.styriavitalis.at/get-sekundarstufe/)

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA ERNÄHRUNG

### MODUL: SOFTDRINKS

#### Ziele

- Die SchülerInnen können Getränke nennen, die als Soft Drinks bezeichnet werden.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie nachschauen müssen, um den Zuckergehalt in Getränken zu erkennen.
- Die SchülerInnen sind sich bewusst, wie viel Zucker ihr Lieblingsgetränk enthält.
- Die SchülerInnen haben recherchiert, wie viel Zucker sie maximal pro Tag konsumieren sollten.
- Die SchülerInnen sind sich bewusst, welche Auswirkungen Zucker auf ihren Körper und ihre Gesundheit hat.
- Die SchülerInnen können gesunde Durstlöscher aufzählen.

## Wissen für PädagogInnen

Laut HBSC-Studie (2018) konsumieren 18% der Burschen und 16% der Mädchen in Österreich täglich Softdrinks. Eine Studie mit Jugendlichen aus weltweit 107 teilnehmenden Ländern zeigt den prozentuellen täglichen Softdrinkkonsum (Reihung nach Häufigkeit): Dominikanische Republik 74,2%, Ägypten 54,7%, Irak 53,4%, Ghana 45,4%, Afghanistan 37,9%, Pakistan 36%, Syrien 30%, Nordmazedonien 28,2%, Bulgarien 27,2%, Albanien 27,1%, Ungarn 24,1%, Serbien 22%, Rumänien 19,9%, Österreich 16,7%, Kroatien 16,2%, Ukraine 15,1%, Türkei 14,4%, Russland 9,8%.

Der Konsum von Softdrinks und dessen Akzeptanz ist also von Land zu Land unterschiedlich. Eine deutsche Studie zeigt, dass Mädchen und Burschen mit Migrationshintergrund doppelt bis dreimal so häufig täglich Softdrinks konsumieren wie jene ohne Migrationshintergrund. Große Unterschiede herrschen auch in Bezug auf die Schulform vor, insbesondere bei Mädchen: Realschülerinnen trinken insgesamt am häufigsten täglich Softdrinks (32,9%), Gymnasiastinnen am seltensten (4,1%). Tendenziell steigt der Softdrink-Konsum mit zunehmendem Alter. Mädchen, die aus einer Familie mit niedrigem Wohlstand stammen, trinken täglich dreimal häufiger Softdrinks als Mädchen aus wohlhabenden Familien.

Ein hoher Softdrink-Konsum geht mit geringerer körperlicher und sportlicher Aktivität und geringerer Lebenszufriedenheit, aber höherer somatischer Beschwerdelast einher.

### Wenn man Menschen dazu bewegen will, etwas zu verändern, ist es wichtig, Folgendes zu beachten:

- Es ist wichtig, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen.
- Man muss verstehen, warum Menschen etwas machen, um Lösungen finden zu können.
- Menschen, die sich bewertet fühlen, lassen sich nur selten beeinflussen.

Als Lehrperson sollte man daher auch die einzelnen SchülerInnen fragen, warum sie gerne Softdrinks konsumieren.

### Die Gründe, warum Softdrinks so beliebt sind, können sehr vielfältig sein:

- Interessanter Geschmack – in vielen Ländern gibt es außer Getränken wie Schwarztee, Getränken auf Milchbasis und Kaffee wenig Auswahl.
- Das Prickeln erhöht das Empfinden des Durstlöschens und ist daher vor allem in heißen Ländern beliebt. In vielen Ländern gibt es kaum prickelndes Mineralwasser.

- Leitungswasser ist in den meisten Ländern gechlort beziehungsweise nicht trinkbar und gesundheitsschädlich.
- Softdrinks können ein Statussymbol sein.
- Durch Werbung wird fälschlicherweise vermittelt, dass süße Kindergetränke auf den Bedarf von Kindern abgestimmt sind. In vielen Ländern betreiben Softdrinkhersteller besonders intensive Werbekampagnen, wodurch falsches Wissen um den Gesundheitswert von Kindergetränken weit verbreitet ist.
- Eltern möchten den eigenen Kindern eine erinnerungswürdige Kindheit mit allen Freuden bieten.
- Aufgrund der kurzfristigen Prägung in manchen Gesellschaften rücken Gedanken an langfristige Auswirkungen von erhöhtem Zuckerkonsum in weite Ferne.
- Zucker ist in manchen Gesellschaften eines der wenigen erlaubten Genuss-/Suchtmittel. Im Islam beispielsweise sind Alkohol und Glücksspiel verboten und Rauchen verpönt.

## Quellen

**Consumption of Soft Drinks and Overweight and Obesity Among Adolescents in 107 Countries and Regions (2023).** Download vom 22.05.2024, von [https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2807548?utm\\_campaign=articlePDF&utm\\_medium=articlePDFlink&utm\\_source=articlePDF&utm\\_content=jamanetworkopen.2023.25158](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2807548?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamanetworkopen.2023.25158)

**HBSC Studie 2021/22 - Psychische Gesundheit verschlechtert (2023).** Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Download vom 22.05.2024, von <https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/Maerz-2023/hbsc-studie-2021-22.html>

**Konsum von Softdrinks bei Kindern und Jugendlichen (2021).** Download vom 22.05.2024, von <https://www.stuttgart.de/medien/ibs/softdrinks-hbsc-stuttgart-2018.pdf>

**WHO Zuckerempfehlungen (2023).** Download vom 22.05.2024, von <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/who-zucker-empfehlungen>

**Zuckerreduktion (o.J.).** Download vom 22.05.2024, von <https://www.sipcan.at/zuckerreduktion>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Als du das letzte Mal beim Zahnarzt warst, hat er dir gesagt, dass du wenig Zucker essen solltest, damit deine Zähne länger gesund bleiben. Er hat dir auch gesagt, dass du vor allem auf den Zucker in Getränken aufpassen solltest. Du informierst dich über den Zuckergehalt in verschiedenen Limonaden und Energy Drinks.

- Was fällt dir auf?
- Welche Getränke enthalten wenig Zucker?

Informationen zum Zuckergehalt sind hier zu finden: **Getränkliste**

[https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN\\_Getraenke-Studie\\_2017.pdf](https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN_Getraenke-Studie_2017.pdf)

### Oberstufe

**Fallbeispiel 1:** Für deine Geburtstagsfeier planst du eine Getränkebar mit antialkoholischen Getränken. Du möchtest auch keine Soft Drinks und Energy Drinks anbieten, weil du weißt, dass diese zu viel Zucker enthalten. Du überlegst dir, welche Getränke du selbst mixen könntest, ohne dabei viel Zucker zu verwenden.

- Was könntest du anbieten?

**Tipp:** Achte auch darauf, dass in den Rezepten keine Süßungsmittel verwendet werden!

**Fallbeispiel 2:** In der Pause gehen einige Schüler zum Supermarkt, um sich Getränke für den Sportunterricht am Nachmittag zu kaufen. Du siehst, dass deine Freunde nach Cola und Eistee greifen. Eigentlich wolltest du zuerst nur Wasser nehmen, hast es aber dann zu uncool gefunden, die Einzige zu sein.

- Was würde dir helfen, bei deiner Wahl zu bleiben?

**Fallbeispiel 3:** Ein Freund von dir kauft sich morgens immer einen Soft Drink für den Schultag und dazu noch zwei Energy Drinks, damit er auch während des Unterrichts wach bleibt. Du hast mitbekommen, dass solche Getränke nicht gesund sind.

- Wie erklärst du ihm das und was könntest du ihm stattdessen vorschlagen?

## Reflexionsfragen

- Wofür braucht mein Körper Zucker?
- Was macht Zucker mit meinem Körper?
- In welcher Form kann ich Zucker zu mir nehmen?
- Was sind meine Lieblingsgetränke und wie viel trinke ich davon jeden Tag?
- Wie viel Zucker enthalten sie jeweils?
- Welchen Zweck sollen Getränke erfüllen?
- Welchen Zweck erfüllen Soft Drinks?
- Wie viele gesüßte Getränke pro Tag müsstest du weniger trinken, damit du unter dem maximal empfohlenen Zuckerkonsum bleibst?
- Welche weniger süßen Getränke schmecken dir?
- Was könnte dich motivieren, weniger Softdrinks zu trinken?
- Welche Gewohnheiten könntest du ändern, um weniger Softdrinks zu trinken?
- Was könntest du sonst trinken?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen bringen ihr Lieblingsgetränk in die Schule mit und recherchieren, wie viel Gramm Zucker enthalten sind. Sie berechnen, wie vielen Zuckerwürfeln das entspricht und legen die entsprechende Anzahl neben das Getränk. Danach wird in der Klasse darüber diskutiert.

Informationen zum Zuckergehalt sind hier zu finden: **Getränkliste**

[https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN\\_Getraenke-Studie\\_2017.pdf](https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN_Getraenke-Studie_2017.pdf)

**Hinweis:** Diese Übung lässt sich gut fächerübergreifend integrieren z. B. Berechnungen im Fach Mathematik, Gestaltung Plakat in Bildnerisches Gestalten, physikalische und chemische Reaktion usw.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen recherchieren, welche Auswirkungen Zucker und Süßstoffe auf Körper und Gesundheit haben. Sie überlegen, wie sie persönlich und auch die ganze Schule Zucker reduzieren können und diskutieren ihre Vorschläge in der Klasse.

Die Klasse veranstaltet eine Challenge, wie viele Tage sie es schaffen, nur Wasser zu trinken. (Hier ist es wichtig, dass auch LehrerInnen sichtbar als Vorbild fungieren!)

## Materialien und Informationen zum Thema

Zuckerquiz

[https://xund.logo.at/media/xund\\_tools/4a\\_a7\\_karten\\_zuckerschockquiz.pdf](https://xund.logo.at/media/xund_tools/4a_a7_karten_zuckerschockquiz.pdf)

Zuckerwürfel in Gramm

<https://www.landkreis-aurich.de/fileadmin/dateiablage/53-gesundheitsamt/pdf/Zuckerliste.pdf>

Auswirkungen von Zucker und Süßstoffen

<https://www.sgd.de/magazin/leben-lernen/ratgeber/ernaehrung/zucker-zuckeraustauschstoffe-suessstoffe-co-was-ist-sinnvoll.html>

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA ERNÄHRUNG

### MODUL: FASTFOOD

#### Ziele

- Die SchülerInnen können den Begriff „Fast Food“ beschreiben.
- Die SchülerInnen können zwischen unverarbeiteten und verarbeiteten Lebensmitteln unterscheiden.
- Die SchülerInnen wissen, was nährstoffreiches Essen bedeutet.
- Die SchülerInnen wissen, welches Fast Food nicht gesund ist können gesündere, ebenso preiswerte Alternativen benennen.
- Die SchülerInnen können einschätzen, welche Möglichkeiten einer gesunden Jause ihnen für ihr Budget zur Verfügung stehen.

## Wissen für PädagogInnen

Essen ist ein sehr sensibler Bereich, der mit Traditionen, liebgewonnenen Gewohnheiten und Ritualen verbunden sein und unter Umständen SchülerInnen sogar triggern kann. So können Essensgerüche oder –situationen bei Jugendlichen mit Migrationsgeschichten zum Beispiel Erinnerungen an ihr Herkunftsland oder Personen, die sie vermissen, auslösen. Deshalb ist es wichtig, sehr behutsam vorzugehen, wenn man etwas verändern will.

Worauf Familien in verschiedenen Gesellschaften Wert legen, kann sehr unterschiedlich sein. Manchen Eltern ist es wichtig, dass die Speisen warm sind. Andere Familien achten darauf, Speisen zu essen, an die man gewöhnt ist und die ihren Kindern schmecken, oder die keine „verbotenen“ Zutaten enthalten. Manche Eltern möchten bei der Speisenauswahl auch als großzügig erscheinen und ihren Kindern etwas gönnen, das sie selbst als Kind nicht konsumieren konnten.

Wir alle haben bestimmte Vorlieben und essen manche Speisen lieber als andere. Es empfiehlt sich dennoch, hin und wieder sprichwörtlich über den eigenen Tellerrand zu blicken: was wird wo gegessen, wie sieht gesunde Ernährung in anderen Ländern und Gesellschaften aus? Dadurch kann man Anregungen für die eigenen Essgewohnheiten gewinnen und manches hinterfragen. Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Arteriosklerose gehören zu den „Wohlstandskrankheiten“ hierzulande und sind in manchen Ländern unbekannt. Bevor man also die Essgewohnheiten anderer Gesellschaften be- und verurteilt, sollte man sein eigenes traditionelles und kulturell geprägtes Essverhalten reflektieren. Der hohe Konsum von Schweinefleisch oder anderen tierischen Fetten fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an guten Fetten, Gemüse und Obst, wenig Fleisch und gesunden Kräutern kann dieses Risiko deutlich senken. Soja-Produkte und Fisch sorgen z. B. für eine Versorgung mit wertvollen Omega-3-Fetten, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken.

Zum Thema Ernährung sollte man daher in interkulturellen Klassen immer wieder die verschiedenen gesunden Lebensmittel und Speisen jeder Gesellschaft im Blick haben und diese z. B. bei gemeinsamen Festen auch sichtbar machen. → Ein interkulturelles Buffet sollte Gerichte mit viel Gemüse, gesunden Kohlehydraten (z. B. Reis und Kartoffeln), guten Fetten (z. B. Olivenöl) und pflanzlichem Eiweiß (z. B. Linsen, Kürbiskerne) beinhalten.

Es ist wichtig, die Lebensmittel und Speisen aus unterschiedlichen Ländern nicht zu werten, sondern mit den SchülerInnen Ideen zu sammeln, welche gesunden Varianten sich aus den unterschiedlichen Essgewohnheiten ergeben könnten. Für Lehrpersonen kann es auch persönlich anregend sein, Neues auszuprobieren und das eigene Wissen über interkulturelle gesunde Lebensmittel zu erweitern.

Rund 13 % der Burschen und 9 % der Mädchen in Österreich konsumieren im Jugendalter häufig Fast Food. Es bleibt eine Herausforderung, Heranwachsende für eine gesunde Ernährung zu begeistern. Denn Süßigkeiten, Softdrinks, Pizza & Co. stehen weiterhin hoch im Kurs, nicht zuletzt, weil sie von einer riesigen Marketingmaschinerie gepusht werden und hier die sozialen Medien eine große Rolle spielen (Webversion\_Junkfluencer\_Report\_2021.pdf (foodwatch.org)). Die Nationalen Ernährungskommission hat daher folgende Empfehlung formuliert: (Felder-Puig, Soede, & Maier, 2018)

(Stark) verarbeitete Lebensmittel (Convenience Produkte) sollen möglichst selten konsumiert werden, da sie neben einem hohen Kaloriengehalt auch einen hohen Anteil an Zucker, Salz und ungesättigten bzw. Transfettsäuren aufweisen, was mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Krebs einhergeht (eufic, 2023).

Fast Food kommt gut an, weil es schnell verfügbar ist und man es ohne viel Aufwand kaufen und genießen kann. Außerdem werden Fast-Food-Gerichte durch ihren hohen Anteil an Fett, Salz, Zucker und Gewürzen als besonders geschmacksintensiv empfunden – schnell und schmackhaft also, aber nicht unbedingt gesund. (AOK, 2022)

**Um Fast Food trotzdem zu genießen, aber gleichzeitig auch eine ausgewogene Ernährung zu beachten, gibt es ein paar einfache Tipps (feel-ok, 2023):**

- **Gemüse, Salat und / oder Früchte einbauen**

Man kann zum Beispiel häufiger eine Salatmahlzeit essen, zum Hamburger anstelle von Pommes einen kleinen Salat bestellen, oder eine frische Frucht als Dessert oder zwischendurch genießen. Dabei sollte man darauf achten, dass Gemüse und Früchte aus der Region gewählt werden. Die Orangen für den Orangensaft werden von weither transportiert; Äpfel wachsen hingegen in Österreich.

Gemüse, Salate und Früchte haben verschiedene positive Wirkungen:

- Sie helfen, den täglichen Bedarf an notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken.
- Die darin enthaltenen Ballaststoffe tun der Verdauung gut.

- **Portionengröße bewusst auswählen**

Bestellt man größere Portionen wirklich aus Hunger oder eher aus Gewohnheit oder vielleicht, weil Freunde auch das größere Stück nehmen?

- **(Mineral)wasser statt Süßgetränken/ Soft Drinks**

Süßgetränke enthalten sehr viele Kalorien und liefern dabei keine Vitamine und Mineralstoffe.

Eine gute Möglichkeit Kalorien zu sparen, ist daher, weniger Süßgetränke/ Soft Drinks zu trinken und dafür auf Wasser umzusteigen. Ab und zu – als Abwechslung – darf´s auch gerne mal ein Fruchtsaft oder ein light-Getränk sein.

- **Vollkornprodukte bevorzugen**

Wenn man ein Sandwich aus Vollkornbrot anstelle von Weißbrot isst, liefert es zusätzliche Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

- **Selber kochen**

Selber kochen muss nicht aufwändig sein: viele Speisen können schnell und einfach zubereitet werden.

## Quellen

Felder-Puig, R., Soede, I. & Maier, G. (2018). Ernährungsverhalten und Körperselbstbild österreichischer Schülerinnen und Schüler. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hrsg.) Wien. Download vom 27.05.2024, von [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:9bdc8047-54f9-47a2-b54c-3880811f2756/HBSC\\_2018\\_FS\\_08\\_-\\_Ern%C3%A4hrungsverhalten\\_bf.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:9bdc8047-54f9-47a2-b54c-3880811f2756/HBSC_2018_FS_08_-_Ern%C3%A4hrungsverhalten_bf.pdf)

Gesundes Fast Food: leckere Alternativen zu den Klassikern (2022). Download vom 27.05.2024, von <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/so-bereiten-sie-fast-food-gesund-zu/#:~:text=Fast%20Food%20enth%C3%A4lt%20in%20der,%C3%9Cberma%C3%9F%20an%20Salz%20und%20Zucker>

Junkfluencer. Wie McDonald's, Coca-Cola & Co in sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern. (2020) Martin Rücker/Foodwatch (Hrsg.) Berlin. Download vom 27.05.2024, von [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion\\_Junkfluencer\\_Report\\_2021.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion_Junkfluencer_Report_2021.pdf)

What is processed food? (2023). Download vom 27.05.2024, von <https://www.eufic.org/en/food-production/article/what-is-processed-food>



## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Du bist mit deinen Freunden unterwegs, ihr habt Hunger und möchtet schnell etwas essen. Ihr geht zum Döner Stand, um euch einen Kebap zu holen und ein paar Freunde entscheiden sich für ein Falafel-Dürüm. Du weißt, dass beide Optionen gut schmecken, aber gesundheitlich nicht gleich wertvoll sind.

- Wofür entscheidest du dich und warum?

**Auf dieser Seite können Nährstoffwerte von Lebensmitteln recherchiert werden:**

Falafel Dürüm: [https://fddb.info/db/de/lebensmittel/hello\\_fresh\\_falaffel\\_im\\_pitabrot\\_mit\\_aubergine/index.html](https://fddb.info/db/de/lebensmittel/hello_fresh_falaffel_im_pitabrot_mit_aubergine/index.html)

Kebap Döner: [https://fddb.info/db/de/lebensmittel/diverse\\_doener\\_kebap\\_609723/index.html](https://fddb.info/db/de/lebensmittel/diverse_doener_kebap_609723/index.html)

**Hinweis:** Hier kann mit den SchülerInnen darauf eingegangen werden, wie man genießen kann, aber auch auf eine gesunde Ernährung achtet. Es ist entscheidend, dass diese beiden Prinzipien in Balance sind. Man sollte ohne schlechtes Gewissen essen können, wenn man wirklich Lust darauf hat. Es geht darum, eine gesunde und genussvolle Beziehung zum Essen zu entwickeln.

**Oberstufe:** In der Mittagspause kauft ihr euch öfters eine Leberkäs-Semmel. Du hast aber gehört, dass Fast Food nicht wirklich lange satt macht und deinem Körper nicht guttut. Daher möchtest du eine ausgewogenere Essensidee für die Mittagspause finden, die dich satt macht.

- Welche Möglichkeiten hast du?

## Reflexionsfragen

- Warum macht Fast Food nicht langfristig satt?
- Warum kann man sich nicht auf den Geschmack verlassen, um zu wissen, ob Speisen gut für den Körper sind?
- Welche gesunden Fast Food-Varianten kennst du?
- Was ist deine Lieblingsjause? Was daran ist gesund, was eher nicht?
- Wodurch könntest du das Ungesunde ersetzen?
- Was kannst du mit deinem Jausenbudget an gesunder Jause kaufen?
- Wo kannst du rund um deinen Schulweg/ deine Schule gesunde Jause kaufen?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen überlegen gemeinsam, wo sie in der Umgebung einen Snack bekommen, der eine bessere Alternative zu ungesundem Fast Food darstellt. Sie berichten/ notieren, wo sie in der näheren Umgebung Jause mit Gemüse und/ oder Obst erwerben können.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen informieren sich darüber, wie viel eine Fertigpizza und/oder eine Pizza in der nahegelegenen Pizzeria kostet und berechnen dann, wie viel eine gesunde, selbst zubereitete Pizza kostet. Beispiel Zutaten für Pizza Margherita: Vollkornmehl, Hefe, Tomatensauce, Käse und Gewürze, Gemüse

**Hinweis:** Der Mehrwert einer selbstgemachten Pizza besteht darin, dass sie wenige bis keine Zusatzstoffe und einen deutlicher geringen Salz- sowie Fettgehalt aufweist.

**Lösung:** Kosten für eine selbstgemachte Pizza Margherita

ZUTAT	1 PACKUNG	KOSTEN	1 PORTION	KOSTEN
Vollkornmehl	1 kg	1,59€	125g	0,20€
Hefe	1 Würfel	0,26€	1 Teil	0,06€
Tomatensauce	500g	2,29€	125g	0,57€
Käse/Mozarella	250g	2,98€	125g	1,49€
Gewürze				0,10€
GESAMT				2,42€

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA BEWEGUNG

### MODUL: BEWEGUNG IM ALLTAG

#### Ziele

- Die SchülerInnen können Alltagsbewegungen nennen.
- Die SchülerInnen haben eine Vorstellung davon, wie viele Schritte sie pro Tag machen sollten und wie sie auf diese Schrittzahl kommen könnten.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie Bewegung in den Alltag integrieren und z.B. Wartezeiten für Bewegung nutzen können.

## Wissen für PädagogInnen

Die Prägungen einiger Jugendlicher haben ihren Ursprung in Ländern, in denen Bewegung im Freien aufgrund des heißen und feuchten Klimas sehr mühsam und herausfordernd sein kann. Körperliche, schweißtreibende Anstrengung wird daher häufig vermieden und ist nicht Teil der Alltagskultur. Diese wird oft von Generation zu Generation weitergegeben, auch wenn Jugendliche in einem anderen Land geboren wurden oder leben und das Umfeld Bewegung durchaus ermöglichen würde. Außerdem genießen körperliche Arbeit und Bewegung in manchen Gesellschaften nur niedriges Ansehen. Wer also etwas auf sich hält, wird bestrebt sein, sich körperlich möglichst wenig anzustrengen. Es macht Sinn, Aspekte wie diese zu beachten und mit zu berücksichtigen, wenn man mit SchülerInnen daran arbeitet, Verhalten zu ändern und sie an neue Verhaltensweisen zu gewöhnen.

Stundenlang zu sitzen hat jedoch viele Nachteile wie z.B. das Nachlassen der Konzentration und wird mit Übergewicht und Diabetes in Zusammenhang gebracht. In einigen Ländern wird auch während des Unterrichts immer wieder zwischen Stillsitzen und Bewegung sowie zwischen leisem und lautem Arbeiten abgewechselt.

Je besser Bewegung in den Schulalltag integriert und nicht als getrennte Aktivität behandelt wird, umso leichter wird es den SchülerInnen fallen, sich zu bewegen. Bewegte Schule ist etwas, was Schülerinnen mitgestalten und wo sie ihre Ideen einbringen können. Übungen wie Laufdiktate, Merkdiktate unter den Tisch kleben usw. können die SchülerInnen dazu animieren, sich zu bewegen. Freiarbeit ganz generell ist sehr gut als Bewegungsanregung geeignet, da SchülerInnen immer wieder aufstehen, um sich Materialien zu holen.

## Quellen

Redaktion Gesundheitsportal (2020). Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche. Download vom 24.05.2024, von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-jugendliche.html#:~:text=Kinder%20und%20Jugendliche%20sollen%20sich,Bewegung%20mit%20h%C3%B6herer%20Intensit%C3%A4t%20empfohlen>

Hutterer, C. (2019). Hohe Schrittzahl schützt schon Kinder vor Übergewicht. Download vom 24.05.2024, von [https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/hohe-schrittzahl-schuetzt-schon-kinder-vor-uebergewicht/#:~:text=Etwa%2010.000%20Schritte%20\(ca,gesund%20und%20fit%20zu%20bleiben](https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/hohe-schrittzahl-schuetzt-schon-kinder-vor-uebergewicht/#:~:text=Etwa%2010.000%20Schritte%20(ca,gesund%20und%20fit%20zu%20bleiben)

Vogler, J. (2013). Langes Stillsitzen in der Schule schädlich. Download vom 24.05.2024, von <https://www.psychomag.de/6169/langes-stillsitzen-schule-schaedlich/>

Was versteht man unter Alltagsbewegung (2024). Download vom 24.05.2024, von <https://www.diebewegungsrevolution.at/bewegung-im-alltag/>



## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Du bemerkst, dass du dich in letzter Zeit insgesamt zu wenig bewegst, obwohl du am Vormittag in der Schule kaum stillsitzen kannst.

- Du überlegst dir, wie du vor und nach der Schule mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst.

**Hinweis:** Eventuell benötigen die SchülerInnen Hilfestellung durch ein paar konkrete Ideen-vorschläge wie z. B. mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule, Haus- und Gartenarbeit, Spaziergänge.

**Variante:** Die SchülerInnen können ihre Ideen dann umsetzen und mittels Bewegungstagebuch dokumentieren und reflektieren. (Siehe Vorlage „Mein Bewegungstagebuch“ Seite 22)

**Oberstufe:** Matteo kommt in letzter Zeit nicht mehr so oft zum Trainieren, weil er viel zu tun hat. Das nervt ihn, weil er sich nach dem Training immer sehr gut gefühlt hat. Er denkt darüber nach, wie er Warte- und Wegzeiten nutzen kann, um sich zu bewegen, ohne besonders viel Extrazeit dafür aufzuwenden.

- Was würdest du ihm raten?

## Reflexionsfragen

- Wie viele Schritte machst du am Tag?
- Wie könntest du dich in deinem Alltag mehr bewegen, ohne viel Zeit oder Mühe aufzuwenden?
- Welche Bewegungen machen dir Spaß?
- Wie viel Bewegung würdest du gerne machen, um deinen Körper zu kräftigen oder dich wohlfühlen?
- Was brauchst du, damit du dich lieber bewegst?
- Vergleicht eure Bewegungstagebücher! Was fällt euch auf?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen veranstalten für eine Woche eine Schritte-Challenge und zählen, wie viele Schritte sie täglich von zu Hause bis in die Schule machen. Sie recherchieren außerdem, wie viele Schritte sie pro Tag machen und vergleichen die Ergebnisse in der Klasse. Gemeinsam überlegen sie, bei welchen Tätigkeiten sie sich bewegen und wie sie noch mehr Bewegung in ihren Alltag bekommen könnten. Alternativ kann auch die Summe aller Schritte der Challenge zusammengezählt und besprochen werden, welche Distanz sie innerhalb Österreichs zurücklegen oder ob sie gar über Österreich hinaus kommen könnten.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen recherchieren, wie viel Bewegung sie am Tag benötigen und wie sie diese Empfehlung erreichen können, ohne viel zusätzliche Zeit aufzuwenden.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen überlegen sich Bewegungsübungen, welche gut in den Unterricht integrierbar sind und ca. ein bis zwei Minuten dauern. Die Übungen werden auf Kärtchen gesammelt und in jeder Unterrichtsstunde werden ein bis zwei Übungen gezogen und durchgeführt.

## Materialien und Informationen zum Thema

**Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-jugendliche.html>

**Bewegte Schule. Tipps zur Bewegung im Schulalltag.**

<https://insights.gostudent.org/bewegte-schule>

**Bewegungsangebote finden**

<https://www.fitsportaustria.at/main.asp?VID=1&kat1=108&kat2=715&scsqs=1>



## Mein Bewegungstagebuch

Mit diesem Bewegungstagebuch kannst du ganz einfach deine Bewegungszeit ausrechnen. Suche dir dazu einen Tag unter der Woche, aber auch am Wochenende aus! Vielleicht vergleichst du auch die Tage miteinander.

WANN	WAS HAST DU GEMACHT?	WIE LANGE?
Nach dem Aufstehen		
Auf dem Schulweg		
Im Unterricht		
In der großen Pause		
Über Mittag		
Bei den Hausaufgaben		
Am Nachmittag		
Am Abend		
Im Verein		

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA BEWEGUNG

### MODUL: BEWEGUNG IN DER PAUSE

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen, dass der Körper immer wieder Bewegung braucht, um gesund zu bleiben und dass langes Stillsitzen ungesund ist.
- Die SchülerInnen erfahren, dass Bewegung auch gut für die psychische Gesundheit und für gesundes Lernen ist.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie die Pause gut für Bewegung nutzen können.

## Wissen für PädagogInnen

Bewegung ist besonders wichtig für das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Energiebilanz, den Zucker- und Fettstoffwechsel, das Immunsystem, das Hormonsystem, das Nervensystem, die Gehirnfunktionen und die Psyche. Damit SchülerInnen gut lernen können und gesund bleiben, ist es wichtig, dass sie sich zumindest in der Pause viel bewegen.

In den Schulen einiger Länder besteht der Unterricht aus einer Abfolge von „leisen“ und „lauten“ Aktivitäten, von Stillsitzen und Bewegung. Daher kann es für manche SchülerInnen, die dies gewöhnt sind, merkwürdig sein, dass sie im Unterricht angehalten werden, ruhig zu sitzen und dann in der Pause plötzlich darauf achten sollen, sich möglichst viel zu bewegen.

Auch das Verhältnis von „Vergnügen“ und „Arbeit“ ist in einigen Gesellschaften anders eingeteilt. Ob „zuerst die Arbeit und dann das Spiel kommt“ oder beides miteinander verwoben ist, kann von unterschiedlichen Prägungen abhängen.

Daher sollten zumindest in der Pause Bewegungsangebote geschaffen werden, wie zum Beispiel Tanzen zu TikTok am Beamer, den Turnsaal für die Pause öffnen, Challenges im Schulhof, Indoor-Parcours für Regentage usw. Schön wäre, wenn sich Lehrpersonen als Instruktoressen dafür anbieten. Natürlich sollte aber auch auf Lehrpersonen Rücksicht genommen werden, die in der Pause Ruhe brauchen. Darüber hinaus könnten Rahmenbedingungen wie die Gestaltung des Schulgeländes ebenfalls dazu beitragen, Bewegung zu fördern.

Da die Schulhofgestaltung manchmal eher den Bedürfnissen von Burschen entspricht, ist es wichtig, auch Angebote für Mädchen zu setzen, wie beispielsweise ästhetische Sportarten wie rhythmische Sportgymnastik oder Tanzen.

Eine bewegte Pause entspricht jedoch nicht immer den Bedürfnissen aller – manche benötigen vielmehr Rückzug und Entspannung. Daher ist es wichtig, auch dafür Möglichkeiten zu schaffen.

## Quellen

Redaktion Gesundheitsportal (2020). Warum braucht unser Körper Bewegung? Download vom 14.05.2024, von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/warum-bewegung.html>

IKUD Seminare (o.J.). Veröffentlichungen und Gossarbeiträge. Download vom 14.05.2024, von <https://www.ikud-seminare.de/glossar>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** In einem Unterricht mit wenig Bewegung fühlst du dich oft müde und schlapp. Deine Konzentration lässt nach und du findest es schwer, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen. Du verspürst das Bedürfnis, dich zu bewegen, um deine Energie wieder aufzuladen. Die Stunden können sich lang anfühlen, und du sehnst dich nach Aktivitäten, die deinen Körper in Bewegung bringen und deine Gedanken beleben.

- Was könntest du in der Pause tun, damit du dich in der darauffolgenden Stunde aktiver fühlst?

**Oberstufe:** Du merkst während der Schulstunden, dass du dich am Sessel unruhig von einer Seite auf die andere lehnst und kaum mehr sitzen kannst. Bald jedoch kommt die Pause und du freust dich schon darauf.

- Wie würdest du sie am liebsten für dich nutzen?
- Was würde Deinem Körper guttun und was Deine Stimmung heben?

## Reflexionsfragen

- Welchen Unterschied kannst du in der darauffolgenden Unterrichtsstunde erkennen, wenn du dich in der Pause bewegt hast, bzw. wenn du dich nicht bewegt hast?
- Wie verbringst du deine Pausen am liebsten?
- Wie könntest du mehr Bewegung in die Pause bringen?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen überlegen, welche Bewegungen in der Pause mit den vorhandenen Räumlichkeiten und Ausstattungen der Schule möglich sind.

**Hinweis:** Manche SchülerInnen benötigen Rückzugsräume. Dies kann in dieser Übung auch thematisiert werden

**Unterstufe und Oberstufe:** Die Klasse schreibt gemeinsam einen Brief an die Schulleitung und formulieren konkrete Vorschläge zu Bewegungsmöglichkeiten in der Pause. Die SchülerInnen sollen ihre Vorschläge mit Argumenten untermauern.

**Hinweis:** Für diese Übung sollte die Schulleitung vorab informiert und ein Rahmen vereinbart werden, wie mit den Vorschlägen umgegangen wird.

## Materialien und Informationen zum Thema

**Bewegungspausen und andere Pausen im Unterricht**

<https://liniert-kariert.de/2024/03/bewegungspausen-und-andere-pausen-im-unterricht.html>

**Bewegte Schule - Schulen in Bewegung bringen**

<https://www.bewegteschule.at/>

**Mit Vital4Brain besser lernen**

<https://www.simplystrong.at/vital4brain>

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA ONLINIEWELT

### MODUL: MEINUNGSBILDUNG

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen verschiedene Sichtweisen eines Themas kennen, ohne diese sofort zu bewerten.
- Die SchülerInnen lernen, in Quellen aus unterschiedlichen Ländern nach Informationen zu recherchieren.
- Die SchülerInnen wissen, wie man kritisch recherchiert und hinterfragt.
- Die SchülerInnen erfahren, wie man aus verschiedenen Perspektiven eine differenzierte, reflektierte persönliche Meinung bildet und diese argumentiert.
- Die SchülerInnen nutzen gegenseitig ihre Sprachkenntnisse für diese Aufgabe.
- Die SchülerInnen lernen, unterschiedliche Meinungen zu schätzen.

## Wissen für PädagogInnen

Je vielfältiger und unterschiedlicher die Quellen sind, umso mehr sind die SchülerInnen gefordert, sich eine eigene Meinung zu bilden. Vor allem, wenn die Informationen sehr gegensätzlich sind.

Wichtig ist es, nicht sofort zu werten und zu bewerten, sondern möglichst vielfältige Informationen aus unterschiedlichsten Blickwinkeln zusammenzutragen. So können die SchülerInnen eine Vielfalt an Perspektiven kennenlernen und sich in Toleranz üben sowie auch verstehen, dass es gleichzeitig mehrere Realitäten gibt.

Nicht in allen Gesellschaften ist es üblich, eine persönliche Meinung zu haben oder Pro und Kontra zu diskutieren. Außerdem sollte bedacht werden, dass in einigen Ländern mit autoritären Regimen die Meinungs- und Pressefreiheit oft eingeschränkt ist, was zu einem geringeren Vertrauen in die Medien führen kann.

Manche SchülerInnen brauchen daher Begleitung dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden und mit völlig gegensätzlichen Meinungen umzugehen, diese zu tolerieren und schließlich auch wertzuschätzen. Auch der Mut, eine Meinung zu äußern, die sonst kaum jemand vertritt, braucht ein gutes Klassenklima, etwas Übung und Vertrauen.

## Quellen

Licht in der Identitätskrise (2020). Physicus Minimus. Über kleine Teilchen und kleine Physiker:innen (Hrsg.) Download vom 15.05.2024, von <https://physicus-minimus.com/welle-teilchen-dualismus/>

Toleranz: Unverzichtbar für dein persönliches Wachstum (o.J.). Greater (Hrsg.) Download vom 15.05.2024, von <https://greater.com/toleranz/>

Reutter, G. & Rudolph, M. (o.J.). Mit unterschiedlichen Meinungen umgehen. Download vom 15.05.2024, von <https://wb-web.de/material/lehren-lernen/mit-unterschiedlichen-meinungen-umgehen.html>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Du hast auf Instagram einige Breaking News gelesen. Die Berichterstattung war so packend, dass du sofort deine Freundin angerufen hast, um alles darüber zu erzählen. Doch als du ihr von den Neuigkeiten berichtest, ist sie ganz überrascht. Sie hatte völlig andere Informationen zu den gleichen Themen gehört und ihr seid beide fasziniert davon, wie unterschiedlich die Nachrichten sein können.

- Wie reagierst du auf diese Situation und woher weiß man, welchen Quellen man trauen kann?

Nähere Information zu Medien sind hier zu finden: Meinungsfreiheit einfach erklärt

<https://www.youtube.com/watch?v=tyny7frgA08>

**Oberstufe:** In der Klasse ist eine heiße Diskussion über einen aktuellen Konflikt zwischen zwei Ländern entstanden. Die Argumente deiner Klassenkameraden basieren auf einer anderen Informationsgrundlage als deine.

- Welchen Informationsquellen folgst du, welchen folgen Deine Klassenkameraden?
- Begründe Deine Wahl!

Nähere Information zu Medien sind hier zu finden: Lexikon Medien

<https://www.helles-koepfchen.de/artikel/3132.html>

## Reflexionsfragen

- Wie könntest du deine Sprachkenntnisse bei der Suche nach Informationen einsetzen?
- Wo und wie kannst du nach weiteren Informationsquellen suchen?
- Welche Informationen scheinen für dich Sinn zu machen, welche nicht? Warum?
- Woran könnte es liegen, dass der Fokus in verschiedenen Quellen unterschiedlich sein kann?
- Was kann dich dabei unterstützen, mutig zu sein und eine eigene Meinung zu vertreten?
- Welche verlässlichen (internationalen) Quellen kennst du?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen suchen zum gleichen Thema möglichst unterschiedliche Informationen in möglichst vielen Sprachen aus verschiedenen Ländern und mit verschiedenen Quellenangaben wie BBC, Al Jazeera, CNN, ... und präsentieren, was sie gefunden haben. Im Anschluss an die Präsentationen besprechen die SchülerInnen, welche Informationen neu für sie waren und was sie überrascht oder beeindruckt hat. Anschließend diskutieren sie über die verschiedenen Informationen und äußern und begründen ihre Meinungen.

## Materialien und Informationen zum Thema

### Interkulturelle Medienbildung

<https://ifak-kindermedien.de/theorie-und-praxis/interkulturelle-medienbildung/>

### Andere Meinungen akzeptieren

<https://de.wikihow.com/Andere-Meinungen-akzeptieren>

### Informations- und Nachrichtensender aus aller Welt

<https://www.aljazeera.net/>

<https://edition.cnn.com/>

<https://www.aljazeera.com/>

<https://www.euronews.com/>

<https://www.telesurtv.net/>

<https://www.tv5monde.com/>

<https://www.africanews.com/>

<https://www.bbc.com/>

<https://www.trthaber.com/haber/dunya/>

<https://www.trtworld.com/>

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA ONLINEWELT

### MODUL: SLAVERY FOOTPRINT

#### Ziele

- Die SchülerInnen entwickeln ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge in der Welt.
- Die SchülerInnen lernen, kritisch über individuelle Konsumgewohnheiten und deren potenzielle Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen in Zwangsarbeit zu reflektieren.
- Die SchülerInnen lernen, ihre Kaufentscheidungen gut zu überlegen und zu überdenken.
- Die SchülerInnen erkennen, dass sie selbst Einfluss auf die Welt nehmen können.

## Wissen für PädagogInnen

Viele der Menschen, die nach Österreich geflüchtet oder migriert sind, haben aufgrund von Krisen, Konflikten und Kriegen ihr Land verlassen. Sehr oft stecken hinter diesen Konflikten und Kriegen wirtschaftliche Interessen von Konzernen und Ländern. Möglicherweise gibt es auch einige SchülerInnen in deiner Klasse, die aus diesem Grund hier sind.

Die Herstellung von elektronischen Geräten ist ein Bereich, der besondere Aufmerksamkeit erfordert. Oft werden für die Herstellung spezielle Rohstoffe benötigt, die unter menschenunwürdigen Bedingungen abgebaut werden. Dieser Abbau kann nicht nur den Arbeitern schaden, sondern auch die Umwelt stark belasten. Zusätzlich stellt die Entsorgung von Elektroschrott, der oft in außereuropäische Länder gebracht wird, eine große Belastung für Menschen und Umwelt dar. In einigen Fällen führt dies dazu, dass ganze Gebiete unbewohnbar werden, wodurch die Bewohner gezwungen sind, anderswo eine neue Lebensgrundlage zu finden.

Auch in der Modeindustrie gibt es ähnliche Probleme. Bei der Herstellung von Kleidung werden oft Chemikalien verwendet, die Flüsse und Böden vergiften können. Dies hat nicht nur schwerwiegende Auswirkungen auf die Umwelt, sondern auch auf die Gesundheit der Menschen, die in diesen Gebieten leben.

## Quellen

Schilly, J. (2018). „Welcome to Sodom“: Europas größte Müllhalde mitten in Afrika. Download vom 17.05.2024, von <https://www.derstandard.at/story/2000091938348/welcome-to-sodom-europas-groesste-muellhalde-mitten-in-afrika>

## Fallbeispiele

**Unterstufe und Oberstufe:** Du möchtest gerne ein neues Handy haben, weil es jetzt eine aktuellere Version davon gibt. Einige in deiner Klasse, aber vor allem deine Eltern raten davon ab, weil sie meinen, dein Handy sei ja noch funktionstüchtig. Andere verspotten dich, weil dein Gerät so alt ist. Du fühlst dich hin- und hergerissen.

- Welche Gründe sprechen für einen Neukauf, welche dagegen?
- Wie würdest du dich entscheiden? Begründe deine Entscheidung!

**Unterstufe und Oberstufe:** Du liebst die Kleideranzeigen auf TikTok und stellst dir vor, wie du darin aussehen würdest. Allerdings wunderst du dich, warum das alles so billig ist und recherchierst, wie die Kleidung hergestellt wird. Dabei findest du heraus, dass oft Textilfarbe verwendet wird, die für die NäherInnen und die KleidungsträgerInnen giftig ist und gesundheitsschädigend sein könnte. Du bist hin und her gerissen, ob du dir etwas bestellen sollst oder nicht.

- Wie entscheidest du dich? Begründe deine Entscheidung!

## Reflexionsfragen

- Wie lange besitzt du dein jetziges Handy schon?
- Warum hast du es dir gekauft/schenken lassen?
- Weißt du, wie viele Menschen für das, was du täglich verwendest, arbeiten?
- Welche Alternativen es gibt?
- Was machst du mit deinen Geräten, die du nicht mehr brauchst?
- Wie wird Kleidung häufig hergestellt und warum kann sie so billig verkauft werden?
- Was kann ich selbst tun, um dem Kauf von ethisch und ökologisch bedenklicher Billigkleidung entgegenzuwirken?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen machen das Slaveryfootprint-Quiz, diskutieren ihre Erkenntnisse und brainstormen Lösungen.

Den Link zum Quiz findest du hier: **Slaveryfootprint-Quiz**

<https://slaveryfootprint.org>

1. „Take the survey“ anklicken
2. Rechts oben die Sprache wählen
3. Erst dann lässt sich die Postleitzahl, die einzugeben ist, einem Land zuordnen
4. Dann rechts „next“ klicken
5. Darauf achten, dass die SchülerInnen ihr Alter mit weniger als 18 eingeben (bei Erwachsenen wird als einer der letzten Punkte auch abgefragt, ob man Sextourismus betreibt)

### **Erweiterung für die Oberstufe:**

Die SchülerInnen recherchieren, ob es nachhaltige Geräte gibt und welche Möglichkeiten des Recyclens bestehen.

## Materialien und Informationen zum Thema

### Geräte lang nutzen und reparieren

<https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/geraete-lang-nutzen-und-reparieren-2/>

### Nachhaltige Elektrogeräte

<https://www.kein-planet-b.de/ratgeber/nachhaltige-elektrogeraete-geht-das-ueberhaupt-und-wenn-ja-wie/>

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### MODUL: IDENTITÄT

#### Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren, wer sie sind und wer sie sein wollen.
- Die SchülerInnen denken darüber nach, was sie ausmacht.
- Die SchülerInnen lernen, zu definieren, wie viele verschiedene Identitätsaspekte sie zu der Person machen, die sie sind
- Die SchülerInnen erkennen, dass Identität vielschichtig ist und sie sich nicht auf eine beschränken müssen.

## Wissen für PädagogInnen

Für SchülerInnen, die in mehreren Ländern gelebt haben oder auch Familie in mehreren Ländern haben, ist das Thema Zugehörigkeit und die Frage nach dem eigenen „Ich“ oft besonders wichtig. Sie erleben außerdem oft, dass sie von der Gesellschaft nicht als zugehörig betrachtet werden. So werden zum Beispiel Kinder, deren Vorfahren aus der Türkei stammen, hierzulande häufig als TürkinInnen bezeichnet, in der Türkei hingegen als „DeutschländerInnen“.

Manche Kinder mit internationaler Geschichte gehen damit so um, dass sie für sich eine sogenannte „Drittkultur“, also ihre ganz eigene Kultur erschaffen, in die sie alle Erfahrungen, die sie bis jetzt gemacht haben, integrieren.

Häufig werden diese SchülerInnen in der Schule und in der Gesellschaft als Personen wahrgenommen, die Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben und mit den Werten, Bräuchen und Gepflogenheiten im österreichischen (Schul)system noch zu wenig vertraut sind. Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet sprechen diese Kinder aber oft mehrere Sprachen und kennen die Do's und Dont's mehrerer Gesellschaften.

Immer wieder verspüren „mehrheimische“ SchülerInnen von außen oder innen den Druck, sich für eine einzige Identität entscheiden zu müssen. In Wirklichkeit ist es jedoch so, dass wir gleichzeitig mehrere Identitäten haben können.

Da Migrationsgeschichte in unserer Gesellschaft oft einen niedrigen Stellenwert hat, gehen manche Menschen damit so um, dass sie ihre Herkunft möglichst verleugnen und sich überanpassen. Wenn es jedoch nicht gelingt, als zugehörig betrachtet zu werden, stellt sich manchmal eine gewisse Hoffnungslosigkeit und Resignation ein. Dann kann die Überanpassung auch ins Gegenteil umschlagen, indem man sich gegen die Gesellschaft auflehnt.

Damit SchülerInnen mit dieser oft herausfordernden Identitätssituation gut umgehen können, ist es wichtig, Identität als Lehrperson achtsam zum Thema zu machen und den Prozess, verschiedene Identitäten auszuprobieren und eine eigene zu entwickeln, gut zu begleiten.

Die Lehrperson sollte dabei vor allem zuhören, sich aber auch Gedanken über die eigenen Identitäten machen, Einblicke in diese Überlegungen gewähren und diese Identitäten auch vorleben.

Wichtig ist dabei, gleichzeitig auf die selbstgewählten Identitäten stolz sein zu dürfen und die Identitäten der Mitmenschen wertzuschätzen, indem man sich für das Gegenüber interessiert, ohne zu werten.

## Quellen

Bikulturelle Identität (2011). Download vom 29.05.2024, von <https://www.migazin.de/2011/05/23/bikulturelle-identitaten/>

Glossar. Deutschländer. (o.J.). Download vom 29.05.2024, von <https://virtuelles-migrations-museum.org/Glossar/deutschlaender/>

Interkulturelle Identitätsarbeit. Interkulturelle Persönlichkeitsbildung themen- und fachübergreifend begleiten (o.J.). Landesbildungsserver Baden-Württemberg. (Hrsg.)  
Download vom 29.05.2024, von [https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/migration-integration-bildung/interkulturelle\\_oeffnung/unterricht/interkulturelle-identitaetsarbeit.html](https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/migration-integration-bildung/interkulturelle_oeffnung/unterricht/interkulturelle-identitaetsarbeit.html)

Third Culture (o.J.). Hyperkulturell. Portal für interkulturelle Kommunikation. (Hrsg.)  
Download vom 29.05.2024, von <https://www.hyperkulturell.de/glossar/third-culture/>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Banus Eltern kommen aus der Türkei. Sie ist stolz darauf und liebt das Land. Dennoch belastet sie, dass sie hier ausschließlich als Türkin gesehen wird.

- Was könntest du ihr sagen?
- Was bedeutet Identität für dich persönlich – wer bist du?

**Hinweis:** Bei diesem Fallbeispiel ist die Begleitung durch die Lehrperson besonders wichtig. Die Reflexionsfragen können als Einstieg in das Thema eingesetzt werden.

**Oberstufe:** Die Mutter deiner Freundin stammt aus Nigeria. Du hast schon öfter mitbekommen, dass deine Freundin gefragt wurde, woher sie wirklich ist. Das stört sie sehr, vor allem, da sie noch nie in einem anderen Land als Österreich gelebt hat.

- Wie würdest du mit einer solchen Situation umgehen?
- Wie siehst du deine eigene Identität und wie hat sie sich im Laufe der Zeit verändert?

## Reflexionsfragen

- Wie würdest du dich beschreiben?
- Was unterscheidet dich von anderen?
- Was hast du mit anderen Menschen gemeinsam?
- Was magst und schätzt du an dir?
- Bist du die/der, die/der du sein möchtest?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen bekommen ein Blatt mit den Umrissen eines Menschen und überlegen, mit welchen Zuschreibungen sie sich selbst beschreiben würden (z.B. als Serbe, Steirerin, Fußballerin, Schüler, guten Freund, Morgenmuffel, Naschkatze etc.). Sie überlegen, an welchem Körperteil sie die jeweilige Zuschreibung am ehesten empfinden und tragen sie dann farblich gekennzeichnet in die Umrisse ein. Sie können die entsprechenden Stellen auch farblich ausmalen, um sichtbar zu machen, wie groß die jeweiligen Anteile sind.

**Hinweis:** Da Lehrpersonen wichtige Vorbilder sind, ist es zu empfehlen, dass sie selbst aktiv an den Übungen teilnehmen.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen erstellen jeweils eine Liste...

- mit den Gruppen, zu denen sie sich zugehörig fühlen
- wo sie sich überall zu Hause fühlen
- welche Sprachen sie gerne sprechen
- was ihnen im Leben wichtig ist
- worauf sie stolz sind
- was sie gut können
- wie und wer sie sein möchten

Im Anschluss daran diskutieren sie über ihre Erkenntnisse , über Gemeinsames und Unterscheidendes und darüber, wer sie sind.

## Materialien und Informationen zum Thema

### Mensch Umriss

<https://bilder.tibs.at/node/233>

### Identität und Kultur

[https://projekte.zum.de/wiki/Quest\\_im\\_Deutschunterricht/WebQuestSeminar/Gruppe2](https://projekte.zum.de/wiki/Quest_im_Deutschunterricht/WebQuestSeminar/Gruppe2)

### Selbstreflexion

<https://practice-school.eu/de/exercise-1-cultural-tree-exercise-for-self-reflection/>

### Soziales Experiment

<https://www.welt.de/vermishtes/video161839375/Daenen-zeigen-dass-uns-mehr-verbindet-als-wir-denken.html>

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### MODUL: SCHÖNHEITSIDEALE IN ALLER WELT

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen weltweit unterschiedliche Schönheitsideale kennen.
- Die SchülerInnen verstehen, dass es auch gegensätzliche Vorstellungen gibt.
- Die SchülerInnen erfahren, dass es normal ist, sich manchmal in seiner Haut nicht wohlfühlen.
- Die SchülerInnen reflektieren, dass Bekleidungs Vorstellungen unterschiedlich sein können.

## Wissen für PädagogInnen

Das Bestreben, gut auszusehen, findet sich in jeder Gesellschaft. Was jedoch als schön gilt, kann je nach Person, Land, Epoche, sozialer Gruppe, Alter, usw. variieren. So gilt zum Beispiel in Mitteleuropa derzeit gebräunte Haut als schön, während dies anderenorts als Zeichen dafür gelten kann, dass man beispielsweise draußen an der Sonne arbeiten muss und somit einer niederen sozialen Schicht angehört. Während es in Mitteleuropa Bräunungscremen gibt, gibt es in Ländern mit einer Bevölkerung dunkleren Teints oder in asiatischen Ländern Bleichcremen.

Nicht jedes ungewöhnliche Schönheitsideal muss per se schädlich sein, auch wenn einige Schönheitsideale mit Aufwand, Kosten, Verzicht, Einschränkungen, Unwohlsein, Schmerzen oder gesundheitlichen Nachteilen verbunden sein können.

Da in vielen kollektivistischen Gesellschaften Partnerschaften und Familiengründung einen besonderen Stellenwert haben, sind auch Schönheit, Sauberkeit und gutes Auftreten wichtige Themen. Was schön ist, wird hier häufig von der sozialen Gruppe geprägt.

So aussehen zu wollen, wie die anderen, ist jedoch auch ein Merkmal der Jugendzeit. Und auch wir Erwachsene kommen um die „Vorgaben der Mode“ nicht ganz umhin.

Auch in Bezug auf Schönheit ist es wichtig, behutsam und wertungsfrei an das Thema heranzugehen.

## Quellen

Brosche, H. & Emir, E. (2022) „Mach du das für mich!“: die Krux mit dem Kollektivismus. Download vom 07.05.2024, von <https://www.magazin-schule.de/magazin/familien-mit-migrationsgeschichte-mach-du-das-fuer-mich-die-kru-x-mit-dem-kollektivismus/>

Germerott, I. (2023) Unser Aussehen beeinflusst schon im Kindesalter unser Selbstwertgefühl. Download vom 07.05.2024, von <https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2023/08/aussehen-beeinflusst-schon-im-kindesalter-selbstwertgefuehl>

Schipperges, I. & Simon, V. (2010) Schönheitsideale der Kulturen. Bin ich nicht schön? Download vom 07.05.2024, von <https://www.sueddeutsche.de/leben/schoenheitsideale-der-kulturen-bin-ich-nicht-schoen-1.204145>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Du folgst einigen InfluencerInnen, die richtig gut aussehen.

- Was genau beeindruckt dich dabei?
- Was findest du nicht so gut?
- Welche Vor- und Nachteile hat ihr Aussehen?
- Was würdest du deiner kleinen Schwester/deinem kleinen Bruder raten, wenn du bemerkst, dass sie InfluencerInnen folgen?
- Welche verschiedenen Reaktionen können InfluencerInnen bei ihren Followern bewirken?

**Oberstufe:** Yasmin hat vor kurzem die Kleidung aus dem Land ihrer Eltern für sich entdeckt und zieht sie in der Schule an. Du findest, sie steht ihr richtig gut. Eure Freundinnen äußern jedoch ihre Sorge, dass sie vielleicht damit komische Blicke oder nervige Kommentare ernten könnte, weil die Kleidung als nicht modisch gelten könnte.

- Wie denkst du darüber?
- Was könntest du Yasmin oder euren Freundinnen sagen?

## Reflexionsfragen

- Was empfindest du als schön?
- Welche Kleidung, Frisuren, Accessoires gefallen dir?
- Ziehst du an, was dir gefällt oder machst du dir Gedanken über die Meinung der anderen?
- Wie würdest du dich gerne anziehen?
- Welche Frisur hättest du gerne?
- Was können Kleidung, Frisur, Accessoires etc. aussagen?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen schauen sich gemeinsam einige der Videos „100 Years of Beauty“ an und diskutieren anschließend über die Schönheitsideale in verschiedenen Ländern.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen machen sich Gedanken zu Schuluniformen:

- Welche Vor- und Nachteile haben Schuluniformen?
- Wie kann eine Schuluniform aussehen – für Mädchen, für Burschen?
- Was wäre dir wichtig? Dass sie bequem ist, modisch, förmlich, cool, elegant, weiblich/männlich, für Burschen und Mädchen gleich, ...?
- Würdest du gerne eine Schuluniform tragen?

## Materialien und Informationen zum Thema

### Mein Körperbild

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Zielgruppen-Dossiers/Lehrende/Digitale\\_Grundbildung/Saferinternet.at-UEbung-Ich-bin-schoen.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Zielgruppen-Dossiers/Lehrende/Digitale_Grundbildung/Saferinternet.at-UEbung-Ich-bin-schoen.pdf)

### Schulkleidung in aller Welt

<https://unicum-schulkleidung.com/schulkleidung-in-aller-welt/>

### 100 years of beauty

Afghanistan: [https://www.youtube.com/watch?v=b\\_x\\_mhNgbt0](https://www.youtube.com/watch?v=b_x_mhNgbt0)

China: <https://www.youtube.com/watch?v=pTsX05bsKDA>

Dominican Republic: <https://www.youtube.com/watch?v=rVCHJ9Er5s4>

Ethiopia: <https://www.youtube.com/watch?v=UGZHviS6wo>

Germany: [https://www.youtube.com/watch?v=MEdEVJ\\_HQFU](https://www.youtube.com/watch?v=MEdEVJ_HQFU)

Hungary: <https://www.youtube.com/watch?v=DQYH7gJXFeU>

India: <https://www.youtube.com/watch?v=Ih7bldj2nJE>

Israel/Palestine: <https://www.youtube.com/watch?v=shCvK9sYDXE>

Japan: <https://www.youtube.com/watch?v=-LobfkvONqs>

Kenya: [https://www.youtube.com/watch?v=Bti0FF\\_TcXE](https://www.youtube.com/watch?v=Bti0FF_TcXE)

Nigeria: <https://www.youtube.com/watch?v=PfbFT0sd02Y>

Pakistan: [https://www.youtube.com/watch?v=-ql\\_uVMDLyk](https://www.youtube.com/watch?v=-ql_uVMDLyk)

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

Romania: [https://www.youtube.com/watch?v=mI\\_dcjpxVv0](https://www.youtube.com/watch?v=mI_dcjpxVv0)

Russia: <https://www.youtube.com/watch?v=3oxCXlGKtlk>

Syria: <https://www.youtube.com/watch?v=Q7lInfraNVXY>

Turkey: [https://www.youtube.com/watch?v=n4a4XnjV\\_DA](https://www.youtube.com/watch?v=n4a4XnjV_DA)



# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### MODUL: EMOTIONEN

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen, ihre Gefühle zu spüren, ohne sie ausagieren zu müssen.
- Die SchülerInnen wissen, was sie tun können, wenn sie sich nicht gut fühlen.
- Die SchülerInnen erkennen, wann sie Hilfe bei emotionalen Problemen benötigen

## Wissen für PädagogInnen

Emotionen haben wir mit allen Menschen gemeinsam. Wie wir diese Emotionen jedoch leben und zeigen, kann von Gesellschaft zu Gesellschaft oder auch zwischen den Geschlechtern unterschiedlich sein. Um mit diesen Unterschieden gesund umzugehen, sollte man Gefühle sowohl bei sich als auch beim Gegenüber wahrnehmen und spüren können.

Besonders Menschen, die traumatisiert sind, reagieren bei Triggern häufig extrem. Traumata finden sich nicht nur bei Menschen, die Krieg, Flucht und offensichtliche Gewalt erlebt haben. Jede Situation, in der man sich ohnmächtig fühlt, kann traumatisieren.

Natürlich ist es schwierig, Trigger vollständig zu vermeiden, da sie in vielen verschiedenen Formen auftreten können. Deshalb ist es wichtig, auf die vielfältigen Reaktionen der SchülerInnen zu achten und sowohl offensichtliche als auch auf subtilere Anzeichen für Triggerpunkte wahrzunehmen.

Wichtig ist, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle SchülerInnen unterstützt, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Es liegt an uns Erwachsenen, SchülerInnen vorzuleben, wie man die eigenen Emotionen versteht und konstruktiv damit umgehen kann.

Darüber hinaus ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Lautstärke und Gestikulation des Sich-Ausdrückens von Sprache zu Sprache und von Region zu Region unterschiedlich sein kann. D.h. mitunter kann Gesagtes aggressiv wirken, ist jedoch eventuell nur lauter, mit fremdem Sprachklang und starker Gestik ausgedrückt.

## Quellen

Baer, U. (2024) Ein Lob des Misstrauens. Download vom 07.05.2024, von <https://www.trauma-und-wuerde.de/>

Countries that are the loudest and quietest in Europe. (2024) Download vom 07.05.2024, von [https://www.reddit.com/r/mapporncirclejerk/comments/1bxi6yh/countries\\_that\\_are\\_the\\_loudest\\_and\\_quietest\\_in/?rdt=65145](https://www.reddit.com/r/mapporncirclejerk/comments/1bxi6yh/countries_that_are_the_loudest_and_quietest_in/?rdt=65145)

Eine Frage der Kultur. (2020) Eine Frage der Kultur. Emotionen. Download vom 07.05.2024, von <https://www.friedrich-verlag.de/friedrich-plus/sekundarstufe/biologie/neurobiologie/kultur-hat-einfluss-auf-den-ausdruck-von-emotionen/>

König, V. (o.J.) Wie du mit Triggern umgehen kannst. Download vom 07.05.2024, von <https://www.verenakoenig.de/blog/54-wie-du-mit-triggern-umgehen-kannst/>

Stein, A. (2021). 6 Emotionen, die sich von Kultur zu Kultur unterscheiden. Download vom 07.05.2024, von <https://www.lingoda.com/blog/de/emotionen-die-sich-zwischen-den-kulturen-unterscheiden/>



## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Dein Freund hat richtig schlechte Laune, weil er bei der Schularbeit viele Fehler gemacht hat und jetzt Angst hat, eine schlechte Note zu bekommen. Er stößt vor Wut einen Stuhl um, weil er seine Gefühle rauslassen und nicht runterschlucken möchte. Du kennst dieses Gefühl selbst sehr gut.

- Hast du auch Momente, in denen du vor Wut am liebsten etwas zerstören möchtest?
- Was könntest du deinem Freund raten?

**Oberstufe:** Eine Freundin hat großen Liebeskummer. Sie ist sehr traurig, weint viel und hat keinen Appetit. Im Internet hast von einer Pille gelesen, die bei Liebeskummer helfen soll und keine Nebenwirkungen hat.

- Wie denkst du über diese Pille?
- Was würdest du deiner Freundin raten?

## Reflexionsfragen

- Wo spürst du deine verschiedenen Gefühle?
- Wie drückst du sie aus?
- Wem erzählst du von deinen Gefühlen?
- Welche deiner Gefühle werden in deinem Umfeld nicht gerne gesehen?
- Welche Frisur hättest du gerne?
- Was machst du, wenn es dir nicht gut geht?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen erstellen eine Liste mit Ideen, was sie in Momenten, in denen sie sich nicht gut fühlen oder traurig sind, tun können.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen recherchieren, wie man bei sich und anderen erkennen kann, wann schlechte Laune noch in einem Rahmen ist und ab wann sie sich Hilfe holen sollen. Sie tragen sich eine Liste zusammen von lokalen und online zur Verfügung stehenden (kostenlosen) Ressourcen.

Beratungsstellendatenbank: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/infosuche.cfm?iq\\_zielgruppe=1&iq\\_thema=0](https://www.feel-ok.at/de_AT/infosuche.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=0)

**Unterstufe und Oberstufe:** Zum Thema „Glück“ kann mit den SchülerInnen eine Glücksonne gestaltet werden. Hierfür wird ein Sesselkreis gebildet und in der Mitte der Begriff „Glück“ als großer Kreis positioniert. Die SchülerInnen gestalten dazu Strahlen um die Mitte und schreiben darauf, was sie glücklich macht. Danach wird über gemeinsame Glücksbegriffe und Unterschiede diskutiert.

## Materialien und Informationen zum Thema

Bücher zu psychischen Krankheitsbildern

<https://www.trauma-surviving.com/>

Handbuch Schule als stabilisierendes Umfeld

<https://healingclassrooms.de/handbuch/>

KVT und Achtsamkeit - Therapie-Kit für Jugendliche

<https://mindfulkids.io/kvt-achtsamkeit-fur-jugendliche/>

Materialpool Healing Classrooms

<https://healingclassrooms.de/materialpool/>

Pubertät: Psyche und soziales Umfeld

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/pubertaet-psyche.html>

Stärkebox in verschiedenen Sprachen

[https://www.weltbild.de/artikel/buch/stark-strong-queclue\\_40772046-1](https://www.weltbild.de/artikel/buch/stark-strong-queclue_40772046-1)

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

### MODUL: WENN ICH KRANK BIN

#### Ziele

- Die SchülerInnen wissen Bescheid, welche Therapiemöglichkeiten es außer Arzt/ Ärztin und Krankenhaus noch gibt (z.B. Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie, Logotherapie).
- Die SchülerInnen haben eine Vorstellung davon, in welchen Bereichen diese Therapien hilfreich sein können.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie zu diesen Angeboten kommen können.
- Die SchülerInnen wissen, wann sie welche Hausmittel anwenden können.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie Eigenverantwortung übernehmen können.

## Wissen für PädagogInnen

Nicht in allen Ländern gibt es eine so große Bandbreite an Behandlungsformen und gesundheitlichen DienstleisterInnen wie in Österreich. Daher ist vielen Menschen die Bandbreite an Therapiemöglichkeiten nicht bewusst oder geläufig.

Auch krankenversichert zu sein, ist in vielen Ländern nicht üblich. Daher werden Arztbesuche oft mit hohen Kosten assoziiert und meist nur dann in Erwägung gezogen, wenn es keine andere Alternative mehr gibt. Aus diesem Grund ist auch die Idee der Vorsorge und Prävention nicht weit verbreitet. Für Notfälle gibt es in vielen Ländern so etwas wie eine polyklinische Versorgungsstation.

Manche Länder sind jedoch sehr bekannt für ihr Know-How im medizinischen Bereich. Die Türkei liegt beispielsweise im Ranking des Medizintourismus weltweit an fünfter Stelle. Die Behandlungskosten sind dort vergleichsweise gering, die Ärzte sehr gut ausgebildet und man kann sich ein kulturelles Rahmenprogramm zur Behandlung „dazu buchen“.

Länder, die in der Vergangenheit z.B. als Kolonie fremdbestimmt waren, haben oft den Zugang zu den eigenen Gesundheitsressourcen verloren und setzen umso mehr auf westliche Medizin, ohne jedoch das gesamte Versorgungskonzept zur Verfügung zu haben. Dieser Zwischenzustand kann schwächend wirken. An manchen Orten wurden jedoch das traditionelle Wissen und die Hausmittel bewahrt, die der jeweiligen Gesellschaft entsprechen und uns manchmal befremdlich erscheinen mögen. Einige dieser „Hausmittel“ sind auch in der westlichen Medizin bekannt und gelten als wirksam, andere hingegen sind eher mit religiösen Bräuchen verknüpft und entfalten eventuell eine psychosomatische Wirkung.

### Beispiele:

- Pflanzen aus der jeweiligen Region
- Zeremonien
- Amulette
- Traditionelle Heiler
- Gebete
- Dampfbäder
- Energetische Behandlungen
- Trance
- Meditation
- Wasseranwendungen
- Gegenzauber
- Kraftorte aufsuchen
- Einwickeln in Rebozos
- Abhärtungen
- Rituale
- Aufenthalte in der Natur
- Erdanwendungen
- Berührungen
- Kontaktaufnahme zu anderen Wesen
- Heilsingen
- Zuhören
- Gemeinschaft
- Räuchern
- Musik
- Fasten
- Spezielle Speisen
- Hitze/Kälte
- Schröpfen
- Spezielle Getränke
- Akupunktur
- Ölanwendungen

## Quellen

Loewe, M. (2012). Die meisten bleiben ohne Schutz. Download vom 08.05.2024, von <https://www.welt-sichten.org/artikel/358>

Medizintourismus in der Türkei. (o.J.) Download vom 08.05.2024, von [https://www.ambulanz-flug-zentrale.de/medizinischer-reisefuehrer/tuerkei/medizintourismus-in-der-turkei\\_6168.html](https://www.ambulanz-flug-zentrale.de/medizinischer-reisefuehrer/tuerkei/medizintourismus-in-der-turkei_6168.html)

## Fallbeispiele

**Unterstufe und Oberstufe:** Die Mutter deines Freundes kommt mit starken Rückenschmerzen nach Hause. Sie hat vom Arzt Medikamente bekommen, aber die Schmerzen sind immer noch da. Du hast in der Schule erfahren, dass eine Physiotherapie helfen könnte.

- Wie kommt man zu so einem Termin?
- Wie funktioniert das mit der Bezahlung?
- Übernimmt die Bezahlung immer die Krankenkasse?

Gesundheitsberufe A bis Z: <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/gesundheitsberufe-a-z.html>

Wahlarzt/Wahltherapeut: <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.820906&portal=svportal>

**Unterstufe und Oberstufe:** Du spürst, dass du dich nicht wohlfühlst. Du hast Schnupfen und fühlst dich heiß an. Deshalb gehst du früher von der Schule nach Hause.

- Was kannst du nun tun, damit es dir besser geht?
- Welche Hausmittel kennst du?

Recherchiere in dieser Broschüre:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.761570&version=1692610815>

## Reflexionsfragen

- Weißt du, an wen du dich noch wenden kannst außer an einen Arzt/eine Ärztin?
- Weißt du, welche Behandlungsformen diese Personen anbieten?
- Welche Schritte sind notwendig, um die Angebote in Anspruch zu nehmen?
- Was ist ein Wahlarzt/eine Wahlärztin?
- Wie funktioniert eine Überweisung?
- Wie bekommst du dein Geld zurück?
- Bei welchen Beschwerden sollte man unbedingt zum Arzt/ zur Ärztin gehen?
- Welche Hausmittel können bei Krankheit helfen? ?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen befragen ihre Eltern und Großeltern, welche Hausmittel sie bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Verletzungen, Verspannungen, Bauchschmerzen, Kummer kennen. In der Klasse werden die Antworten gesammelt und besprochen.

**Broschüre: Hausmittel für mich**

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.761570&version=1692610815>

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen erhalten ein Arbeitsblatt mit unterschiedlichen Begriffen von Körperteilen. Sie gehen paarweise zusammen. Eine/r liest die Begriffe vor und der/die andere zeigt auf den eigenen, jeweiligen Körperteil. Anschließend suchen sie gemeinsam noch drei Körperteile aus, deren Namen sie nicht kennen und recherchieren nach der richtigen Bezeichnung.

## Begriffe Körperteile

Sprunggelenk	Großzehengrundgelenk	Achillessehne
Ferse	Wade	Schienbein
Leiste	Meniskus	Kreuzband
Unterleib	Magen	Bauch
Oberbauch	Unterbauch	Kniescheibe
Patellasehne	Blinddarm	Kreuz
Bandscheiben	Nacken	Schultergürtel
Brustbein	Schlüsselbein	Mandeln
Herz	Schulter	Nieren
Speiseröhre	Mageneingang	Schläfe

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

### MODUL: WIE STÄRKE ICH MEIN WOHLBEFINDEN

#### Ziele

- Die SchülerInnen wissen, wie sie ihr Wohlbefinden stärken können.
- Die SchülerInnen sind sich bewusst, was Wohlbefinden für sie bedeutet.
- Die SchülerInnen wissen, dass man sich im Jugendalter nicht immer nur wohlfühlt.
- Die SchülerInnen wissen, was sie tun können, wenn sie sich nicht wohlfühlen.

## Wissen für PädagogInnen

Gesundheit bedeutet in der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „einen Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Wohlbefinden ist einerseits vom subjektiven Empfinden abhängig, andererseits aber auch ein kulturell definierter Wert. In manchen Gesellschaften bezeichnet Wohlbefinden die Lebenszufriedenheit und kann als Spaß und Genuss verstanden werden, in anderen wird Wohlbefinden stärker über Pflichterfüllung, Sinnstiftung oder das Erreichen von Zielen definiert.

Wohlbefinden hat nicht in jeder Gesellschaft die gleiche Bedeutung. Während manche Menschen ein hohes Maß an Glückseligkeit anstreben, gehen andere davon aus, dass das Leben aus viel Mühen und Leiden besteht. Dies kann auch damit zusammenhängen, wie eine Gesellschaft ausgerichtet ist – eher auf Genuss oder eher auf Askese. Einige Sprachen verwenden eigene Begriffe für die Sorge um das individuelle Wohlbefinden, so z.B. das türkische *keyif*. In Gesellschaften, die steilhierarchisch sind, ist es unüblich, Autoritäten zu hinterfragen oder ihnen nicht zu vertrauen. Daher geben Autoritäten auch oft vor, welche Werte (wie z.B. das Wohlbefinden) in dieser Gesellschaft bedeutend sind.

Das eigene Wohlbefinden wird von vielen Faktoren beeinflusst. **Folgende zehn Schritte helfen dabei, das eigene Wohlbefinden zu stärken:**

- Sich selbst annehmen
- Aktiv bleiben
- Sich entspannen
- Darüber reden
- Etwas Kreatives tun
- Neues lernen
- Mit FreundInnen und Bekannten in Kontakt bleiben
- Sich beteiligen
- Sich nicht aufgeben
- Um Hilfe fragen

Auch Schule kann einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer SchülerInnen haben. Unterrichtsgestaltung, die Beziehung zu LehrerInnen und SchülerInnen und die sozialen Interaktionen gelten als maßgeblich für schulisches Wohlbefinden. Freude, Zugehörigkeitsgefühl und Wertschätzung verbessern den Lernerfolg der Lernenden. Das Wahrnehmen von kleinen Lernfortschritten, faire und transparente Prüfungen sowie eine konstruktive Fehler-

kultur werden ebenso als entscheidende Faktoren für Wohlbefinden beschrieben. Den meisten LehrerInnen ist das Wohlbefinden ihrer SchülerInnen ein Anliegen und wenn sich SchülerInnen wohlfühlen, steigert das auch die Motivation und damit das Wohlbefinden des Lehrkörpers.

## Quellen

Gerald Hüther: Wie werde ich glücklich? – Folge 054 | GedankenGut Podcast SPECIAL

<https://www.youtube.com/watch?v=XsI3m2G02E>

Hascher, T. (2024). Wohlbefinden in der Schule ist kein Luxus. Zufriedene Schüler:innen lernen besser. Deshalb ist es für Schulen wichtig, das Wohlbefinden ihrer Schüler:innen ernst zu nehmen. Download vom 29.07.2024 von <https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/wohlbefinden-in-der-schule-ist-kein-luxus-tina-hascher>

Kulturdimensionen - Geert Hofstede (o.J.). IKUD Seminare (Hrsg.) Download vom 30.07.2024, von <https://www.ikud-seminare.de/glossar/kulturdimensionen-geert-hofstede.html>

Marques, D. (o.J.). Was Menschen überall auf der Welt glücklich macht: Glück in verschiedenen Ländern. Download vom 28.07.2024 von <https://www.happiness.com/magazin/kunst-kultur/was-menschen-ueberall-auf-der-welt-gluecklich-machtglueck-in-verschiedenen-laendern/>

Redaktion Gesundheitsportal (2024). Psychische Gesundheit: In Balance bleiben. Download vom 30.07.2024 von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html>

The 6D model of national culture (o.J.). Geert Hofstede (Hrsg.) Download vom 28.07.2024, von <https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/>

10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden (o.J.). Go-On. Kompetenzzentrum für Suizidprävention Steiermark. Download vom 30.07.2024 von [https://suizidpraevention-stmk.at/wp-content/uploads/2024/08/Folder\\_10-Schritte-zum-psychischen-Wohlbefinden\\_202309.pdf](https://suizidpraevention-stmk.at/wp-content/uploads/2024/08/Folder_10-Schritte-zum-psychischen-Wohlbefinden_202309.pdf)

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Deine Freundin fühlt sich manchmal von der Schule und den Erwartungen ihrer Eltern überfordert. Durch diesen Druck verliert sie zunehmend die Freude an Dingen und Aktivitäten, die ihr früher Spaß gemacht hat und du hast das Gefühl, dass sie sich insgesamt nicht wohlfühlt.

- Was sind deine Strategien, um dich auch in stressigen Zeiten wohlfühlen?
- Was könntest du deiner Freundin raten?

**Oberstufe:** Du gehst sehr gerne in die Schule, hast viele FreundInnen in deiner Klasse und kommst mit den meisten LehrerInnen gut aus. Deine gleichaltrige Nachbarin erzählt dir hingegen, dass sie jeden Morgen Bauchweh hat und nicht gerne zur Schule geht, weil die Stimmung in der Klasse so schlecht ist. Gemeinsam mit ein paar Freundinnen möchte sie mit der Klassenlehrerin drüber sprechen und Vorschläge machen, wie das Klassenklima besser werden könnte.

- Welche Tipps könntest du ihr geben?

## Reflexionsfragen

- Was bedeutet Wohlbefinden für dich?
- Wie kannst du dein Wohlbefinden stärken?
- Was macht dich glücklich?
- Wer macht dich glücklich und wen könntest du glücklich machen?
- Welche Art von Zukunft würde dich glücklich machen?
- Bei welchen Aktivitäten merkst du gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen gestalten ein Glückstagebuch und schreiben einen Monat lang jeden Abend ein bis drei Momente nieder, die sie glücklich gemacht haben. Eine andere Möglichkeit ist, z.B. drei Kaffeebohnen oder kleine selbstbemalte Steine einzustecken. Jedes Mal, wenn man einen schönen Moment erlebt, wandert eine Kaffeebohne/ ein Stein von einer Hosentasche in die andere. Mit den SchülerInnen sollte vorab besprochen werden, dass auch kleine Momente dazu beitragen können, glücklich zu sein. Der Fokus sollte darauf liegen, die Selbstwirksamkeit zu stärken und glückliche Momente zu erkennen und wahrzunehmen.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen lassen sich vom Video „Random acts of kindness“ inspirieren und überlegen sich einen Monat lang jeden Tag, wie sie jemand anderen glücklich machen können. Sie setzen dies auch täglich um und diskutieren nach Ablauf des Monats ihre Erfahrungen.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die Klasse stellt im Klassenzimmer einen Behälter auf. In diesem Behälter wird einmal pro Woche ein glücklicher Moment pro SchülerIn gesammelt. Am Ende des Schuljahres werden diese glücklichen Momente präsentiert.

## Materialien und Informationen zum Thema

Glückstagebuch führen

<https://glueckskompetenz.at/glueckstagebuch-schreiben/>

Life Vest inside - Kindness Boomerang - „One Day“

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

Random Acts of Kindness Foundation

<https://www.randomactsofkindness.org/>

Wie gute Laune die Hilfsbereitschaft erhöht

<https://www.einfachbewusst.de/2013/05/gute-laune/>







**Styria vitalis**  
Marburger Kai 51/3  
8010 Graz

**T:** 0316 82 20 94  
**E:** [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at)  
**W:** [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

