

Basis

# Modul: Bewegung

## 1. Übung: Den eigenen Körper spüren

**Ziele** Die SchülerInnen können **Bedürfnisse ihres Körpers erkennen** und diesen Wahrnehmungen folgen.



### Beschreibung

Jede/r SchülerIn wählt ein Lied, das ihr/ihm gut gefällt oder welches es oft mit der Familie hört (achte darauf, ob dieses für die Klasse geeignet ist). Dieses Lied wird in der Klasse gemeinsam angehört. Die SchülerInnen bewegen sich so zur Musik, wie ihnen gerade zumute ist. Danach bespricht man, bei welchem Rhythmus sie sich viel oder wenig bewegt haben und welche Art von Bewegungsimpulsen sie verspürt haben.

Die Lieder können in einer Playlist gesammelt werden. Wie viele Lieder im Unterricht gehört werden, wird von den PädagogInnen entschieden.

## Impulsfragen

- Was waren deine Lieblingsbewegungen bei dieser Übung?
- Welche Gefühle hast du an dir während der Übung entdeckt?
- Welche deiner Körperteile haben sich dabei bewegt?
- Wie hat sich das angefühlt?

## Variante

Als bewegte Pause zwischendurch empfiehlt sich immer wieder das Abspielen der Lieder, damit die Kinder sich dazu frei bewegen können.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Es ist nicht auszuschließen, dass manche Musikstücke unangenehme Assoziationen hervorrufen. Deshalb ist es sinnvoll, auf die Reaktionen der Kinder zu achten und gegebenenfalls nachzufragen.

## Materialien

Genügend Platz -  
evtl. im Freien

Lieder (Auswahl auf  
Youtube, Spotify etc.)

Lautsprecher oder  
andere Abspielgeräte

Basis

# Modul: Bewegung

## 2. Übung: Bodyscan

**Ziele** Die SchülerInnen **verbessern ihre Körperwahrnehmung**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen setzen sich möglichst aufrecht hin und versuchen, sich dabei nicht anzulehnen. Für die Durchführung verwendenden die PädagogInnen die Anleitung zum Bodyscan. Bei Bedarf kann auch ruhige Musik verwendet werden. Die SchülerInnen spüren bewusst in ihren Körper hinein und versuchen, sich die Empfindungen gut zu merken, um sie im Anschluss zu besprechen. Der Fokus liegt auf der aktiven Entspannung.

Nach Abschluss treffen sich die SchülerInnen im Kreis und beschreiben ihre Empfindungen.

## Impulsfragen

- Wie fühle ich mich bei ruhiger Musik?
- Was macht das mit meinem Körper, was spüre ich?
- Woran habe ich gemerkt, dass mein Körper sich bewegt hat?
- Wo habe ich meine Muskeln, meinen Herzschlag spüren können?

## Variante

Für eine aktivierende Einheit können Übungen wie laufen, springen, rückwärtsgehen, Zehenspitzenengang etc. angeleitet werden.

Nach der jeweiligen Übung werden die SchülerInnen nach ihren Empfindungen in den Körperteilen und-regionen gefragt.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Ruhige Momente und Spürübungen können bei Kindern mit schwierigen Erlebnissen wie Krieg, Flucht, usw. Flashbacks auslösen. Achte auf kleinste Veränderungen bei den Kindern und stelle gegeben falls frei, wer diese Übung mitmachen will.

## Materialien

Ruhige Meditationsmusik

Lautsprecher oder andere Abspielgeräte

**Arbeitsblatt „Bodyscan“**  
(siehe GET-Broschüre)

Basis

# Modul: Bewegung

## 3. Übung: Abenteuer

**Ziele** Die SchülerInnen sollen **Ideen** und Ausführungsmöglichkeiten zu den Abenteuern **kreieren**, die sie gerne erleben würden.



### Beschreibung

Die Kinder berichten über HeldInnen und zeigen pantomimisch vor, welche Aktivitäten sie gerne einmal ausprobieren und welche Abenteuer ihrer HeldInnen sie gerne erleben würden. Danach beschreiben und zeigen sie einander, welche Bewegungsarten vorkommen und wie man sich fühlt, wenn man diese Bewegungen ausführt. Manche Aktivitäten oder HeldInnen- Abenteuer sprengen möglicherweise den schulischen Rahmen und können daher auch als Geschichte geschrieben oder gemalt werden.

## Impulsfragen

- Wie könntest du dieses Abenteuer umsetzen? Nenne drei Ideen.
- Wer könnte dir dabei helfen?

## Übung für zuhause

Die Kinder setzen eine der drei Ideen am Nachmittag/Wochenende um und berichten oder zeigen in der Klasse, wie sie sich dabei gefühlt haben.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Die Kinder nennen möglicherweise HeldInnen, die du nicht kennst und/oder die du nicht als HeldIn erlebst. Reflektiere dabei mögliche Vorurteile, die in dir auftauchen.

## Materialien

Viel Platz in der Klasse

Basis

# Modul: Ernährung

## 1. Übung: Softdrink-Pflanze

**Ziele** Die SchülerInnen sollen in einem Praxisexperiment direkt erleben, welche **Wirkungen Softdrinks** haben können.



### Beschreibung

In der Klasse werden zwei oder mehrere Pflanzen aufgestellt. Eine davon wird regelmäßig mit Wasser gegossen und die andere(n) in der gleichen Regelmäßigkeit mit Softdrinks. In den kommenden Tagen können die unterschiedlichen Wachstumsphasen beobachtet und dokumentiert werden. Als Pflanzen können z.B. zwei gleiche Topfpflanzen, Kresse-Samen in Schälchen oder Setzlinge verwendet werden.

### Varianten

Die SchülerInnen verfassen ein Forschungstagebuch über den Pflanzenversuch. Alternativ können die Pflanzen auch mit Salzwasser, Zuckerwasser oder Öl gegossen werden um den gesundheitlichen Effekt von anderen Zutaten zu demonstrieren.

## Impulsfragen

- Was passiert mit den beiden Pflanzen, was kannst du beobachten?
- Wie lange dauert es, bis man etwas bemerkt?
- Was könnte mit Menschen passieren, die häufig Softdrinks statt Wasser konsumieren?
- Warum beginnen Pflanzen krank zu werden, wenn sie mit Softdrinks gegossen werden?
- Was kannst du tun, um mehr Wasser zu trinken?

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

In vielen Ländern ist Leitungswasser nicht trinkbar. Für manche Kinder und Eltern ist es daher ungewohnt und befremdlich, Leitungswasser zu trinken. Hier ist es wichtig, zu vermitteln, dass das Leitungswasser in Österreich überall eine sehr hohe Qualität hat und sehr gesund ist.

## Materialien

**Anleitung** „Softdrink- Pflanze“  
(siehe GET- Broschüre)

Softdrinks (Limonade, Eistee)

Wasser

Topfpflanzen (Stiefmütterchen,  
Bunte Brennnessel, etc.)

Samen (z.B. Kresse)

Schüsseln, Watte, evt. Sprühflasche

Erfahrungsbericht einer  
Schulklasse (siehe GET-Linkliste)



Basis

# Modul: Ernährung

## 2. Übung: Mein Abendessen

**Ziele** Die SchülerInnen können die **Zutaten** einer Speise den **Lebensmittelkategorien zuordnen**.

**Vorübung für Zuhause** Die SchülerInnen fragen ihre Eltern, welche Zutaten für das jeweilige Gericht benötigt werden und schreiben dies gemeinsam auf. Außerdem sammeln sie Bilder oder Verpackungsausschnitte der Zutaten



**Beschreibung** Die SchülerInnen bringen von zu Hause eine Liste mit Zutaten einer Speise, die sie häufig zu Abend essen, sowie Bilder oder Ausschnitte von Verpackungen der Zutaten mit.

Die Zutaten werden dann in den Kreisen, die zuvor mit Seilen gelegt wurden, der jeweiligen Lebensmittelkategorie zugeordnet. Die Lebensmittelkategorien orientieren sich an den sieben Stufen der Ernährungspyramide: Getränke | Gemüse/Hülsenfrüchte/Obst | Getreideprodukte & Erdäpfel | Milch & Milchprodukte | Fisch/Fleisch/Wurst/Eier | Fette & Öle | Fettiges/Süßes/Salziges.

- Impulsfragen**
- Was davon ist gesund/nicht gesund?
  - Wovon sollte man mehr/weniger essen?
  - Welche Zutaten könnte man tauschen, um gesünder zu essen?

**Variante** Die SchülerInnen bringen für die Klasse ein Gericht zum Probieren mit.

### Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Mach' dich als LehrerIn mit Lebensmitteln vertraut, die du noch nicht kennst, um beurteilen zu können, welchen Kategorien sie zugeordnet werden und welchen Gesundheitswert sie haben. Achte bei der Variante darauf, dass die Familien einfache Gerichte mitgeben und sich dafür finanziell nicht verausgaben.

Es kann sein, dass die Liste mit Zutaten in einer anderen Sprache und Schrift mitgebracht wird. Hierbei können kostenfreie Übersetzungsprogramme aus dem Internet hilfreich sein.

## Materialien

### Arbeitsblatt

„Lebensmittelkategorien“  
(siehe GET-Broschüre)

**Infoblatt** „Internationale Lebensmittel“  
(siehe GET-Broschüre)

Bilder von Zutaten aus dem Internet oder aus Prospekten

Seile

Basis

# Modul: Medien

## 1. Übung: Medienkonsum

**Ziele** Die SchülerInnen reflektieren ihren **eigenen Umgang mit Medien kritisch** und erweitern dabei ihr Grundvokabular.

Die SchülerInnen entwickeln ein **Bewusstsein für** ihren eigenen **Medienkonsum**.



### Beschreibung

Die/der PädagogIn liest eines der empfohlenen Bilderbücher im Sesselkreis vor. Anschließend wird über den Inhalt des Buches gesprochen und anhand der Impulsfragen ein Bezug zum Medienverhalten der Kinder hergestellt. Je nach Ermessen kann nur der erste Teil der Geschichte vorgelesen werden, sodass das Ende offen bleibt. Mit den Kindern können dann verschiedene Szenarien besprochen werden, wie die Geschichte enden könnte oder die Kinder zeichnen das Ende selbst.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Familien mit internationaler Geschichte können mit Familienmitgliedern an anderen Orten über elektronische Geräte leichter in Kontakt bleiben. Auch Fernsehsendungen in der Muttersprache können ein gewisses vertrautes Gefühl und Halt geben. Daher nutzen manche Familie verstärkt elektronische Geräte. In einigen Gesellschaften ist es weit verbreitet, dass der Fernseher den ganzen Tag nebenbei läuft. Empfehlungen zur Mediennutzung in verschiedenen Sprachen können auf Bildschirme ABC nachgelesen werden.

## Materialien

**Impulsfragen** Medienkonsum  
(siehe GET-Broschüre)

Bilderbücher

„Meine digitale Familie“

„Bruno hat 100 Freunde“

„Lotta und Klicks“

„Der TV- Gucki“

(siehe GET-Literaturliste)

Bildschirme ABC

(siehe GET-Linkliste)

Basis

# Modul: Medien

## 2. Übung: Fernsehen selbst gemacht

**Ziele** Die SchülerInnen lernen, **zwischen realer und digitaler Welt zu unterscheiden.**



### Beschreibung

Die SchülerInnen zeichnen oder malen ihre Lieblings-Serienfiguren oder Figuren ihres Lieblingsspiels. Diese werden dann ausgeschnitten und auf Schaschlik-Spieße geklebt. In weiterer Folge sollen Impulsfragen zu den jeweiligen Figuren gestellt werden.

Anschließend kann mit den Figuren innerhalb des gestalteten Karton-Rahmens ein eigenes Fernsehprogramm dargestellt werden. Der Fantasie der Kinder ist keine Grenzen gesetzt, sie können die Figuren miteinander kombinieren und so ein eigenes Programm erstellen. Als Abschluss können sich die Kinder gegenseitig ihre Programme vorspielen.

## Impulsfragen

- Gibt es die Fähigkeiten, die deine Figur im Film/Spiel etc. hat, tatsächlich auch im echten Leben? Wo und bei wem kannst du solche Fähigkeiten beobachten?
- Was magst du so gerne an deiner Figur? Was macht deine Figur so besonders?
- Welche Eigenschaften hat sie/er?

## Variante

Wenn man weiß, welche Spiele, Serien, Filme die SchülerInnen gerne konsumieren, kann die Lehrperson die jeweiligen Titelmelodien aus dem Internet heraussuchen. In der nächsten Stunde werden kurze Sequenzen der Melodien vorgespielt und die SchülerInnen erraten, von welchem Film, welcher Serie, welchem Spiel die Melodie stammt.

## Materialien

Großer Karton für  
Bildschirm

Malstifte, Uhu, Schere,  
Klebeband

Schaschlik-Spieße

Festes Papier/Karton

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Kinder nennen möglicherweise HeldInnen, die du nicht kennst und/oder nicht als HeldIn erlebst. Beobachte und reflektiere dabei mögliche „Vormeinungen“ und „Vorurteile“, die in dir auftauchen.

Basis

# Modul: Prävention & Versorgung

## 1. Übung: Was fühlt sich gut an?

**Ziele** Die SchülerInnen nehmen wahr und beschreiben, was ihnen **guttut**.  
Die SchülerInnen benennen **gesundheitsförderliche Aktivitäten**.



### Beschreibung

Als Einstieg zu diesem Thema bespricht man mit den SchülerInnen die Impulsfragen. Hierzu können die „Was fühlt sich gut an“-Kärtchen verwendet werden. Anschließend schreiben/zeichnen/zeigen die Kinder, was sich für sie und ihre Familie gut anfühlt und welche Aktivitäten sie setzen, die gut für ihre Gesundheit sind:

Sich mit der Familie treffen, reden, beten, den Koran anhören, baden, Musik hören, Zugluft vermeiden, ruhen, mit Freunden spielen, keyif (türkisch für Vergnügen), ins Hammam gehen, Schutzzeichen tragen, Tee trinken, fasten, räuchern, kuscheln, in die Natur gehen ...

## Impulsfragen

- Was tut dir gut?
- Was tut deiner Familie gut?
- Wie fühlt sich das für dich an?
- Was brauchst du dazu?

## Variante

Die Kinder schreiben oder zeichnen eine „Schatzliste“ mit jenen Tätigkeiten, die ihnen besonders guttun und heben sie für Momente auf, in denen sie sie brauchen. Sie können dafür auch kleine Behälter in der Klasse basteln. Impulse in verschiedenen Sprachen können aus dem Kartenset entnommen werden.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Möglicherweise zählen Kinder Tätigkeiten auf, die dir nicht vertraut sind. Erinnerung dich daran, nicht zu bewerten, sondern möglichst unvoreingenommen Fragen zu stellen.

## Materialien

### Arbeitsblatt

„Was fühlt sich gut an?“  
(siehe GET-Broschüre)

Kartenset „Stark, strong, güçlü“  
(siehe GET-Linkliste)

Papier, Stifte,

evtl. Streichholzschachteln  
(Behälter für die Schatzlisten)



Basis

# Modul: Prävention & Versorgung

## 2. Übung: Wie werden wir wieder gesund?

**Ziele** Die SchülerInnen sollen eine Vorstellung davon entwickeln, was sie und ihre Familie tun können, um wieder gesund zu werden.



### **Beschreibung**

Die Kinder besprechen ihre Beobachtungen und Erfahrungen darüber, wie Menschen wieder gesund werden z. B. Krankenbesuche, spezielle Speisen, Schlaf und Ruhe, Verbände und Salben, Kräuter, Hoca-Besuche, spezielle Tees, Pflaster, Sprüche, Gebete, Spaziergehen, Wasser trinken und andere Hausmittel.

Danach spielen sie ihre Erfahrungen als Rollenspiel in Kleingruppen: z. B. PatientIn/BesucherIn oder PatientIn/Mama/Papa. Man kann diese Szenarien dann in der Gesamtgruppe mit Puppen oder Stofftieren nachspielen.

## Impulsfragen

- Was kannst du selbst mit deiner Familie tun, damit du wieder gesund wirst?
- Was hat dir schon einmal geholfen?
- Was hast du schon einmal bei anderen beobachtet?

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen bekommen ein „Fallbeispiel“ wie z. B. Husten, aufgeschürftes Knie, Fieber und fragen dazu ihre Familie, was die Eltern/ Großeltern dagegen tun und schreiben es auf. In der Schule wird auf Plakate geschrieben oder gemalt, welche Ideen die SchülerInnen zusammengetragen haben.

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Möglicherweise zählen Kinder Mittel auf, die dir nicht vertraut sind. Erinnerung dich daran, nicht zu bewerten, sondern lieber möglichst unvoreingenommene Fragen zu stellen. Die Kinder erzählen, was ihnen guttut, wenn sie krank sind und beobachten, dass manchmal Menschen in ähnlichen Situationen Unterschiedliches tun bzw. das Gleiche tun.

## Materialien

Stofftier/Puppe

Verbandmaterial/Pflaster

Wärmeflasche und  
Thermoskanne mit Tee

Essigsocken

Warme/kalte Kompressen

## Fallbeispiele

„Wieder gesund werden“  
(siehe GET-Broschüre)

Basis

# Modul: Psychosoziale Gesundheit

## 1. Übung: Meine Gefühle

- Ziele** Die SchülerInnen können **Gefühle wahrnehmen und benennen**.  
Die SchülerInnen lernen **neue Bezeichnungen** für bestimmte Gefühl kennen.



### Beschreibung

Die Karten werden nacheinander im Sesselkreis in der Mitte aufgelegt oder in den Kamishibai-Rahmen gesteckt. Die Kinder versuchen, das jeweilige Gefühl des Fisches zu erraten und beschreiben, anhand welcher Merkmale sie zu ihren Annahmen kamen. Im Anschluss ahmen sie den Ausdruck des Gefühls nach und beschreiben, welches Gefühl die Darstellung in ihnen selbst auslöst. Eine mögliche Art mit den Kärtchen zu arbeiten, wird im Video dargestellt.

## Impulsfragen

- Welche dieser Gefühle kennst du gut/eher nicht?
- Was machst du, wenn du dich ... fühlst?
- Wem kannst du dieses Gefühl mitteilen?

## Variante

Die Kinder machen die Körperhaltung vor, die sie beim jeweiligen Gefühl einnehmen. Sie lernen im umgekehrten Schritt, dass sich Gefühle auch ändern lassen, wenn man die Körperhaltung ändert (z.B. sich zusammenkauern, wenn man Angst hat und sich dann bewusst strecken/hüpfen, um der Angst entgegenzuwirken).

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Das Ansprechen von Gefühlen kann Kinder, die bereits schwierige Situationen erlebt haben, triggern. Sei daher achtsam bei jeder Veränderung, die du bei einem Kind spürst. Wenn du vermutest, dass Kinder Schwieriges erlebt haben, gib ihnen die Möglichkeit, sich immer wieder zu bewegen, um das Erlebte sprichwörtlich abzuschütteln. Hilfreich kann auch sein, sich Erlebnisse von „der Seele“ zu schreiben oder zu malen. Schaffe Raum, damit sie sich dir anvertrauen können, wann immer für sie der Moment gekommen ist, um etwas loszuwerden.

## Materialien

„Heute bin ich“ Kamishibai-Bildkartenset von Don Bosco (siehe GET-Linkliste)

Kamishibai-Rahmen (falls vorhanden)

Video „Heute bin ich“ von Mies van Hout (siehe GET-Linkliste)

Basis

# Modul: Psychosoziale Gesundheit

## 2. Übung: Was brauche ich?

**Ziele** Die SchülerInnen können **Bedürfnisse wahrnehmen, ausdrücken und benennen.**



### Beschreibung

Die SchülerInnen spielen gemeinsam das Bedürfnis Domino. Dafür erhält jedes Kind ein Kärtchen, das es zu dem gemeinsamen Domino legen soll. Dabei werden Bedürfnisse und Wünsche wie z.B. nach Freundschaft und Gemeinschaft benannt und mit den Kindern gemeinsam definiert. Anschließend ziehen die Kinder Gefühlskarten aus dem Gefühle-Memory, beschreiben ihre Gedanken zum jeweiligen Gefühl und legen es zu jenem Bedürfnis, zu dem es ihrer Meinung nach gehört.

## Impulsfragen

- Was brauchst Du im Moment?  
Was wünschst Du Dir?
- Welches Gefühl passt für dich dazu?
- Was kannst du tun, um dir dieses Bedürfnis/  
diesen Wunsch zu erfüllen?
- Muss man jedes Bedürfnis/jeden Wunsch  
sofort erfüllen? Warum/warum nicht?
- Was passiert, wenn Bedürfnisse/Wünsche  
nicht erfüllt werden? Wie fühlt sich das an?

## Hinweis zur kultursensiblen Vermittlung

Insbesondere in einer Klasse mit Kindern, die Krieg, Flucht, Gewalt oder Naturgewalten erlebt haben, sollte man sehr behutsam an das Thema Bedürfnisse herangehen. Die Thematisierung ist sehr wichtig, achte aber auf Zeichen der Überforderung. Es kann eine bereichernde Erfahrung sein, zu erleben, dass die meisten Menschen ähnliche Bedürfnisse und Gefühle haben.

## Materialien

Domino Bedürfnisse  
von Eduki  
(siehe GET-Linkliste)

Gefühle-Memo  
von Beltz  
(siehe GET-Linkliste)