

Ideen und Materialien

# Gesundheitsförderung und Prävention



1. Ernährung
2. **Bewegung**
3. Entspannung/Stress
4. Hygiene
5. Zahngesundheit
6. Impfung/Screening
7. Sicherheit

## Bewegung

### A) Allgemeines

**Potenzielle An- und Herausforderungen:** Das Bewegungsverhalten ändert sich häufig nach einem Umzug in ein neues Land. Im Allgemeinen bewegen sich Menschen weltweit im Vergleich zu den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation nicht genug. Eine geringe körperliche Aktivität führt dazu, dass das Körpergewicht ansteigen kann, dass der Körper insgesamt und das Herz und die Lunge schwächer und anfälliger für Erkrankungen werden. Sich körperlich zu bewegen, kann viele positive Auswirkungen auch auf das Wohlbefinden haben.

**Ziele:** Die TN können die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität und Sport und die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation erläutern, ihren Body-Mass-Index bestimmen und interpretieren, Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in ihrer Umgebung identifizieren und Möglichkeiten, wie sie ihre körperliche Aktivität im Alltag steigern können, benennen.

*Anmerkung: Achten Sie auf das Empfinden Ihrer TN, betonen Sie, dass die Übungen freiwillig sind und verhindern Sie, dass TN bloßgestellt werden.*

| Themen  | Handlungssituationen  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportarten</li> <li>- Bewegungs-/Fitness-Übungen</li> <li>- Gewicht (Unter-, normal-, Über-, Fettleibigkeit)</li> <li>-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN tauschen sich mit Bekannten/Freunden über Bewegungsmöglichkeiten aus.</li> <li>- TN sprechen mit engen Freunden über ihre Vorstellungen von Schönheitsidealen, normalem Körpergewicht, akzeptierte Bewegungsformen und Motive, sich zu bewegen.</li> <li>- TN sprechen mit ihrer Familie über bewegungsintensive Freizeitaktivitäten.</li> <li>- TN kontrollieren ihr Gewicht, indem sie es regelmäßig messen und ihren Body-Mass-Index berechnen (z. B. bei Menschen mit Diabetes).</li> <li>- TN besprechen mit einem/r Ernährungsberater/in ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten (z. B. bei Menschen mit Diabetes).</li> <li>- TN erstellen einen Trainingsplan.</li> <li>- TN besprechen mit ihrem/ihrer Partner/in Entscheidungen, die sie hinsichtlich Gesundheit getroffen haben.</li> <li>- TN integrieren mehr Bewegung in ihren Alltag und berichten ihren Freunden von ihren Erfolgen.</li> <li>- ...</li> </ul> |

### B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

#### Allgemein

##### (i) Einstieg

- **Begriffe zur Bewegung** (Mindmap). **Ziele:** TN können Begriffe zum Thema Bewegung verwenden. **Durchführung:** TN werden gebeten, ihre Assoziationen zum Thema „Bewegung“ aufzuschreiben. (AOK, S. 14, Nr. 1)
- **Sport im Alltag** (Gesprächsfragen/Karten mit Sportarten). **Ziele:** TN können über ihren Sport im Alltag sprechen. **Durchführung:** TN werden gebeten, sich über ihre Erfahrungen mit Sport auszutauschen „Machen Sie derzeit Sport? Was für Sport? Was haben Sie in Ihrer Heimat an Sport oder körperlicher Aktivität gemacht?“ (Refugium, M: Bewegung, Nr. 1)

- **Bewegungsprotokoll** (Bewegungsprotokoll). **Ziele:** TN können ihr eigenes Bewegungsverhalten monitoren und darüber sprechen. **Durchführung:** TN notieren die körperlichen Aktivitäten eines Tages auf (Arbeitsblatt). (BAG, 1.3.1)

(ii) Erarbeiten

- **Motivation für Sport** (Kurzvortrag und Poster). **Ziele:** TN kennen verschiedene Motive und Motivationen für Sport. **Durchführung:** KL hält einen Kurzvortrag zum Thema ‚Was ist das Gute an Sport und Bewegung?‘ (Refugium, M: Bewegung, Nr. 2)
- **Empfehlungen körperlicher Aktivität** (Kurzvortrag/Flyer). **Ziele:** TN kennen die Empfehlungen für körperliche Aktivität. **Durchführung:** KL teilt den TN die Empfehlungen für körperliche Aktivität mit. (Refugium, M: Bewegung, Nr. 4)
- **Dimensionen der Bewegung** (Kurzvortrag). **Ziele:** TN kennen die verschiedenen Dimensionen von Bewegung und benennen bspw. Sportarten dafür. **Durchführung:** Anhand eines Schaubilds stellen die KL die Dimensionen von Bewegung dar. (Refugium, M: Bewegung, Nr. 3)
- **Sportarten/Bewegung** (Bilder/Wörter). **Ziele:** TN kennen Worte von Sportarten/Bewegung. **Durchführung:** TN verbinden Bilder mit Bezeichnungen. (AOK, S. 15, Nr. 4)
- **Wortschatz zu Entspannung & Bewegung** (Buchstabengitter). **Ziele:** TN können Worte zu Entspannung und Bewegung erkennen. **Durchführung:** TN werden gebeten, in einem Buchstabengitter 10 Begriffe zu Bewegung und Entspannung zu finden und aufzuschreiben. (AOK, S. 16, Nr. 6 + Nr. 7)
- **Bedeutung von Bewegung** (Diskussion im Plenum). **Ziele:** TN können die Bedeutung von Bewegung für sie benennen. **Durchführung:** TN werden gebeten, über folgende Frage zu diskutieren: Warum ist Bewegung wichtig für unsere Gesundheit? (AOK, S. 14, Nr. 2)
- **Sportarten/Spielmöglichkeiten im Herkunftsland** (Gespräch im Plenum). **Ziele:** TN können anderen von verbreiteten Sportarten und Spielen im Herkunftsland berichten. **Durchführung:** TN tauschen sich über beliebte Sportarten im Herkunftsland aus und erklären diese und welche sie selbst gespielt haben. KL ermutigt die TN, im Ankunftsland die Sportarten (oder andere) weiterhin zu pflegen. (BAG, 1.3.3)
- **Sportmöglichkeiten** (Flyer, Gespräch). **Ziele:** TN kennen Ideen für Sport. **Durchführung:** TN erhalten ein Sortiment von Übungen zu Themen wie Ausdauer, Kraft und Koordination, Beweglichkeit, Entspannung. (Refugium, M: Bewegung, Nr. 5)
- **Bewegung im Alltag** (Bewegungsprotokoll/Reflexion). **Ziele:** TN können Möglichkeiten für die Integration von mehr körperlichen Aktivität in den Alltag benennen. **Durchführung:** TN überleben aufbauend auf das Bewegungsprotokoll, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann und sammeln Ideen. (BAG, 1.3.4)
- **Aussagen zu Bewegung** (Statements). **Ziele:** TN können sich zu verschiedenen Statements zu Bewegung positionieren. **Durchführung:** TN werden gebeten auszuwählen, welchen Aussagen sie zustimmen und mit dem Partner darüber austauschen. (AOK, S. 14, Nr. 3)
- **Cool bleiben.** (Körperübungen). **Ziele:** TN können mithilfe einfacher Übungen ihr Stresslevel regulieren. **Durchführung:** KL übt mit den TN verschiedene Entspannungstechniken ein: 4-6-8-Methode fürs Atmen, Atmung durch die Nase, Lippen-Technik, Visualisierung, progressive Muskelentspannung, Kshipra-Fußmassage, Kshipra-Handmassage, Lächeln, Shiatsu to go. (VIM, M: Kommunikation, Aktivität 6.7, S. 25)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Persönliche Sportarten** (Aufschreiben). **Ziele:** TN können ihr eigenes Bewegungsverhalten und ihre sportliche Aktivität beschreiben. **Durchführung:** Die TN werden gebeten schriftlich zu notieren, wie sie fit bleiben, welche Sportart sie regelmäßig beschreiben. (AOK, S. 15, Nr. 5)
- **(Bewegungs-)Spiele für Kinder** (Diskussion/Kinderspiele). **Ziele:** TN können über Spiele aus der Kindheit sprechen, kennen Kinderspiele aus anderen Kulturen/Ländern, kennen die Bedeutung für Spielen. **Durchführung:** KL regt TN an jeden Tag ein Spiel aus ihrer Kindheit vorzustellen. Unterrichtsgespräch darüber, ob die Spiele weiterhin gespielt werden, abgeändert werden und ob/wie/was die TN mit ihren Kindern spielen. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.8, S. 22)
- **Bewegung im Umfeld** (Brainstorming/Erkundung): Nutzen Sie Ihre Umgebung! **Ziele:** TN kennen die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und kennen Angebote in der Nähe. **Durchführung:** TN reflektieren darüber, wie sie die örtliche Umgebung für mehr Bewegung nutzen können. Alternativ können TN auch in Gruppen die Umgebung erkunden und einen Plan/Checkliste für Bewegungsangebote erstellen. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.9, S. 24)
- **Gesundheitsangebote** (Diskussionsfrage). **Ziele:** TN können Informationen über Gesundheitsangebote/Kurse vor Ort finden. **Durchführung:** die TN werden mit der Frage ‚Kennen Sie Gesundheitsangebote/Kurse an der VHS‘ angeregt sich über Angebote in der Stadt zu informieren. (AOK, S. 15, Nr. 5)
- **Bewegung im Kurs** (Auflockerungsübung). **Ziele:** TN können kleine Auflockerungsübungen umsetzen. **Durchführung:** Kursgruppe integriert Bewegungspausen in den Unterricht und macht selbst Übungen vor und die TN machen sie nach. KL lädt TN ein, eigene Lockerungsübungen einzubringen.
- (Zusatzaktivität) Die TN können sich zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ihrer Lebensumgebung orientieren und bewegen.

#### (iv) Sichern

- **Wichtige Informationen zu Bewegung** (Karten). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen zum Thema Bewegung. **Durchführung:** KL teilt die zusammenfassenden Karten aus und jede/r TN ergänzt 3 Dinge, die er/sie in Zukunft für ihre Bewegung tun möchte, Karten 1.3. (BAG, 1.3.7)

### Aktivität im Unterricht

#### (i) Einstieg

- **Bewegung** (Bewegungsaktivität). **Ziele:** TN können verschiedene Bewegungsaktivitäten ausführen und persönlich beurteilen. **Durchführung:** KL wählt geeignete Aktivität als Einstieg je nach Kursgruppe aus, z. B. den Körper spüren, Ballspiel, Kraft und Beweglichkeit. Nach Ausführen der Aktivität befragt die KL die TN danach, wie sie sich gefühlt haben, und schlägt vor, dass jede Lektion mit einer Bewegungsaktivität beginnen kann. (BAG, 1.3.2)

#### (ii) Erarbeiten

- **Bewegungspause** (Bilder zu Bewegungspause). **Ziele:** TN können verschiedene Bewegungsübungen ausführen und andere TN anweisen. **Durchführung:** TN erhalten Bilder von Bewegungsanleitungen, lesen und besprechen diese in Kleingruppen und leiten die Kurs-TN an, die Übungen auszuführen. (BAG, 1.3.5)

- **Bewegung im Unterricht** (Flyer) Ziel: TN können Bewegungsübungen ausführen. **Durchführung:** TN bekommen die Möglichkeit, mithilfe von Materialien verschiedene Übungen auszuprobieren. (Refugium, M: Bewegung, Nr. 5)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Lernen in Bewegung** („Walk and Talk“ als Partnerarbeit) **Ziele:** TN kennen Gründe dafür, warum Lernen und Bewegung kombiniert werden soll und entwickeln neue Lernstrategien. **Durchführung:** TN werden gebeten, in 2er- oder 3er-Teams über ein Thema zu diskutieren und sich gegenseitig mit Fragen zu interviewen. Abschließend wird über die Übung reflektiert. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.7, S. 20)
- **Mein eigenes Bewegungsverhalten entdecken** (Gruppen-Experiment). **Ziele:** TN können anhand eines Schrittzählers ihr eigenes Bewegungsverhalten ermitteln. **Durchführung:** LK stellt verschiedene Apps, die Schritte zählen, vor und lädt die TN ein, zu zählen, wie viele Schritte sie gehen, um von dem Kursort zu ihrem Wohnort zu kommen. Alternativ: TN notieren eine Woche lang ihre täglichen Schritte und sprechen darüber.
- **Zu Fuß die Ortschaft erkunden** (Rundgang). **Ziele:** TN können in einem Spaziergang verschiedene Bewegungsformen einbauen. **Durchführung:** TN machen einen Rundgang durch den Ort und ergänzen Bewegungen (z. B. Treppen hinauf- und hinabgehen, Dehnungsübungen etc.) und erkundigen sich nach Angeboten/Dienstleistungen. (BAG, 1.3.6)

(iv) Sichern

- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)

### C) Materialien: Bilder, Videos, Fallgeschichten, Texte in einfacher Sprache

|   |   |
|---|---|
|  | <p><b>„REFUGIUM. Flucht und Gesundheit. Bewegung“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Refugium &amp; HAW Hamburg</li> <li>• in verschiedenen Sprachen, 4 S.</li> </ul>          |
|  | <p><b>„Das passiert durch Sport und Bewegung im Körper Schaubild“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung</li> <li>• auf Deutsch</li> </ul> |
|  | <p><b>„Wieviel Bewegung braucht man?“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Robert Koch Institut</li> <li>• auf Deutsch/ S. 2</li> </ul>  |
|  | <p><b>„Fakten zu Bewegung“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Deutsche Diabetes Hilfe</li> <li>• auf Deutsch</li> </ul>  |
|  | <p><b>„Übungen für die HWS/LWS“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit</li> <li>• auf Deutsch</li> </ul>  |
|   | <p><b>„Body-Mass-Index“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit</li> <li>• auf Deutsch</li> </ul>  |

### D) Vertiefende Informationen

Vielfältige Informationen rund um Sport hat der Deutsche Olympische Sportbund zusammengestellt. <https://www.dosb.de/>

**Weitere Ideen und Vorschläge?**

Sehr gerne können Sie uns weitere Ideen, empfehlenswerte Materialien und Links zusenden. Wir überarbeiten und erweitern diese Ideensammlung regelmäßig und nehmen Ihre Ideen gerne auf. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Anregungen: [Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de](mailto:Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de). Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

Bild: kostenfrei unter <https://unsplash.com/>