

Ideen und Materialien

Gesundheitsförderung und Prävention



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

Hygiene

A) Allgemeines

Potenzielle An- und Herausforderungen: Das Hygieneverhalten umfasst sowohl die Körperhygiene als auch die Hygiene im Umfeld und den Umgang mit Müll. Das Hygieneverhalten wird im familiären, gesellschaftlichen Kontext erlernt, und die Verhaltensweisen kann sich zwischen Menschen aus verschiedenen Kontexten unterscheiden. Besonders in beengten Wohnräumen mit vielen Mitbewohner*innen können krankheitserregende Situationen rasch auftreten. Wichtig ist, dass TN wissen, wie sie sich selbst und ihre Wohnung sauber halten können und dass TN gemeinsam daran arbeiten können, ihr Umfeld sauber und gesundheitsförderlich zu gestalten.

Ziele: Die TN können verschiedene für Hygiene relevante Lebensbereiche identifizieren und Strategien diskutieren, wie sie diese hygienisch und gesundheitsförderlich gestalten kann. Sie kennen die Regeln der Abfalltrennung in Deutschland und können den Müll richtig sortieren.

Themen	Handlungssituationen
- Körperhygiene	- TN tauschen sich mit Freunden/Bekanntem über Hygiene-Vorstellungen und Maßnahmen in ihrem Herkunftsland aus.
- Gesundes Umfeld	- TN trennen den Müll gemäß den verschiedenen Müllarten.
- Mülltrennung	- TN fragen im Einkaufsladen danach, welche Reinigungsmittel es gibt und welche nicht schädlich sind.
-	- TN sprechen mit ihren Kindern darüber, warum gute Körperhygiene hilfreich sein könnte.
	- TN berichten gemeinsam über die hygienischen Zustände an ihrem Lebensort und versuchen diese zu verbessern.
	- Jugendliche tauschen sich über die Nutzung von Deo aus.
	- ...
	-

B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

Hygiene Allgemein

(i) Einstieg

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

(ii) Erarbeiten

- **Eigene Erfahrungen zu Hygiene** (Gespräch). **Ziele:** TN können über ihre Erfahrungen zu Hygiene in ihrem Wohnumfeld aus. **Durchführung:** KL befragt die TN nach Erlebnissen zum Thema Hygiene in Wohnunterkünften/Quartieren. ([Refugium, M: Hygiene, Nr. 1](#))
- **Hygiene im Alltag** (Flyer/Poster, Gespräch). **Ziele:** TN kennen Hygienemaßnahmen. **Durchführung:** TN bekommen Informationen über verschiedene Hygienethemen u. a. Haarhygiene, Mundhygiene, Körperpflege, Handhygiene, Toilettenhygiene, Küchenhygiene, Raumhygiene. ([Refugium, M: Hygiene, Nr. 1](#))

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

- **Verbreitung von Krankheitserregern** (Präsentation/Glitzerpulver) Plenum: Aktionsphase
Ziele: TN wissen, dass sich Krankheitserreger leicht verteilen können. **Durchführung:** TN lernen, wie sich Krankheitserreger verbreiten mit Übung. (Refugium, M: Hygiene, Nr. 2)

(iv) Sichern

- **Kerninformationen Hygiene** (Flyer). **Ziele:** TN können über Hygiene sprechen. **Durchführung:** KL holt Feedback über Gelerntes bei den TN ein / verteilt Flyer. (Refugium, M: Hygiene, Nr. 3)

Haut und Hygiene

(i) Einstieg

- **Redewendungen zum Thema ‚Haut‘** (Redewendungen zu Haut). **Ziele:** TN können über Sprichworte zum Thema Haut sprechen. **Durchführung:** TN lesen Redewendungen zum Thema Haut, werden gebeten, Redewendungen in ihrer eigenen Sprache zum Thema Haut zu identifizieren und diese auf Deutsch zu erläutern. (AOK, S. 33, Nr. 1)

(ii) Erarbeiten

- **Infos, Einflüsse auf Haut** (Gespräch/Aufschreiben). **Ziele:** TN können die Einflüsse von externen Faktoren auf die Haut beschreiben. **Durchführung:** TN sprechen mit Kurspartner/in darüber, ‚Wovor schützt uns die Haut?‘ und schreiben Stichworte auf und sprechen im Plenum über Begriffe: Kälte, Hitze; Bakterien, Viren, Krankheitserreger; Strahlung; Druck, Stöße, Reibung; Schutz vor Wärme- und Wasserverlust. (AOK, S. 33, Nr. 2 und Nr. 3)
- **Pflege der Haut** (Tabelle/Umfrage & Gespräch). **Ziele:** TN können ihre tägliche Hautpflege beschreiben. **Durchführung:** TN werden gebeten anzukreuzen, wie häufig sie welche Pflegemittel nutzen und sprechen über Fragen ‚Muss man sich jeden Tag duschen? Sollte man jeden Tag Seife/Duschgel benutzen? Braucht man Cremes?‘ (AOK, S. 34, Nr. 4 & 5)
- **Gesunde Haut** (Broschüren-Text). **Ziele:** TN kennen Hygieneregeln. **Durchführung:** TN lesen einen Text zum Thema Haut und beantworten Richtig-Falsch-Verständnisfragen. (AOK, S. 35, Nr. 6 & 7)
- **Pflege je nach Hauttypen** (Broschüre/Tabelle). **Ziele:** TN wissen, welche Pflege welcher Hauttyp braucht. **Durchführung:** TN lesen Tipps aus einer Broschüre und ergänzen eine Tabelle mit Informationen aus dem Text (Hauttyp & Pflege). (AOK, S. 36, Nr. 8)
- **Sonne (gute und schlechte Seiten)** (Gespräch/Tabelle). **Ziele:** TN können über positive und schädigende Einflüsse der Sonne auf die Gesundheit sprechen. **Durchführung:** In Partnerarbeit sprechen die TN über ‚gute‘ und ‚schädliche‘ Seiten der Sonne und notieren ihre Ergebnisse in einer Tabelle. TN lesen Kurzinformationen zu positiven und negativen Einflüssen. (AOK, S. 37, Nr. 9)
- **Schutz vor Sonnenstrahlen** (Bilder). TN können benennen, was vor schädlichen Sonnenstrahlen schützt. **Durchführung:** TN betrachten vier Bilder (T-Shirt, Sonnenbrille, -creme, und -hut) und werden gebeten, einen kurzen Satz zu jedem zu notieren. (AOK, S. 37, Nr. 10)
- **Sonnencreme & Hauttyp** (Text aus Broschüre). **Ziele:** TN kennen verschiedene Hauttypen und bestimmen, welche Schutzmaßnahmen wichtig sind. **Durchführung:** TN lesen einen Text über Tipps zur Pflege der Haut mit Sonnencreme und schreiben auf,

welcher Hauttyp sie sind und wie lange sie in der Sonne liegen dürfen. (AOK, S. 38, Nr. 11 und Nr. 12)

- **Richtige Hautpflege** (Satzstreifen zu Text-Rekonstruieren). **Ziele:** TN können Informationen zur Hautpflege verstehen. **Durchführung:** TN schneiden in Gruppen die Sätze aus und setzen die Streifen zu Texten zusammen. (AOK, S. 39, Nr. 13)
- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)




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

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

(iv) Sichern

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

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

	<p>„REFUGIUM. Flucht und Gesundheit. Hygiene im Alltag“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Refugium & HAW Hamburg • in verschiedenen Sprachen, 2 S.
	<p>„Hygienetipps. Ganz einfach gesund bleiben“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung • Broschüre in verschiedenen Sprachen, 2 S.
	<p>„Tipps: Wann muss ich mir die Hände waschen? / Was muss ich beim Händewaschen beachten? S. 16f / Husten und Niesen S. 18“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • Broschüre auf Deutsch

D) Vertiefende Informationen

Weiterführende Informationen zu Hygiene des eigenen Körpers, im Haushalt etc. finden Sie bereitgestellt von der BZgA auf <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps.html>.

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. Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

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