

## Ideen und Materialien

# Gesundheitsförderung und Prävention



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

## Sicherheit (Arbeits- & Straßensicherheit)

### A) Allgemeines

**Potenzielle An- und Herausforderungen:** Zugewanderte Menschen arbeiten überdurchschnittlich häufig in körperlich stark beanspruchenden Berufen, in belastenden Arbeitsbedingungen und leben häufiger in sozioökonomisch prekären Regionen. Das Wissen über die Sicherheit im Umfeld, auf der Straße und die Arbeitssicherheit ist bedeutsam, um eigene Belastungen auf deren Ursachen zurückzuführen und für die eigene Arbeitssicherheit einzutreten.

**Ziele:** Die TN können den Zusammenhang zwischen Lebens- und Arbeitsumfeld und Gesundheit erläutern. Sie können ihr eigenes Umfeld nach gesundheitsförderlichen und gesundheitsbelastenden Faktoren analysieren und Strategien entwickeln, wie sie für eine Verbesserung der gesundheitsbelastenden Faktoren eintreten können. Sie können ihr eigenes Verhalten gesundheitsfördernd ausrichten (z. B. Heben und Tragen von Lasten), Verhalten bei Arbeitsunfällen.

Themen	Handlungssituationen
- Arbeitsschutz	- TN nehmen an einem Arbeits-Schutz-Vortrag teil.
- Arbeitsrecht	- TN tauschen sich mit ihrem Kollegen über die Arbeitssicherheit und Gefahren am Arbeitsplatz aus.
- Krankmeldung	- TN erkundigt sich im Arbeitsvertrag und Online über seine/ihre Arbeitsrechte.
-	- TN schreiben dem Arbeitgeber einen Brief über die Gefahren am Arbeitsplatz und Arbeitssicherheit.
-	- TN diskutieren Strategien, wie mit Sicherheits- und Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz umgegangen werden kann.
	- TN melden sich krank.
	- ...

### B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

#### (i) Einstieg

- **Unfallorte** (Gespräch/Statistik). **Ziele:** TN können über Orte von Unfällen sprechen und benennen, wo am meisten Unfälle geschehen. **Durchführung:** KL schreibt zu Hause, bei der Arbeit, im Verkehr und in der Freizeit' an die Tafel und bittet die TN einzuschätzen, wo die meisten Unfälle sich ereignen. KL präsentiert ein Diagramm und bespricht es mit ihnen. Danach gleiches Vorgehen mit Unfallarten. (BAG, 3.5.1)

#### (ii) Erarbeiten

- **Sich vor Gefahren schützen** (Poster, Spalten). **Ziele:** TN kennen Gefahren am Arbeitsplatz und wie sie sich davor schützen können. **Durchführung:** KL bereitet ein Poster mit dem Titel ‚Arbeitsort‘ und zwei Spalten ‚Risiken‘ und ‚Schutz‘ vor. Beispielhaft erarbeiten die TN einmal gemeinsam, welche Gefahren sich am Arbeitsort ergeben können und wie man sich davor an verschiedenen Orten schützen kann. Anschließend arbeiten sie in Gruppen und stellen ihre Ergebnisse im Plenum vor. (BAG, 3.5.2)
- **Was machen bei einem Arbeitsunfall?** (Gespräch/ Kurzfilm). **Ziele:** TN wissen, wie sie sich bei einem Betriebsunfall verhalten können. **Durchführung:** TN teilen Wissen aus

Erste-Hilfe-Kursen und Input aus Kurzfilm. Mithilfe von Bildern und Symbolen werden Situationen und Verhaltensregeln besprochen. (BAG, 3.5.3)

- **Heben wie eine Gewichtheberin** (Foto/Abbildungen). **Ziele:** TN wissen, wie sie schwere Gegenstände richtig heben können. **Durchführung:** TN sprechen über ein Bild einer Frau, die etwas anhebt. TN erarbeiten in Kleingruppen ein Arbeitsblatt zu Ratschlägen des richtigen Hebens und präsentieren das richtige Heben im Plenum. In Kleingruppen üben sie das Heben ein. (BAG, 3.5.4)

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

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

(iv) Sichern

- Wichtigste Informationen zu Unfallgefahren (Karte). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen der Unterrichtseinheit. **Durchführung:** KL wiederholt wichtigsten Aussagen des Kapitels. (BAG, 3.5.5)

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

	<p><b>„Berufs-Leben“</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Institution/Hrsg.: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege</li><li>• auf Deutsch, Text in einfacher Sprache</li></ul>
--	--

## D) Vertiefende Informationen

Informationen hierzu stellt neben anderen die Deutsche Gesellschaft für Unfallschutz zusammen: <https://publikationen.dguv.de/>

**(Siehe auch das Kapitel zu Gesundheitsförderung in dieser Ideensammlung)**

Neben den Kenntnissen über die Abläufe ist für die Bewältigung der Krankheit das Wissen über die mit der Krankheit einhergehenden Erfahrungen hilfreich. Auf <https://www.krankheitserfahrungen.de/> finden sich zahlreiche Patient\*innen Geschichten, die für die Erarbeitung im Unterricht genutzt werden können.

Ausführliche Informationen von gesicherter Qualität zu vielfältigen Gesundheitsthemen und Erkrankungen finden Sie auf <https://www.gesundheitsinformation.de/>, ein Portal vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

### 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/>