

Notizen für die Lehrenden zur Lektion 1: Was ist Gesundheit?

Hinweise für Lehrende

Schlüsselerkenntnisse:

- Gesundheit und Wohlfühl-Kompass
 - Körperliche Gesundheit,
 - Seelische Gesundheit (auch manchmal bezeichnet als psychologische, emotionale, spirituelle oder mentale Gesundheit)
 - Soziale Gesundheit
- Diese Gesundheitsdimensionen sind einerseits voneinander unabhängig wirken aber andererseits aufeinander ein.

Fähigkeiten

Lesen, um spezifische Informationen zu filtern
Kategorisierungen
Notizen machen in Tabellenform
Partner- und Gruppenarbeit
Mindmaps erstellen
Informationen präsentieren in Mengendiagrammen
Informationen präsentieren auf einem Poster
Informationen präsentieren auf einem Zeitstrahl
WordArt und ClipArt benutzen

Texttypen

Kurze Äußerungen
Kurze nicht-fiktionale Texte
Diagramme

Hintergrundinformationen und Überlegungen

Das Ziel dieses Kapitels ist, das Bewusstsein von jungen Menschen über ihre physiologische, seelische und soziale Gesundheit zu steigern, damit sie ein Gefühl von Kontrolle herausbilden und sich so an neue Situationen anpassen können. Die Hauptpunkte sind:

- Die Akzeptanz des australischen Gesundheitssystems steigt gegenüber der Definition von Gesundheit der WHO, welche Gesundheit als einen „gemeinsamen Status von körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit“ begreift. Das Verständnis über verschiedene Dimensionen von Gesundheit und das diese untrennbar miteinander verknüpft sind, charakterisiert auch die anderen Kapitel dieses Lehrmanuals.
- Junge Menschen neigen dazu, Gesundheit als ausschließlich physische Gesundheit und als das Ausbleiben von Krankheiten oder anderen Beschwerden zu begreifen. Aufgrund verschiedener Ursachen kann ein solches Verständnis besonders bei DaF/DaZ Lernenden vorliegen:
 - Das Gesundheitssystem in den Herkunftsländern legt seinen Hauptfokus aufgrund wenigen verfügbaren Ressourcen auf das Behandeln akuter körperlicher Beschwerden;
 - Viele junge Menschen, besonders Geflüchtete, sind in prekären Lebenslagen aufgewachsen und sind aus diesem Grund nicht mit dem Konzept von optimaler Gesundheit vertraut oder haben zu Beginn Schwierigkeiten sich damit zu

identifizieren. Es ist möglich, dass die Überzeugung vorherrscht, ein Status von schlechter Gesundheit akzeptieren und damit leben zu müssen;

- Zusätzlich dazu kann das auferlegte Stigma psychischer Erkrankungen in bestimmten Ländern eine Rolle spielen. Weiter gefasste Konzepte von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden können deshalb mit psychischen Erkrankungen verwechselt werden. Aus diesem Grund wird in diesem Lehrmanual der Term „seelische Gesundheit“ anstatt „psychischer Gesundheit“ verwendet.
- Die Vorstellung von Zugehörigkeit und sozialer Verbundenheit ist eine wichtige Komponente von seelischer Gesundheit und sozialem Wohlbefinden. Abhängig vom Stand der Gruppe, kann die/der Lehrende gemeinsam mit den Lernenden die Bedeutung von Zugehörigkeit zu einer Schule, einer Familie, einem Land oder zwei Ländern als Komponente von seelischer Gesundheit und sozialem Wohlbefinden erforschen.
- Faktoren die zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen sind unter anderem Freunde haben, aktiv sein und an Aktivitäten teilnehmen, Sport machen, gut essen und schlafen, Zeit für Freunde und Familie haben, sich in der Schule wohlfühlen, eine angemessene Unterkunft haben, Gruppenzugehörigkeitsgefühl und die Verbindung zu einer Kultur oder Religion.

Vorbereitung der Aktivitäten in Kapitel 1

- Abbildungen vergrößern für die Präsentation der Konzepte
- Verschiedene Abbildungen sammeln, die ggf. dazu beitragen die unterschiedlichen Dimensionen von Gesundheit zu verdeutlichen
- Kopien von (zugeschnittenen) Abbildungen pro Gruppe vorbereiten
- Flashkarten vorbereiten für die Übung „Ist diese Angewohnheit gesünder als diese?“
- CD-Player bereitstellen
- Gesundheitsangewohnheit Karten vorbereiten (Aktivität 8)

Vorgeschlagene Aktivitäten

Das Ziel dieser Einheit ist das Konzept von Gesundheit, gesundem Verhalten und ungesundem Verhalten zu vermitteln. Weil zu einem gewissen Grad Vorstellungen von gesundem und ungesundem Verhalten relativ sind, ist es sinnvoll eine Abbildung zu nutzen, um die Unterschiede verdeutlichen zu können. Zeigen Sie eine Abbildung von ungesundem und gesundem Verhalten und schreiben Sie die Worte ‚gesund‘, ‚ungesund‘ und ‚Gesundheit‘ an die Tafel. Durch das Zeigen von weiteren Abbildungen locken Sie von den Teilnehmenden Beispiele für gesundes und ungesundes Verhalten hervor. Fragen Sie ‚Was macht Sie/Er? Was ist gesund oder ungesund?‘. Möglicherweise ergibt sich hier eine produktive Diskussion über gesundes und ungesundes Verhalten. Die Abbildungen können mit anderen Bildern aus Magazinen oder Zeitschriften oder von ClipArt angereichert werden, um eine Bandbreite von Situationen abzubilden, z.B. Freunde die Sport machen, gesunde oder ungesunde Nahrung essen, alleine Zeit verbringen und relaxen, aggressiv oder ruhig sprechende Menschen. Eine fortgeschrittenere Gruppe kann selbst weitere gesunde und ungesunde Situationen brainstormen.

Aktivität 1: Gesund und ungesund

1. In Partnerarbeit sortieren die Teilnehmenden ihre Abbildungen in zwei Kategorien – gesund und ungesund. Sie üben einfache Sätze zu bilden, z.B. das Rauchen von Zigaretten ist ungesund. Danach besprechen Sie die Ergebnisse mit der Gruppe. Stellen sie Vergleichssätze vor und üben Sie diese mit der Gruppe. Die Teilnehmenden schreiben Sätze zu den Abbildungen.
2. Im Anschluss klassifizieren die Lernenden Verhaltensweisen in einer gesund/ungesund Skala z.B. für Ernährung, körperliche Aktivität, Hausaufgaben und Lernen allgemein. Diese Aktivität sollte eine Diskussion darüber in Gang bringen, welche Lebensmittel gesünder sind als andere, welche Lerngewohnheiten gesünder sind als andere usw. Ziel dieser Aufgabe ist die strikte Unterteilung (Schwarz-Weißdenken) in gesunde und ungesunde Verhaltensweisen bei den Lernenden aufzuweichen. Mal einen Hamburger mit Pommes zu essen ist keine große Sache – hingegen jeden Tag Hamburger ist ungesund. Machen Sie den Unterschied zwischen ‚Ich esse jeden Tag Obst‘ zu ‚Jeden Tag Obst essen‘ deutlich. Geben sie jedem Kursteilnehmenden eine Flashkarte mit einer darauf vermerkten Verhaltensweise. Lassen Sie die Lernenden sich an der Tafel/vor der Klasse auf einem Gesundheitsstrahl (ungesund bis gesund) positionieren. Wenn die anderen Lernenden mit der Einordnung einverstanden sind übertragen Sie dies auf einen Strahl an der Tafel oder dem Overheadprojektor.
3. Vermitteln Sie die Vergleichsform ‚(un-)gesünder als‘.

Aktivität 2: Aspekte von Gesundheit

Es ist OK körperliche Gesundheit, seelische Gesundheit und soziale Gesundheit als Kategorien zu bestimmen, sie entsprechen aber nicht psychischen, körperlichen und sozialen Beziehungen. Nichts destotrotz kann es sein, dass Sie diese Wörter benutzen müssen. Körper ist klar zu bestimmen, die Psyche allerdings nicht. In der deutschen Sprache meint „Psyche“ oft nur Gefühle und Gedanken, die wir mit Worten beschreiben, allerdings gibt es auch Gefühle die unbestimmt bleiben.

Was also unterrichtet werden sollte, ist die Art und Weise wie diese verbunden sind:

- Körperliche Gesundheit hängt davon ab wie sich der eigene Körper anfühlt, welche Art von Gedanken und Emotionen gepflegt werden und wie sich die eigenen Beziehungen ausgestalten.
- Ähnlich ist es auch bei der seelischen Gesundheit, auch hier kommt es darauf an wie sich der Körper anfühlt, was man denkt und in welchem Zustand die eigenen sozialen Beziehungen sind.
- Soziale Gesundheit macht aus sich gut zu fühlen und in einer Art und Weise zu denken und zu handeln die Beziehungen erfüllend gestalten.

Führen Sie die Begriffe physische Gesundheit, seelische Gesundheit und soziale Gesundheit anhand von Abbildungen von beispielhaften positiven und negativen Situationen ein, um alle Aspekte abbilden zu können. Zu vermitteln:

- Körperliche Gesundheit betrifft unseren Körper, ist aber abhängig von Gefühlen, Gedanken und wie wir mit unseren Mitmenschen zurechtkommen.
- Seelische Gesundheit zeichnet sich durch die Art und Weise wie wir uns fühlen aus, ist aber beeinflusst durch unseren Körper, Gedanken und wie wir mit unseren Mitmenschen zurechtkommen.
- Soziale Gesundheit ist wiederum beeinflusst durch wie wir mit unseren Mitmenschen zurechtkommen, aber auch durch unseren Körper, wie wir uns fühlen was wir denken und wie wir uns benehmen

Üben Sie diese Sätze mit den Lernenden:

- Gesundheit umfasst körperliche Gesundheit, seelische Gesundheit und soziale Gesundheit.
- Seelische Gesundheit und körperliche Gesundheit sind miteinander verknüpft.
- Seelische Gesundheit und soziale Gesundheit sind miteinander verknüpft.
- Körperliche Gesundheit seelische Gesundheit und soziale Gesundheit sind alle miteinander verknüpft.

Führen Sie neues Vokabular ein: Ernährungsweise, Bewegung, Freunde, Familie, Sport, Schlaf, Religion und Hobbys.

Nutzen Sie vergrößerte Abbildungen und diskutieren Sie die Zuordnungen der Gesundheitskategorien (seelische, körperliche und soziale Gesundheit) mit der Gruppe. Passen alle Bilder zu einer Gesundheitskategorie? Bitten Sie die Lernenden die Abbildungen einzuteilen, in Kategorien die den Körper, Gedanken und die sozialen Beziehungen beeinflussen. Die/der Lehrende kann ein Venn-Diagramm an die Tafel zeichnen (siehe Seite 16 im Original). Die Lernenden können dann ihre Abbildung auf dem Diagramm platzieren, um so eine Diskussion zu starten, welche Komponenten von Gesundheit von dem auf der Abbildung gezeigten Verhalten betroffen sind.

Üben Sie Sätze mit den Abbildungen zu bilden. Zum Beispiel:

- Viel Fast Food zu essen ist nicht gut für Ihre körperliche Gesundheit.
- Mit einem Freund oder Freundin einen Spaziergang zu machen ist gut für die soziale Gesundheit, die seelische Gesundheit und die körperliche Gesundheit.

Schließen Sie das Vokabellernen ab und beenden Sie die Übung. Die Lernenden sollen jetzt anhand der Abbildungen eigene Statements formulieren.

Um dieses Gesundheitsverständnis der verschiedenen Kategorien zu verstärken, können die Lernenden eine Gesundheitspyramide „entwerfen“ und in dieser bestimmte Aktivitäten und Verhaltensweisen den entsprechenden Gesundheitskomponenten zuordnen.

Aktivität 3: Gesundheitsvokabeln klassifizieren

Diese Übung gibt den Lernenden weitere Möglichkeiten Wörter und Verhaltensweisen zu klassifizieren, die mit den drei Gesundheitskomponenten assoziiert werden können. Gehen Sie die Wörter gemeinsam durch und prüfen Sie darüber das bereits vorhandene Verständnis. Die Lernenden sind ggf. nicht mit Venn-Diagrammen vertraut und brauchen deswegen eine sorgfältige Erklärung und Hinführung/Demonstration. Diskutieren Sie die ersten Begriffe im Plenum und zeigen Sie welche Wörter oder Ideen Sie in welche Kreise schreiben würden. Zeigen sie so, dass ein Venn-Diagramm ermöglicht, Gesundheitsbegriffe die mehr als einer Gesundheitskomponente zuzuschreiben sind zuzuordnen. Beenden Sie die Aktivität zum Bilden von Sätzen.

Aktivität 4: Gute Gesundheit

Der Leseabschnitt unterstreicht noch einmal das bisher Gelernte über die Dimensionen von Gesundheit und ihrer Verwobenheit miteinander. Vermitteln Sie die benötigten Vokabeln. Hören Sie zu und lesen Sie mit. Stellen Sie mündlich Verständnisfragen. Erklären Sie wie eine wahr/falsch Aufgabe funktioniert und zeigen Sie wie falsche Aussagen in wahre umgewandelt werden können. Schließen Sie die Aufgabe ab. Der Leseabschnitt kann außerdem als eine Partnerarbeit in Paaren gelesen werden.

Aktivität 5: Abduls (Gesundheits-)Angewohnheiten

Diese Übung zeigt den Lernenden andere gesundheitsbezogene Angewohnheiten und stellt ihnen die Frage, in welche Kategorie sie sich selbst einordnen würden. Verstärken Sie hier noch einmal die Ansicht des Zusammenhangs der drei Dimensionen von Gesundheit.

Aktivität 6: Meine Gesundheitsbedürfnisse

Die Lernenden erstellen eine Mindmap oder ein Poster mit der Überschrift „Meine Gesundheitsbedürfnisse“ und setzen den Begriff „Gesundheit“ ins Zentrum des Plakates/der Mindmap, um die unterschiedlichen Aspekte von Gesundheit darstellen zu können. Moderieren Sie an der Tafel/Vor der Gruppe. Vermitteln Sie vorher Statements wie: Damit ich gesund bin brauche ich acht Stunden Schlaf, Ich brauche eine gute Ernährung, Ich brauche regelmäßige Bewegung, Ich brauche keine Zigaretten, Ich muss aufhören zu rauchen, Ich muss über meine Probleme sprechen, Ich muss Zeit mit meinen Freunden verbringen, sportlich betätigen, meine Hausaufgaben planen, Ich muss einen Arzt aufsuchen wenn ich krank bin usw. Zeigen Sie den Unterschied zwischen Bedürfnis und Objekt, wie bei „Ich brauche eine gute Ernährung“ und der Konstellation von Bedürfnis und Infinitiv wie bei „Ich muss essen“.

Hängen Sie die Poster auf und nutzen Sie sie als Referenz im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit. Die Lernenden können außerdem WordArt, ClipArt oder Bilder und Schriftzüge aus Zeitschriften nutzen, um ihre Plakate zu gestalten.

Aktivität 7: Gesundheitsprofile

Diese Gesundheitsprofile legen den Fokus auf den benötigten Ausgleich im Leben für Gesundheit und Wohlbefinden. Lassen Sie die Lernenden sich die Bilder und deren Titel anschauen und sie Vermutungen äußern, welches Thema in der folgenden Passage angesprochen werden wird. Lesen Sie oder lassen Sie die Beiträge als Audio ablaufen und diskutieren Sie im Plenum das dargestellte Gesundheitsverhalten.

Bereiten Sie die Gruppe auf eine Übung vor, bei der es darum geht zu lernen, wie man Notizen macht, indem sie die Lernenden nützliches oder unnützlich Verhalten in verschiedenen Farben unterstreichen lassen.

Zeigen Sie das Erstellen von Notizen auf ihrem Overhead-Projektor. Üben Sie mit den TN anhand der Beispielsätze Sätze zu bilden (Partnerarbeit). Die Lernenden können auch anhand von Amirs und Hoangs Gesundheitsverhalten Vergleichssätze mit „aber“ und „jedoch“ bilden. Im folgenden Teil der Übung beurteilen und wägen die Lernenden ab, was Abdulkadir und Hoang tun sollten. Diese Übung wiederholt und stärkt.

Aktivität 8: Meine Gesundheitsangewohnheiten

In dieser Übung spielen die Lernenden Flaschendreher mit Karteikarten. Auf den Karteikarten sind Worte verzeichnet, mit denen die Lernenden dann Sätze bilden müssen. Zum Beispiel: *Ernährung – Ich esse jeden Morgen ein gesundes Frühstück.* Die Übung soll dazu dienen bei den Lernenden einen Reflexionsprozess über ihr eigenes Gesundheitsverhalten in Gang zu bringen. Mit etwas Vorsicht/Sensibilität können auch Negativbeispiele geübt werden. Die/der Lehrende könnte zum Beispiel mit *Ich trinke zu viel Kaffee* oder *Ich verbringe nicht genug Zeit mit meinen Freunden* beginnen.

Zusatzaktivitäten:

- Bei Aktivität können die Lernenden ihre Plakate in Kurzreferaten vorstellen und über die verschiedenen Gesundheitsdimensionen sprechen.

- Die Lernenden entwickeln ein Gesundheitsfragebogen, um ihre Freunde und Bekannten nach ihren Gesundheitsangewohnheiten zu befragen. Die gesammelten Informationen werden zusammengetragen, verbildlicht und präsentiert.
- An Computern erstellen die Lernenden Bücher, die jungen Schüler*innen (z.B. Grundschüler*innen) die unterschiedlichen Dimensionen von Gesundheit vorstellen z.B. *Hi, mein Name ist Mohammed. Ich fühle mich glücklich und gesund, wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin.*
- Erstellen Sie gemeinsam oder in Gruppen eine Kollage aus Zeitschriften, die einen gesunden Lebensstil abbildet.
- Ergänzen Sie diese Einheit mit einer Einheit zu Ernährung und Essen im Allgemeinen.
- In Gruppen und zuvor ausgedachten/entwickelten Darstellungsformen präsentieren die Lernenden die unterschiedlichen Dimensionen von Gesundheit. Im Plenum versucht die Gruppe die Darstellungsform zu analysieren und die verschiedenen dargestellten Gesundheitsdimensionen zu identifizieren.
- Erstellen sie mit einer Kreuzworträtselsoftware ein Kreuzworträtsel zum Thema Gesundheit.

Prüfung:

Die Lernenden erstellen ein Gesundheitsprofil einer in einem Magazin dargestellten Person. Dabei orientieren sie sich an den im Material zur Verfügung gestellten Gesundheitsprofilen.

Abbildungen für Unit 1

- Es ist gesund Aerobic zu machen.
- Es ist gesund mit seinen Freunden Fußball zu spielen.
- Es ist gesund Fahrrad zu fahren.
- Rauchen ist ungesund.
- Es ist gesund Obst zu essen.
- Um zwei Uhr morgens zu lernen, ist ungesund.
- Jeden Tag Fast Food zu essen ist ungesund.
- Einen Lernplan zu erstellen ist gesund.
- Ab und zu Fast Food zu essen ist gesund.
- Sich dauernd Sorgen zu machen ist ungesund.
- Es ist gesund Freunde zu haben.
- Ausgegrenzt zu werden ist ungesund.
- Acht Stunden zu schlafen ist gesund.
- Mit Freunden zu Lachen ist gesund.
- Mit jemanden über seine Probleme zu sprechen ist gesund.
- In die Kirche/Mosche/den Tempel zu gehen ist gesund.
- Es ist gesund mit einem Freund/einer Freundin spazieren zu gehen.



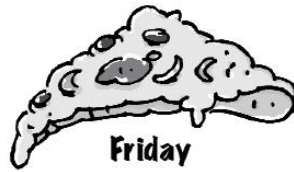
Monday
Tuesday
Wednesday



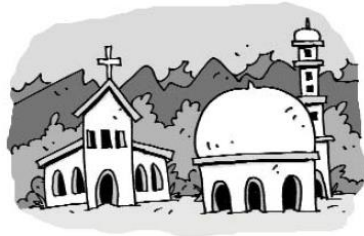
Eating fruit
is healthy



Thursday
Friday
Saturday
Sunday



Friday



Laughing
with friends is healthy

HA
HA
HA
HA
HA



DWD





Wörter für die Karteikarten zu den Gesundheitsangewohnheiten:

Ernährung	Schlaf	Probleme	Freunde	Lebensmittel
Bewegung	Ungesunde Angewohnheit	Pläne	Sport	Hobby
Krank	Gute Angewohnheit	Familie	Entspannen	Sich sorgen
Sprechen	Lachen	Rauchen	Frühstück	Mittagessen
Traurig				

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „HealthWize. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 1, Seite 3-11. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).