



## Gesundheitsförderung, Basiskurs

Dauer:	1h 30min
In Verbindung stehende Ausbildungsziele:	- 3e) Die TN kennen die Grundgedanken der Gesundheitsförderung und wissen, wie sie das psychische, physische und soziale Wohlbefinden ihrer Wölfe/Pfadis positiv beeinflussen können.
Block-Ziele:	- Der TN kann den Grundgedanken der Gesundheitsförderung erklären. - Der TN kann die Begriffe des physisch, psychisch und sozialen Wohlbefindens beschreiben - Der TN kennt 3 Methoden zur Umsetzung der Gesundheitsförderung in seiner Stufe und kann erklären was sie bezüglich Gesundheitsförderung bewirken.
Methoden:	- Gross- und Kleingruppen, Lückentexte, Zusammensetzung/Memory
Literatur/Cudesch:	- Voilà- Ordner
Blockmaterial:	- A4-Blätter, Schere, Merkblätter als Lückentexte zu den Themenfeldern (Anz. TN), vollständige Merkblätter zu den Themenfeldern (3x), Zusammensetzung/Memory, Link-Ordner, Post-its, Schreibzeug, Uhr
TN-Material:	- Schreibzeug und Block
Vorbereitung:	- <b>Diesen Block unbedingt erst NACH dem Block zu den Grundlagen durchführen!</b> - Zusammensetzung / Memory zerschneiden - Spinnennetz aufbauen

Zeit	Programm / Aktivität	Material / Hilfsmittel	Wer
00.00	<b>Einstieg:</b>  Evtl. Einkleidung/Motto.		
15'	Durchführen von zwei kurzen Einstimmungsspielen (evtl. in Kleingruppen mit Wechsel).  <u>Spiel 1</u> Massagekreis (in einem Raum) <i>Hinweis Kursleiter: Dieses Spiel muss auf freiwilliger Basis erfolgen. Bitte gebt den Tn die Möglichkeit bei diesem Spiel auszusetzen.</i> <u>Spiel 2</u> Spinnennetz. Die ganze Gruppe muss durch ein vertikal gespanntes Netz steigen. Das Netz besteht aus min. so vielen Löchern (Vierecke) wie es Tn hat. Jedes Loch darf nur einmal als Durchgang benutzt werden. Das Netz darf ruhig etwas höher gespannt sein, so dass sich die Tn gegenseitig helfen müssen.	2 Spiele        A4 Blatt, Schere	2 Leiter
00.15	<b>Reaktivieren/ Informieren:</b>  <i>Die PBS möchte das Thema Gesundheit mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken, da es eine wesentliche Rolle im Pfadialltag einnimmt. Das Programm in den Lagern und an den Samstagnachmittagen ist von gesundheitlichen Aspekten geprägt. Durch bewusstes, spielerisches und dem Motto angepasstes Einbauen des Themas „Gesundheit“ lässt sich das allgemeine Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen steigern.</i>  <i>Gesundheitsförderung bzw. Wohlbefinden kann in 3 Bereiche gegliedert werden. Diese Bereiche umfassen die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte im Leben eines</i>		1 Leiter

	<p><i>Menschen. Diese 3 Bereiche sollen nun genauer angeschaut werden.</i></p> <p>In zwei oder drei Gruppen aufteilen: unter jedem Stuhl hängt ein Post-It mit einem gezeichnetem Gemüse. (Rüebli, Broccoli, Pilz), welche die TN pantomimisch darstellen sollen. Jeweils die gleichen „Gemüse“ sammeln sich. Je eine Gruppe geht mit einem Leiter in einen anderen Raum.</p> <p><i>Hinweis Kursleiter: Die Anzahl Gruppen hängt davon ab, ob ihr die optionale Frage der Gruppe C bearbeiten wollt (siehe unten). Wenn Ja, muss die Gruppe C aus denjenigen gebildet werden, die von sich behaupten gesundheitliche Probleme oder Suchtprobleme zu haben. Dies erfordert ein gewisses Fingerspitzengefühl eurerseits.</i></p>	<p>Post-It mit gezeichnetem Gemüse</p>	<p>2-3 Leiter</p>
<p>00.20 5'</p>	<p>Jede Gruppe macht sich Gedanken zu einer der folgenden Fragen und notiert die Überlegungen stichwortartig auf Post-its.</p> <p>Gruppe A : „Wo wurde in meinem Leben (bewusst oder unbewusst) meine Gesundheit bzw. mein Wohlbefinden gefördert?“</p> <p>Gruppe B: „Was hat mich (bewusst oder unbewusst) davor bewahrt gesundheitliche Probleme oder Suchtprobleme zu entwickeln?“</p> <p>Gruppe C: „Was hat dazu beigetragen, dass ich gesundheitliche Probleme oder Suchtprobleme entwickelt habe?“</p> <p><i>Hinweis Kursleiter: Mit gesundheitlichen Problemen sind nicht gelegentliche Erkältungen oder Grippe gemeint, sondern beispielsweise chronische Erkrankungen, wie z.B. chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Reizdarm, Depressionen, Burnout</i></p>	<p>Post-it</p>	<p>2-3 Leiter</p>
<p>5'</p>	<p>Die Gruppen kommen wieder zusammen und ordnen ihre gesammelten Begriffe den der Bereichen des Wohlbefindens zu (körperliche, seelische und soziale Aspekte)</p>	<p>3 Plakate: pro Bereich eines</p>	<p>1 Leiter</p>
<p>00.30 10'</p>	<p>Erarbeiten der Themenfelder in 3 Gruppen: Jede Gruppe vertieft ein Themenfeld (= Expertengruppen) anhand eines Zusammensetzspiels und eines Lückentextes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.) Die Kärtchen mit den Satz-Anfängen liegen zusammen und diejenigen mit den Satz-Enden liegen zusammen. Die Gruppe versucht die Sätze zusammenzufügen.</li> <li>2.) Anhand der entstandenen Sätze lässt sich der Lückentext vervollständigen.</li> </ol>	<p>vollst. Merkblätter MBs, Lückentexte, Zusammensetzspiel</p>	<p>3 Leiter</p>
<p>10'</p>	<p>Die Gruppen kommen wieder zusammen: Jeweils eine Leitungsperson stellt den anderen zwei Gruppen das behandelte Themenfeld vor, sodass diese den Lückentext gleich anhand seiner Ausführungen ausfüllen kann.</p>		<p>3 Leiter</p>
<p>00.50</p>	<p><b>Verarbeiten:</b> [Leiterkursebene] im Plenum</p> <p>Aktives erarbeiten von Umsetzungsmöglichkeiten der Gesundheitsförderung:</p>		
<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektieren der beiden Anfangsspiele: Im Plenum filtern welches Spiel auf welche Art umsetzbar wäre.</li> </ul> <p><i>Hinweis Kursleiter: Es wurden absichtlich zwei sehr unterschiedliche Spiele gewählt. Die TN sollen auf die altersangepasste Umsetzung zu sprechen kommen. Wiederum gilt der zuvor erwähnte Hinweis bzgl. des Massagekreises.</i></p>		<p>1 Leiter</p>
<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeiten: In den zuvor gebildeten Expertengruppen vom Informieren-Teil sammeln die TN Umsetzungsmöglichkeiten zu ihrem Bereich des Wohlbefindens. Die Merkblätter liefern hier mögliche Inputs.</li> </ul>		<p>3 Leiter</p>
<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Gruppen stellen ihre besten Ideen vor.</li> </ul>		

<p>10' 1h 30min</p>	<p><b>Kantonale Gesundheitsförderungs-Programme vorstellen</b></p> <p><b>Ende</b></p> <p><b>Auswerten:</b> Memory in der Gruppensuche am folgenden Abend. Mit den gleichen Satz-Kärtchen des Zusammensetzspiels wird nun Memory gespielt. Es können entweder alle Themenfelder gemischt werden oder nacheinander gespielt werden</p>	<p>Evtl. Präsentation von Voilà</p> <p>Memory (alle 3 Themenbereiche pro Gruppe 1x)</p>	<p>1 Leiter</p>
<p>Überarbeitung des Blockes aus dem Wintertopkurs PBS CH 305-11 (5./6. November 2011 &amp; 26. Dezember 2011 - 2. Januar 2012)</p>			