

Unterrichtsvorschlag B6

Die besten Tipps

Ideen zur Unterrichtsgestaltung

Was zeichnet eine gesunde Lebensweise aus? Zusammenfassung mit der sogenannten Kopfstandmethode, d.h., alles wird ins Gegenteil verkehrt: «Acht Tipps, damit du sicher nicht gesund lebst!» Die Teilnehmenden suchen in (Klein-)Gruppen Tipps für eine möglichst gesundheitsschädigende Lebensweise. Eine Gruppe stellt die Tipps vor, die anderen ergänzen mit zusätzlichen Tipps.

«Trade a Problem»

Die Teilnehmenden kehren in die Gruppe zurück und stellen die Tipps wieder «auf die Füsse» entlang der Leitfrage: Was hält einem gesund? Das heisst, sie bearbeiten die Tipps ein zweites Mal und sammeln Schwierigkeiten bei der Umsetzung im Alltag. Beispiele: Zeitmangel, beschränktes Haushaltsbudget, heikle Kinder, Schichtarbeit.

Das Team wählt eines der Probleme aus, schreibt dieses auf ein Blatt Papier und «verschickt» es an ein anderes Team: Gruppe A leitet ihr Problem an Gruppe B weiter, Gruppe B an Gruppe C, Gruppe C an Gruppe D usw.

Die einzelnen Teams formulieren Lösungsansätze oder versuchen, mögliche weitere Schritte vorzuschlagen. Anschliessend reichen die Gruppen das Problem weiter, jede Gruppe fügt zusätzliche Lösungsansätze hinzu. Am Schluss kommt das Blatt inklusive der diversen Lösungsvorschläge zu Gruppe A zurück. Diese überdenkt die vorgeschlagenen Lösungen, entwickelt daraus eine «optimale» und präsentiert diese im Plenum.

Zusätzliche Materialien/Ideen

Zum Abschluss eventuell ein Selbsttest:

Die Stadt Zürich hat (mit anderen PartnerInnen) zu verschiedenen Aspekten des Themas «gesunde Lebensweise» eine Testreihe erstellt.

Testvorlagen und Lösungen können direkt heruntergeladen werden:
www.suissebalance.ch

«Räpzept» – ein Rap mit Ernährungstipps des Kochweltmeisters Ivo Adam:
www.rapzept.ch

Nur für geübte TeilnehmerInnen, die sehr gut Schweizerdeutsch verstehen.

Vorbereiten

– Arbeitsblatt B6-1 bereitlegen.