

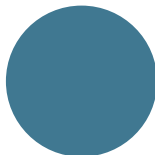
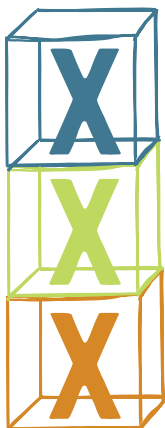


START BOX

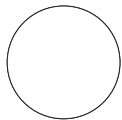
Methodenkarten

GESUNDE
BOXXX

INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT



LEG MICH
ZURÜCK!



GESUNDHEIT IST...

Themenbereich: Gesundheit allgemein

Ziel: Einstieg in das Thema Gesundheit(skompetenz). Verstehen, dass sehr viele unterschiedliche Faktoren sowie die eigenen Entscheidungen die Gesundheit beeinflussen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Tisch oder andere Oberfläche und Sitzmöglichkeiten


Dauer: ca. 30–60 Minuten, variabel.

Material: großes Plakat „Regenbogen“ und dazugehörige Fotokarten aus der **Startbox**. *Optional:* Kopiervorlage „Regenbogen“ mit Piktogrammen (Format A4) aus der **Startbox**.

Ablauf:

Das Plakat wird zusammen mit den Fotokarten auf eine Oberfläche gelegt. Die Fragen in den farbigen Streifen werden den Jugendlichen von der Spielleitung zu Beginn – wenn nötig – erklärt, sodass alle TeilnehmerInnen verstehen worum es geht.

Jede/r Jugendliche nimmt sich dann einige Fotokarten. Er/Sie ordnet diese nach individuellem Empfinden einer Frage zu und legt die Karte auf das Plakat in den entsprechenden Streifen – immer mit dem Hintergedanken „Was zeigt dieses Bild und wie beeinflusst der abgebildete Faktor meine Gesundheit?“. Sollte ein Foto unklar sein, finden sich auf der Rückseite der Karte Stichwörter, die helfen, zu erkennen was gemeint ist. Die Karten können von mehreren Jugendlichen gleichzeitig aufgelegt werden.



Wenn alle Karten auf das Plakat gelegt wurden, wird in der Gruppe über die Zuordnung gesprochen: „Warum liegt diese Karte genau bei dieser Frage? Was hat der abgebildete Faktor (für mich/dich) mit Gesundheit zu tun?“

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Zum Beispiel kann ein Fußball für den einen bedeuten, dass er privat Sport treibt = oranger Streifen. Für den anderen kann es bedeuten, dass er gerne einen Fußballplatz in der Nähe hätte, es aber keinen gibt = grüner Streifen.

TIPPS:

In der **Startbox** findest du das Regenbogenmodell auch mit Piktogrammen im Format A4. Es soll dir als Kopiervorlage dienen, so dass du es z.B. als Plakat im Jugendzentrum aufhängen kannst. Es kann auch mit Tipps, Stichwörtern und Fotos ergänzt werden. So bleibt es für die Jugendlichen sichtbar und im Gedächtnis, dass Gesundheit von sehr vielen Faktoren beeinflusst wird.

Die Jugendlichen können auch dazu befragt werden, was sie sich für sich selbst und für das Jugendzentrum im Hinblick auf ein gesünderes Umfeld wünschen. So können Projekte entstehen und das Thema Gesundheit weiter aufgegriffen werden. Geld zur Umsetzung gibt es von Eure Projekte.

► Schau rein unter:

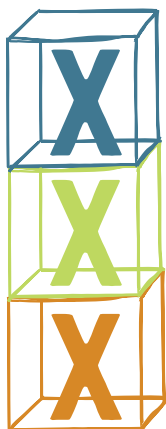
jugendinfo.akzente.net/freizeit/gemeinsam_kreativ/eure_projekte!

FÜHL DICH FIT BOX

Methodenkarten

GESUNDE BOXXX

INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

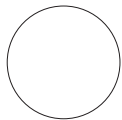


LEG MICH
ZURÜCK!



Österreich





FIT OHNE GERÄTE

Themenbereich: Fitness, Sport, Körper

Ziel: Sich gemeinsam bewegen und einfache Übungen kennenlernen, für die man keine teure Ausrüstung braucht.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: einen freien Platz zum Liegen und Bewegen, drinnen oder draußen. Einige Übungen wurden speziell für draußen konzipiert. Es eignet sich z.B. ein Park oder Spielplatz in der Nähe.

Dauer: ca. 15–60 Minuten (je nach gewählter Variante und Anzahl der gewählten Übungen)

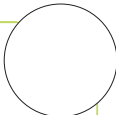

Material: In der **Fühl dich fit-Box** findest du drei Kartensets – die SportboXX classic, die SportboXX Pro und die Trainingsserie für drinnen und draußen – sowie einen Spielwürfel.

Ablauf:

!!Wichtig!! Vor den Übungen sollten sich die Jugendlichen aufwärmen! Anweisungen dazu gibt es in der SportboXX classic.

Die Jugendlichen und die Spielleitung suchen sich ein Kartenset aus. Für den Beginn eignen sich besonders die SportboXX classic und die Trainingsserie für drinnen und draußen. Die SportboXX pro ist für Fortgeschrittene gedacht.

Die ausgewählten Karten werden gemischt und von der Spielleitung verdeckt in die Runde gehalten. Der Würfel entscheidet wer zuerst eine Karte zieht. Dieselbe Person ist für diese Runde zugleich der/die TrainerIn.



Der/Die TrainerIn würfelt. Die Anzahl der Augen entscheidet darüber, wie oft eine Übung wiederholt werden soll, wobei immer auf die persönlichen Grenzen zu achten ist. Der/die TrainerIn zeigt die Übung vor und die restliche Runde macht mit.

Dieser Ablauf wird solange wiederholt wie es den Jugendlichen Spaß macht. Das heißt, in jeder Runde gibt es eine/n neue/n Trainer/in und eine neue Übung.

TIPPS:

Es kann mithilfe der Karten auch eine „Übung des Tages/ der Woche/ des Monats“ im Jugendzentrum eingeführt werden – beispielsweise steht jedes Mal eine andere Körperpartie im Fokus. Kopiere dazu beliebig viele Übungskarten, z.B. vergrößert auf A4, und hänge sie sichtbar im Jugendzentrum auf.

► Willst du eine eigene SportboXX classic oder pro?

Du kannst sie unter www.sportboxx.eu für dein Jugendzentrum bestellen.

MUSKELN: DAS MYTHEN- & FAKTEN-QUIZ!

Themenbereiche: Fitness, Sport, Körper

Ziel: Fitnessmythen entkräften und Wissen zum Thema vermitteln.

Zielgruppe: ab 12 Jahren. Gruppenübung.

Raum: ruhiger Raum mit Sitzmöglichkeiten

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: In der **Fühl dich fit-Box** gibt es einen Shaker mit Aussagen-Karten darin und das passende Lösungsheft dazu.

Ablauf:

Die teilnehmenden Jugendlichen setzen sich mit der Spielleitung an einen Tisch, aufs Sofa oder einen anderen gemütlichen Platz.

Die Spielleitung zieht eine Aussagen-Karte aus dem Shaker und liest sie laut vor. Die Gruppe diskutiert dann ob die Aussage wahr oder falsch ist. Warum glauben die Jugendlichen, dass die Aussage wahr oder falsch? Am Ende der Diskussion kann es eine Abstimmung durch Aufzeigen geben. So hat jede/r die Chance, seine Meinung nochmal zu ändern.

Abschließend löst die Spielleitung das Rätsel, indem sie die Antwort aus dem Lösungsheft vorliest oder vorlesen lässt. Dieser Ablauf wird dann mit den restlichen oder einem Teil der restlichen Aussagen-Karten wiederholt.



TIPPS

Als kleinen Ansporn kann es für das Erraten der richtigen Antwort eine kleine Belohnung geben – eine möglichst gesunde sollte es sein.

► **Das Quiz eignet sich auch als gute Ergänzung zur Methode „Fitness ohne Geräte“.**

KOCH DICH FIT!

Themenbereiche: Fitness, Sport, Körper & Ernährung

Ziel: Den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness bzw. einem gesunden Körper begreifen durch das selbständige Ausprobieren von einfachen Rezepten.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren

Raum: Küche

Dauer: Kochen und einkaufen ca. 3–4 Stunden, Kochen ohne Einkauf ca. 2 Stunden

Material: Rezeptsammlung aus der **Fühl dich Fit-Box**, die passende Einkaufsliste und das nötige Kleingeld sowie eine Küche.

Ablauf:

Gemeinsam wird ein oder mehrere Rezepte ausgesucht und eine Einkaufsliste geschrieben. Die Jugendlichen kaufen die Zutaten ein*. Wieder zurück im Jugendzentrum kochen sie gemeinsam das/die ausgewählte/n Gericht/e, essen gemeinsam und räumen abschließend die Küche auf.

TIPPS

Es kann auch zuerst die Methode „Muskeln: Das Mythen- & Fakten-Quiz“ ausprobiert werden, um theoretisches Wissen anzubieten.

*Achtet beim Einkaufen auf regionale, biologische und möglichst saisonale Produkte. Informationen dazu gibt es in der **Fühl dich fit-Box** bei der Methode „Einkaufstraining“ und der Methode „Rundum Xund aufkocht“.



► **Den Jugendlichen hat das Gekochte geschmeckt?**

Dann kopiere doch die Rezeptsammlung einfach für dein Jugendzentrum. So können über einen längeren Zeitraum alle Rezepte ausprobiert werden.

► Weitere gesunde und leckere Rezepte findest du in der **Fühl dich fit-Box** bei der Methode „Rundum Xund aufkocht“ und im Infoheft „Fast Food: Essen auf die Schnelle“ (BzgA).

RUNDUM XUND AUFGESCHNITTEN

Themenbereiche: Essen und Trinken, Umweltaspekte von Lebensmitteln, Interkulturalität

Ziel: Lernen, dass es Spaß machen kann und lecker ist, gemeinsam frische Lebensmittel zu verkochen und anschließend gemeinsam zu essen, und dass gesund essen nicht immer mit großem Aufwand verbunden sein muss. Dabei werden auch fremde Kulturen anhand ihrer Kulinarik kennengelernt und erfahren, was die gekauften Lebensmittel mit der großen weiten Welt zu tun haben.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Raum: Küche

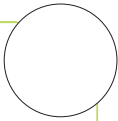

Dauer: je nach Rezept und gewählter Variante ca. 70 bis 120 Minuten oder länger

Material: Kochbuch „Aufgeschnitten #88 gegen rechts“ und/oder Kochbücher „Rund um Xund“ aus der **Fühl dich fit-Box**, Kochutensilien, Lebensmittel, Einkaufsgeld

Ablauf:

In der Gesunden BoXXX findest du insgesamt vier Kochbücher. Alle enthalten viele einfache, gesunde und leckere Rezepte. Gemeinsam mit den Jugendlichen wird ein Kochbuch ausgewählt und eines oder mehrere Rezepte ausgetestet, die gekocht werden wollen.

Im Anschluss gehen die Jugendlichen alle Zutaten einkaufen. Dieser Einkauf kann mit der Methode „Einkaufstraining“ kombiniert werden. Zurück im Jugendzentrum werden die Aufgaben verteilt und die



Jugendlichen beginnen zu kochen. Anschließend wird gemeinsam gegessen und aufgeräumt. Der/Die JugendbetreuerIn kann die Jugendlichen fragen was sie sonst so essen und was Gesundheit für sie bedeutet. So kann ein Gespräch über gesunde Ernährung entstehen. Optional können sich die Jugendlichen auch über Tischkulturen informieren und z.B. den Tisch passend dekorieren.

Im Buch „AUFKOCHT #88Rezepte gegen rechts“ finden sich Rezepte aus den unterschiedlichsten Kulturen. Bei der Zubereitung oder beim Essen kann über die Herkunft des Rezeptes gesprochen werden. Was weiß man darüber? Welche Vorurteile kennt man und stimmen die überhaupt? Vielleicht stammt auch ein/e teilnehmende/r Jugendliche/r aus dem jeweiligen Land und kann den Anderen etwas darüber berichten.

Die Rezepte in den drei Kochbüchern „Rund um Xund“ sind einfach gehalten und wurden von der Offenen Jugendarbeit Vorarlberg für die Offene Jugendarbeit entwickelt. Neben leckeren, gesunden Rezepten aus verschiedenen Ländern enthalten sie auch Ernährungstipps sowie Informationen zu Lebensmitteln, Getränken, Tischkultur und globalen Zusammenhängen. Es können zum Beispiel eigene Gewürzmischungen hergestellt oder Gartenprojekte gestartet werden. Die Bücher enthalten auch viele vegetarische und ein paar vegane Rezepte zum Ausprobieren – alle von Jugendlichen getestet.

TIPP:

Es können auch verschiedene Lebensmittel (z.B. Gemüse und Obst) eingekauft und blind verkostet werden. Anregungen und Fotos dazu findest du im Kochbuch „Rund um Xund“ (Tomate) ab Seite 18.



EINKAUFSTRAINING

Themenbereiche: Essen und Trinken, Umweltaspekte von Lebensmitteln

Ziel: Beim Einkaufen neben den Preisen auch noch auf Gesundheits- und Umweltaspekte achten sowie das Angebotsspektrum verschiedener Lebensmittel kennenlernen und hinterfragen.

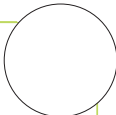

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 10–14 Jahre und 15–18 Jahren. Gruppenarbeit.

Raum: Geeigneter großer Raum mit medialer Ausstattung, Tische, eventuell auch Couch mit Tischen

Dauer: Je nach Größe der Gruppe, Einkaufsliste und Entfernung zum nächsten Supermarkt zwischen zwei und drei Stunden

Material: Arbeitsblätter zu den Lebensmitteln und Kriterien-Fragen zu Lebensmittel-Gruppen aus der **Fühl dich fit-Box**, Einkaufsliste (mit den Jugendlichen ausarbeiten oder Vorlage benutzen), Geld für den Einkauf, Schreibunterlagen und Papier (zum Beschreiben der einzelnen Produkte), Schere und Tixo, PC mit Internet, Drucker, Flipchart (optional)

Ablauf: Anhand des Arbeitsblattes 1 „Lebensmittelgruppen und -kriterien“ lernen die Jugendlichen verschiedene Lebensmittelgruppen und -kriterien kennen. Zugleich ist es die Einkaufsliste, denn im gemeinsamen Einkaufstraining werden alle Lebensmittel laut Arbeitsblatt eingekauft. Mit diesem Einkaufszettel gehen die Jugendlichen in zwei Gruppen in den Supermarkt. Eine Gruppe kauft die günstigsten Lebensmittel, die andere die teuersten. Das Arbeitsblatt wird vom/von der Gruppenleiter/in ausgefüllt (während des Einkaufs oder danach). Zurück im Jugendzentrum sollen die Einkäufe der



beiden Gruppen anhand des Arbeitsblattes 2 „Fragen zu den Lebensmittel-Gruppen“ anhand der Kriterien von Arbeitsblatt 1 verglichen werden. Dazu kann auch am PC recherchiert werden, z.B. wie viele Kilometer eine Lebensmittelgruppe zurückgelegt hat bis sie im österreichischen Supermarkt landet. Zur Veranschaulichung kann auch eine Landkarte verwendet und die Entfernungen dort eingetragen werden. Auch ein Saisonkalender kann im Internet gefunden werden und hilft beim Ausfüllen. Optional können die Ergebnisse kurz der anderen Gruppe präsentiert werden.

In einer abschließenden Runde, an der beide Gruppen teilnehmen, können folgende Fragen diskutiert werden:

- Was hast du gelernt?
- Bei welchen Lebensmitteln macht es Sinn, mehr Geld auszugeben, wo weniger?
- Wie bzw. was kann ich ohne viel anfallenden Verpackungsmüll einkaufen?
- Welches Obst/Gemüse wächst im Winter, was kann ich guten Gewissens wann einkaufen?
- Wenn ein Produkt von weit herkommt, kann ich es durch ein saisonales Produkt „ersetzen“?
- Wie lange hält eigentlich ein Produkt – wo kann ich es ablesen? Ist es nach Ablaufdatum noch genießbar?
- Wie lagere ich eigentlich bestimmte Produkte? Tomaten in den Kühlschrank?

TIPP:

Wenn ihr anschließend eure Einkäufe noch verkochen wollt, dann holt euch Rezeptideen aus den beigelegten Kochbüchern (Methode „Rundum Xund aufkocht“)! Um ein Gefühl für die Menge an Verpackungsmüll zu bekommen, können auch alle Lebensmittel ausgepackt und sämtliche Verpackungen gestapelt werden.

ERDÄPFELPYRAMIDE

Themenbereiche: Urban Gardening

Ziel: Wertschätzung von selbstgeernteten Gemüse. Die Jugendlichen befähigen/motivieren, selbst aktiv zu werden & Gartenarbeit kennenzulernen: Was steckt eigentlich alles an Arbeit in so einer Kartoffel? Was braucht sie zum Wachsen? Wie lange dauert es von der Pflanzung bis zur Ernte?

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Raum: ein Fleckchen Wiese oder eine Terrasse


Dauer: für den Bau der Pyramide einige Stunden, danach regelmäßige Pflege der Kartoffeln

Material: Holzbretter, Hammer, Nägel, Erde, Setzkartoffeln (zu bestellen beim Ökosozialen Forum), Broschüre des Ökosozialen Forums aus der **Fühl dich fit-Box**

Ablauf:

Wenn ihr euch für eine Erdäpfel-Pyramide entschieden habt, überlegt euch vorab wo sie aufgestellt werden soll und wer die Bretter besorgt. Anschließend meldet ihr euch beim Ökosozialen Forum Salzburg an und bekommt auch schon die Setzkartoffeln werden zur Verfügung gestellt. Ihr werdet bei der Umsetzung vom Forum unterstützt.

Nachdem die Pyramide aus Holzbrettern gebaut wurde, mit Erde befüllt wurde und die Erdäpfel gesetzt wurden, müssen diese über mehrere Wochen gegossen und gepflegt werden, am besten von den Jugendlichen selbst. Im Herbst kann die Ernte dann mit einem Fest gefeiert werden.



► **Mehr Informationen zum Ablauf und den Kontakt zum Ökosozialen Forum findet ihr in der beigelegten Broschüre oder unter:**

www.oekosozial.at/salzburg/aktivitaeten/projekte-veranstaltungen/erdaepfelpyramide/

TIPP:

In der Broschüre des Ökosozialen Forums Salzburg sind nicht nur handwerkliche und gärtnerische Tipps enthalten, sondern auch einige leckere Rezepte für eure geernteten Erdäpfel.

ENERGY DRINKS SELBERMACHEN

Themenbereiche: Trinken

Ziel: Selbst tätig werden und einen gesunden, leckeren Energy Drink selbst mixen

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren, Gruppenarbeit

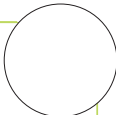

Raum: Küche oder Bar

Dauer: ca. 2 Stunden

Material: die drei Kopiervorlagen aus der **Fühl dich fit-Box**: „Energy Drink-Check“, „Rezepttabelle“ und „Einkaufsliste“; Gläser, Saftmixer, Wasserkocher, Messbecher, Küchenwaage, Messer, Löffel, Zitronenpresse, Schneidebrett, Teekanne, 15–20 € Einkaufsgeld pro Gruppe, PC/Smartphone mit Internetzugang für Recherchen

Ablauf: *Optional:* Als Einstieg in das Thema Getränke eignet sich die Methode „Und was trinkst du?“ besonders gut. Die Anleitung dafür befindet sich auf der nächsten Karte mit der Nummer 9.

Die Spielleitung besorgt vorab die beliebtesten Energy Drinks, denn zuerst gibt es eine Verkostung der bestehenden Angebote. Dazu teilen sich die Jugendlichen in zwei bis drei Gruppen auf und verkosten (am besten blind bzw. Energy Drinks in Gläser abfüllen, damit Marke nicht erkennbar) jeweils verschiedene Energy Drinks. Die Ergebnisse des Geschmacks-Tests werden in das Arbeitsblatt „Energy Drink-Check“ eingetragen. Sind Begriffe unklar, so können diese im Internet recherchiert werden. Anschließend tauschen sich die Gruppen



darüber aus, was sie über die gekauften Energy Drinks herausgefunden haben und wie sie ihnen geschmeckt haben. Jetzt wissen die Jugendlichen was ihnen am besten schmeckt.

Anschließend bekommen sie die Einkaufsliste für den alternativen gesunden Energy Drink mitsamt Geld für den Einkauf. Sie machen sich auf den Weg in den Supermarkt und kaufen nach Geschmack verschiedene Zutaten ein.

Zurück vom Einkauf mischt jede Gruppe einen Energy Drink und verkostet diesen. Dabei experimentieren die Jugendlichen so lange mit den Zutaten bis ihnen das Ergebnis gut schmeckt. Die Zutaten des fertigen Drinks werden dann in die Rezepttabelle (Kopiervorlage 3) geschrieben. Die besten Rezepte können dann gemeinsam mit den anderen Jugendlichen im Jugendzentrum gemixt und verkostet werden.

TIPP:

Die Gruppen können sich auch einen Namen für ihren Energy Drink einfallen lassen und dazu ein Werbeplakat gestalten.

► Wenn ein Lieblingsdrink gefunden wurde, kann dieser immer wieder im Jugendzentrum zubereitet oder bereitgestellt werden, um eine Alternative zum ungesunden Angebot zu schaffen.

UND WAS TRINKST DU?

Themenbereiche: Trinken

Ziel: Wissen zu gesunden Getränken sammeln und eigene Gewohnheiten reflektieren

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Raum: großer Tisch mit Sitzmöglichkeiten

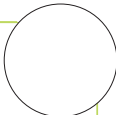

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: Das Korkbrett in Form eines Trinkglases samt Aufsteller sowie Stecknadeln und Getränke-Kärtchen aus der **Fühl dich fit-Box**. Lösungsblatt SIPCAN-Poster „Das Trink-Dreieck“

Ablauf:

Das Korkbrett wird mithilfe des Aufstellers auf einer glatten Oberfläche aufgestellt. Die Karten und Stecknadeln liegen daneben. Ziel ist es, die Karten so zuzuordnen wie auf dem Lösungsblatt. Die Jugendlichen sollen also im Gespräch miteinander herausfinden wovon man der Gesundheit wegen viel bzw. wenig trinken sollte.

Zuerst sollen die Jugendlichen selber reflektieren, welche Getränke sie regelmäßig trinken. Jede/r Jugendliche/r soll die Karten nach ihren/seinen Trinkgewohnheiten auf das Korkbrett aufpinnen. Dabei helfen folgende Fragen: „Wie viel trinkst du von den einzelnen Getränken täglich? Wovon viel, wovon wenig?“ Anschließend können die Jugendlichen gemeinsam in der Gruppe über die Ergebnisse diskutieren.



Anschließend wird sich das Wissen über gesunde Trinkgewohnheiten angeeignet. Die Jugendlichen diskutieren welche Getränke am häufigsten und welche am wenigsten getrunken werden sollten. Dazu pinnen sie die Kärtchen in der vermuteten Reihenfolge auf das Korkbrett. In der oberen Hälfte befinden sich die Getränke, die häufig getrunken werden sollen – in der Mitte jene, die ab und zu in Ordnung sind – und in der unteren Hälfte die, die selten getrunken werden sollten. Wenn die Jugendlichen fertig sind, können sie ihr Ergebnis mit dem Poster „Das Trink-Dreieck“ von SIPCAN vergleichen. Macht davon am besten eine Kopie und hängt sie im Jugendzentrum auf damit die Jugendlichen ab und zu daran denken.

TIPP:

Eignet sich toll als Einstieg in den Workshop „Energy Drinks selber machen“ oder auch als eigenständige Methode.

ZUCKERSCHOCK: QUIZ & MEMORY

Themenbereiche: Essen und Trinken

Ziel: Einschätzen lernen, wie viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken enthalten ist

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren. Gruppenübung.

Raum: genügend Sitzmöglichkeiten

Dauer: ca. 60 Minuten

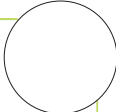

Material: Getränke- und Lebensmittelkarten und/oder Memory aus der **Fühl dich fit-Box**, 1 Packung Würfelzucker

Ablauf:

Die Spielleitung besorgt vorab eine Packung Würfelzucker. Für die gesamte Übung braucht man ca. 100 Stück.

Quiz: Die Lebensmittel- und Getränke-Karten werden zusammen mit dem Würfelzucker auf eine glatte Oberfläche gelegt. Die Jugendlichen suchen sich eine oder mehrere Karten aus und schätzen alleine vom Foto wie viele Zuckerstücke in dem entsprechenden Produkt enthalten ist. Sind sie zu einem Ergebnis gekommen, legen sie die geschätzte Anzahl an Zuckerwürfeln zu der entsprechenden Karte auf den Tisch. So können alle Karten bearbeitet werden. Am Ende findet man die Auflösung auf den Rückseiten der Karten. Die Ergebnisse und Unterschiede werden anschließend in der Gruppe, zusammen mit der Spielleitung, diskutiert und besprochen.




10



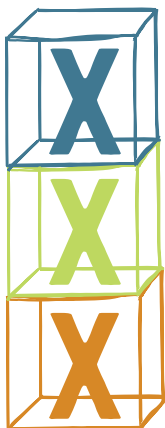
Vertiefung / Memory: Um das Gelernte zu festigen, kann das beiliegende Memory gespielt werden. Die vorhin benötigten Lebensmittel- und Getränke-Karten sowie der Würfelzucker können weggeräumt werden. Für das Memory benötigt man lediglich die Memorykarten. Dazu werden diese verkehrt auf den Tisch gelegt und versucht durch das Aufdecken von zwei Karten pro Spielzug die richtigen Paare zu finden. So wird herausgefunden wie viel Zucker in den einzelnen Getränken und Lebensmitteln steckt.

FÜHL DICH GUT BO 

Methodenkarten

GESUNDE
BO   

INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

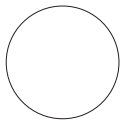


LEG MICH
ZURÜCK!



Österreich





Themenbereiche: Wohlfühlen

Ziel: Die eigenen Emotionen wahrnehmen und ausdrücken lernen

Zielgruppe: Jugendliche von 12 – 18 Jahren

Raum: eine gemütliche Sitzecke, ein Tisch oder andere Sitzmöglichkeit

Dauer: 10 bis 30 Minuten, je nach Spielweise und Anzahl der Jugendlichen

Material: Stimmungskarten aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

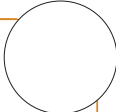

• Variante 1

Die Jugendlichen suchen sich eine Karte aus, die zu ihrer aktuellen Gefühlslage oder Tagesverfassung passt und beschreiben kurz warum sie genau diese Karte genommen haben.

Am besten beginnen die BetreuerInnen um eine eventuelle Hemmschwelle der Jugendlichen zu senken. So entsteht ein Gespräch und die BetreuerInnen erfahren von den Jugendlichen wie es ihnen heute geht und warum. Die Jugendlichen bemerken so, dass man sich für sie interessiert und dass ihre Emotionen und Gefühle relevant sind.

• Variante 2

Die Spielleitung mischt die Karten und legt sie verdeckt auf den Tisch. Die Jugendlichen ziehen jeweils



eine Karte. Die Emotion auf der gezogenen Karte wird gezeigt und jede/r Jugendliche erzählt wann er/sie sich zuletzt so gefühlt hat und warum.

Auch hier kann der/die Betreuer/in beginnen und dann kann im Uhrzeigersinn weitergemacht werden.

TIPP:

Diese Methode kann auch regelmäßig angewendet werden um langfristig einen Effekt zu erzielen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

► **Die Karten können auch in Einzelgesprächen zwischen BetreuerInnen und Jugendlichen hilfreich sein um Emotionen zu benennen.** Dazu kannst du sie gerne für dein Jugendzentrum kopieren.



DAS BIN ICH! ÜBUNG FÜR EIN GESTÄRKTES SELBST

Themenbereiche: Selbstwert/-bewusstsein, Wohlfühlen

Ziel: Arbeit am eigenen Selbstwert durch angeleitete Reflexion und kreatives Arbeiten

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 11-16 Jahren, Einzel- oder (Klein)Gruppenübung

Raum: ruhiger Raum

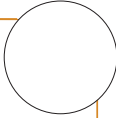

Dauer: ca. 1 Stunde

Material: Arbeitsblatt „Da bin ich stolz drauf...Das bin ich und das kann ich!“ aus der **Fühl dich gut-Box**, Fotos, Zeitungen/Zeitschriften, Schere, Kleber, Stifte

Ablauf:

Die Spielleitung kopiert das Arbeitsblatt in der benötigten Anzahl, stellt die kreativen Materialien zur Verfügung und erklärt den Jugendlichen die Methode möglichst so, dass der positive Nutzen hervorgehoben wird. Im Vorhinein können die Begriffe gemeinsam besprochen werden um sicher zu gehen, dass alle Jugendlichen wissen was gemeint ist. Wollen die Jugendlichen diese Übung lieber in Einzelarbeit an einem ruhigen Ort oder zu Hause durchführen, ist das auch gut so.

Mithilfe des Arbeitsblattes und der Bastelmaterialien gestalten die Jugendlichen eine Collage zu ihrer



eigenen Person. Sie machen sich zu verschiedenen Lebensbereichen wie z.B. Freunde/Familie Gedanken und überlegen worauf sie stolz sind bzw. was sie gut können und was sie ausmacht. Alternativ können die Einfälle auch einfach aufgeschrieben werden.

Es geht vor allem darum zu erkennen, was sie selbst besonders an ihrer Person mögen und schätzen. Das Gesamtkunstwerk zeigt dann eine Palette an Dingen, auf die die Jugendlichen stolz sein können. Die Jugendlichen können sich dann ihre Collagen mit nach Hause nehmen.

TIPPS:

Für diese Übung sollte man als Spielleitung darauf vorbereitet sein, dass manche Jugendliche die Ergebnisse nicht als zufriedenstellend empfinden könnten und in Folge weitere Unterstützung und Gespräche benötigen.

► **Diese Methode eignet sich vor allem für Kleingruppen oder als Einzelübung, weil es sich um intime Themen handelt.**

Themenbereiche: Wohlfühlen

Ziel: Die eigenen Wohlfühlplätze erkennen und festhalten

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 11–18 Jahren, Gruppenübung.

Raum: Jugendzentrum oder andere Örtlichkeit (wie Zuhause, in der Stadt etc.)

Dauer: ca. 30–60 Minuten (ja nach Auftrag)

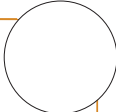

Material: aufblasbarer Bilderrahmen aus der **Fühl dich gut-Box**, Smartphone, (Foto)Drucker

Ablauf:

Es gibt Orte und Plätze, an denen man sich besonders wohl und gut fühlt, und solche, an denen man sich nicht gerne aufhält. Ziel ist es, dass die Jugendlichen sich Gedanken darüber machen, welche Orte für sie Wohlfühlorte sind. Damit das Ganze auch Spaß macht, sollen sie diese Orte dann mit dem aufgeblasenen Bilderrahmen in einem „Healthie“ (einem gesunden Selfie) festhalten.

Vorbereitend bespricht die Spielleitung mit den Jugendlichen wo sie sich besonders wohlfühlen und warum? Wovon hängt es ab, dass sie sich an den entsprechenden Orten gut fühlen?

Dann können die Jugendlichen in der Gruppe oder alleine losziehen um diese Lieblingssorte in einem Foto festzuhalten. Dazu brauchen sie den Bilderrahmen



und ihr Smartphone. Hierfür verwenden die Jugendlichen den aufblasbaren Selfie-Rahmen und fotografieren sich im Rahmen an ihrem Lieblingsplatz. Es kann auch nur der Ort fotografiert werden. Der Rahmen muss anschließend unversehrt zurückgebracht werden.

Aufgabe kann es z.B. sein, den „favorite place“ im Jugendzentrum zu küren, das gemütlichste Plätzchen zu Hause oder den Lieblingsort des Stadtteils. Die Wohlfühl-Plätze können dann in der Gruppe hergezeigt und besprochen bzw. vorgestellt werden. Falls alle Beteiligten möchten, können diese Fotos dann auch ausgedruckt und als Collage im Jugendzentrum aufgehängt werden.

NICHTRAUCHEN ZAHLT SICH AUS!

Themenbereiche: Sucht/Rauchen

Ziel: Reflexion über das eigene Rauchverhalten und die Kosten des Rauchens

Zielgruppe: Rauchende Jugendliche. Die Übung kann gleichzeitig von drei Jugendlichen durchgeführt werden.

Raum: Sitzgelegenheit

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: 3er Set Fotokarten mit Text und Zahlenkarten aus der **Fühl dich gut-Box**, eventuell Taschenrechner

Ablauf:

Die Karten aus der Box werden auf eine glatte Oberfläche gelegt. Zuerst schätzen die Jugendlichen wie viel Geld sie pro Jahr für Zigaretten ausgeben. Danach errechnen sie, wie viel Taschengeld tatsächlich im Jahr für Zigaretten ausgeben. Dafür müssen sie wissen wie viele Zigaretten sie durchschnittlich in einer Woche rauchen und wie viel das pro Woche bzw. pro Tag kostet. Für eine Packung Zigaretten werden hier 5 € angenommen. Den wöchentlichen Betrag rechnen sie $\times 52$, den täglichen $\times 365$. So erhalten sie den Betrag, den sie jährlich für Zigaretten ausgeben.

Beispielrechnung

1 Päckchen (20 Zigaretten) kostet € 5,-
wenn 1 Päckchen am Tag geraucht wird, dann sind das € 1.825,-
im Jahr (5 x 365)!

Mithilfe der Karten aus der Box können die Jugendlichen jetzt herausfinden was sie mit diesem Geld stattdessen alles machen/kaufen könnten. Jede/r teilnehmende Jugendliche erhält ein Set Foto- und Zahlkarten und stellt sich damit sein Rauch-Ersatzprogramm zusammen. Aus den Fotokarten wählt er jene aus, die ihm gefallen. Der Preis steht drauf. Durch die Zahlkarten ist es möglich, einen Gegenstand/eine Aktivität mehr als einmal zu „kaufen“. Die Summe der ausgewählten Karten soll am Ende der zuvor berechneten Summe des jährlichen Zigarettenkonsums entsprechen.

Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn alle am Spiel beteiligten Jugendlichen geschätzt, gerechnet und Fotokarten zusammengestellt haben. Danach können die Karten an die nächsten Jugendlichen weitergegeben werden und das Ganze beginnt von vorn.

TIPP:

Zum Thema gibt es auch ein Online-Quiz, zu finden unter:

www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_alle/geld.cfm



GUTFÜHLEN GEHT AUCH OHNE RAUCHEN

Themenbereiche: Sucht/Rauchen, Fitness/Körper, Stress

Ziel: Diskussion und Reflexion zu verschiedenen Aspekten des Rauchens

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12_18 Jahren, Gruppenübung. Es können auch Jugendliche mitmachen, die selbst nicht rauchen.

Raum: Raum mit Sitzgelegenheiten

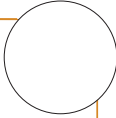

Dauer: ca. 1 Stunde

Material: Die große Zigarettenschachtel aus der **Fühl dich gut-Box**, Recherchemöglichkeit (z.B. PC)

Ablauf:

In der Zigarettenschachteln befinden sich große Plastikzigaretten. Jede dieser Zigaretten ist beschriftet mit einem Schlagwort zum Thema Rauchen, z.B. „Clique“ oder „Schwangerschaft und Rauchen“.

Die Spielleitung erklärt worum es geht, öffnet die Zigarettenschachtel und hält sie in die Runde. Jede/r teilnehmende Jugendliche zieht eine Zigarette aus der Schachtel. Der Reihe nach lesen sie die Schlagwörter der Gruppe laut vor. Eventuelle unklare Begriffe erklärt die Spielleitung. Sie entscheidet auch mit welchem Schlagwort weitergearbeitet bzw. begonnen wird.



Zu dem ausgewählten Schlagwort (und später auch zu den restlichen) sagen die Jugendlichen dann was ihnen dazu einfällt. Was wissen sie über den Zusammenhang zwischen Rauchen und dem Schlagwort? Haben sie damit persönliche Erfahrungen gemacht oder Geschichten gehört? Was wollen sie zum Thema (noch) wissen? Die Jugendlichen können selbständig im Internet nach den gesuchten Informationen recherchieren. Dabei kann mit den Jugendlichen auch parallel zum Thema Informationskompetenz gearbeitet werden: Ist die Quelle vertrauenswürdig? Wer ist der/die Autorin? Wann wurde die Seite zuletzt aktualisiert? Woher weiß ich ob eine Information stimmt?

TIPP:

Ideal in Verbindung mit der Übung „Nichtrauchen zahlt sich aus!“

Themenbereiche: Liebe und Sexualität

Ziel: Das eigene Wissen zum Thema Sexualität überprüfen und erweitern

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren, als Gruppenübung mit bis zu 30 Personen durchführbar

Raum: ruhiger Raum, genügend Sitzmöglichkeiten

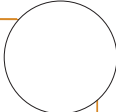

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: 24 Quizkarten samt Antwortbox und je Plastikherzchen in den Farben blau, rot und gold aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

Die Quizkarten zeigen auf der Vorderseite immer eine Wissensfrage mit drei möglichen Antworten (A, B und C). Auf der Rückseite findet sich die richtige Lösung. Die Plastikherzen stehen jeweils für A (blau), B (rot) oder C (gold). Eine Legende befindet sich auf der Plastikbox. Die Herzen ermöglichen den Jugendlichen eine geheimere Abstimmung, da es sich um ein sensibles Thema handelt.

Die Spielleitung teilt an alle teilnehmenden Jugendlichen (maximal 30) drei verschiedenfarbige Plastikherzen aus, d.h. von jeder Farbe eines. Nach der Reihe werden anschließend die Wissensfragen von der Spielleitung in die Runde gezeigt oder laut vorgelesen.



Jede/r Jugendliche entscheidet für sich selbst und legt das entsprechende Herz in die Plastikbox, sodass die anderen nicht sehen wie er/sie abgestimmt hat.

Haben alle Jugendlichen ihr Herz in die Plastikbox gelegt und somit abgestimmt, zeigt ein schmaler Streifen ein ungefähres Ergebnis. Es soll erkennbar sein, was der Großteil der Gruppe für die richtige Antwort hält. Die Spielleitung klärt dann über die richtige Antwort auf. Jede/r Jugendliche weiß nun für sich selbst ob er/sie richtig oder falsch gelegen hat.

Optional können auch Punkte gezählt und ein/e Quiz-Gewinner/in ermittelt werden. Das geht aber nur wenn die Jugendlichen damit einverstanden sind, dass ihre Abstimmung öffentlich gemacht wird.

TIPP:

Diese Methode kann als Einstieg in das Thema Sexualität oder als spielerische Wissensüberprüfung verwendet werden.

STATEMENT KONDOMBOX

Themenbereiche: Liebe und Sexualität

Ziel: Diskussion, Reflexion und Wissenserweiterung rund um die Themen Liebe, Sexualität und Verhütung. Bei den Themen „Liebe“, „Beziehung“ und „Sexualität“ gibt es oft kein „Richtig“ oder „Falsch“. Jugendliche sollen lernen, über verschiedene (Wert-)Vorstellungen zu sprechen und sich ihrer eigenen Einstellungen bewusst zu werden.

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Raum: ruhiger Raum mit genügend Sitzmöglichkeiten

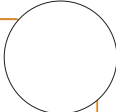

Dauer: ca. 30–60 Minuten

Material: die rechteckige Metallbox aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

Die rechteckige Metallbox enthält 20 Kondome. Auf jedem Kondom klebt ein Sticker mit einem Statement zum Thema. Ziel ist das Gespräch. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Die Spielleitung hält die geöffnete Box in die Runde und jede/r Jugendliche zieht ein Kondom aus der Schachtel. Reihum werden die Statements vorgelesen. In (Klein-) Gruppen können sich die Jugendlichen dann über ihre Meinungen zur Aussage austauschen. Aufgabe der Spielleitung ist es, zwischen verschiedenen Meinungen zu vermitteln, um die Gruppe konstruktiv in ihrer Argumentation zu führen.



► **Achtung!** Die Kondome nicht öffnen, sondern ungeöffnet wieder in die Box legen! In der **Fühl dich gut-Box** befinden sich in der Tüte mit der Nr. 18 (Methode „Verhütungsmethoden & Co zum Anfassen“ Kondome zum Herausnehmen und Verteilen.

TIPP:

Kann gut als Einstieg in das Thema „Liebe und Sexualität“ verwendet werden.



VERHÜTUNGSMETHODEN & CO. ZUM ANFASSEN

Themenbereiche: Liebe und Sexualität, Verhütung

Ziel: Verhütungsmethoden kennenlernen, Wissen erweitern und Berührungsängste abbauen

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren, geschlechtsunabhängig

Raum: Sitzmöglichkeiten, Tisch oder Ähnliches

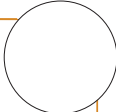

Dauer: ca. 30–60 Minuten

Material: A4-Mappe mit zahlreichen verschiedenen Verhütungsmethoden und Schwangerschaftstest sowie die Übersichtstabelle in A3 aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

Die Tabelle wird zusammen mit der Mappe auf eine glatte Oberfläche gelegt. Die unterschiedlichen Verhütungsmethoden können auf den Tisch gelegt werden. Die Jugendlichen können nun einzeln oder in Gruppen die Verhütungsmethoden in die Hand nehmen und sich genauer ansehen. Dabei braucht es eventuell Unterstützung durch die Spielleitung, die den Anfang macht oder sich ganz zurückzieht – je nach Gruppe.

Gemeinsam wird dann das vorhandene Wissen zu den einzelnen Verhütungsmethoden gesammelt (Name, Anwendung, Kosten usw.). Wissenslücken können durch die beiliegende Informationstabelle ergänzt werden.



Am Ende der Übung bitte alle Verhütungsmethoden wieder in die Mappe einschichten und in die Gesunde BoXXX zurücklegen.

TIPP:

Die Kondome in der Tüte dürfen herausgenommen und von den Jugendlichen behalten werden!

Die Tabelle kann auch gerne für das Jugendzentrum kopiert werden.

Themenbereiche: Wohlfühlen, Liebe und Sexualität

Ziel: realistische Einschätzung von Penisgrößen, auch zur eigenen Beruhigung und um für sich selbst oder den Freund die richtige Kondomgröße auswählen zu können.

Zielgruppe: (v.a. männliche) Jugendliche

Raum: für Zuhause

Dauer: ca. 5–10 Minuten

Material: Kondometer aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

Die Spielleitung kann die Kondometer einfach im Jugendzentrum verteilen, z.B. auf den Toiletten. Die interessierten Jugendlichen können sich so einfach einen Kondometer zum Selbststudium mitnehmen.

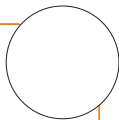
Wenn sich ein Gespräch zwischen einem/einer Jugendlichen und dem/der Betreuer/in ergibt, umso besser.

Jeder Penis ist individuell und deshalb passt auch nicht jedes Kondom ideal auf jeden Penis. Um dies den Jugendlichen ins Bewusstsein zu rufen.

TIPP:

Auf liebesleben.de gibt es einen Online-Kondometer, d.h. man bekommt ein Ergebnis nach Werteingabe;

► **eine Vorlage zum Ausdrucken gibt es auch unter:**
www.oegf.at/dokumente/oegf-kondomguide.pdf



MONATSHYGIENE ZUM ANFASSEN

Themenbereiche: Wohlfühlen, Liebe und Sexualität

Ziel: Kennenlernen und Benennen verschiedener Monatshygiene-Artikel, Wissenserweiterung und Abbau von Berührungsängsten

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Raum: variable Sitzmöglichkeiten

Dauer: ca. 30–60 Minuten

Material: Tüte mit verschiedensten Monatshygiene-Artikeln und Menstruationskalender aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

In der Tüte finden sich unterschiedliche Monatshygiene-Artikel samt Gebrauchsanweisungen. Die Tüte kann einfach auf einen Tisch gelegt werden. Die Jugendlichen können die Artikel dann einzeln oder in (Klein-)gruppen in die Hand nehmen und die Gebrauchsanleitungen lesen. Gemeinsam wird das vorhandene Wissen zu den Artikeln gesammelt (Name, Anwendung, Kosten usw.). Wissenslücken können u.a. durch die beiliegenden Gebrauchsanweisungen bzw. Informationsbrochüren ergänzt werden.

► **Achtung:** Die Monatshygiene-Artikel am Ende unversehrt wieder in die Tüte legen und zurück in die Fühl dich gut-Box geben.



TIPPS:

Die Menstruationskalender dürfen die Jugendlichen/Mädchen behalten. Sie haben in der Geldbörse Platz und die Notizen helfen beim ersten oder nächsten Frauenarztbesuch.

Wenn als sinnvoll erachtet, kann die Übung auch in geschlechtshomogenen Gruppen durchgeführt werden. Idealerweise besteht die Gruppe aber aus Mädchen und Jungen.