

# Her mit dem schönen Leben! ★

Das Ziel 3 besagt, dass Gesundheit und Wohlergehen für alle Menschen in jedem Alter gefördert werden sollen. Ziel ist es, ein gesundes Leben für alle Menschen zu ermöglichen. Doch bedeutet Gesundheit oder Wohlergehen für jede/n von uns dasselbe? Was ist dafür überhaupt notwendig? In der folgenden Übung setzen sich die Lernenden mit dem Thema zuerst auf persönlicher, individueller Ebene mit dem Thema auseinander. Dann werden sie mittels einer Geschichte ermutigt, die eigene Perspektive zu erweitern.

<b>Dauer</b>	ca. 30 Minuten (mit Folgeübung ca. 60 Minuten)
<b>Materialien/Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Für die Methode: Stifte, Papier</li> <li>– Für die Folgeübung: Lesebuch „Unsere Welt. Unsere Zukunft.“</li> </ul>
<b>Bezug zum Lehrplan</b>	<p>Auszug aus dem Volksschul-Lehrplan zum Erfahrungs- und Lernbereich „Kind und Gesundheit“: <i>Die Bedeutung der eigenen Gesundheit erkennen lernen und gesundheitsbewusstes Verhalten anbahnen</i></p> <p>Auszug aus dem Volksschul-Lehrplan zum Erfahrungs- und Lernbereich „Gemeinschaft“: <i>Eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sowie die anderer wahrnehmen und Möglichkeiten finden, damit umzugehen</i></p>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Persönlichen Zugang zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden erkennen und schriftlich oder bildlich festhalten</li> <li>– Eine andere Perspektive einnehmen</li> <li>– Visionen und Wünsche für das eigene Leben erkennen</li> <li>– Austausch über persönliche Gedanken</li> </ul>
<b>Beschreibung der Methode</b>	<p>Jede Person bekommt ein leeres Blatt Papier. Auf dieses soll die Silhouette des eigenen Körpers gezeichnet werden.</p> <p>Unten in den Beinen werden jene Dinge geschrieben oder gezeichnet, die den Lernenden Halt geben und die sie als stützend erleben. Sozusagen das Fundament ihres Wohlbefindens. Unterstützende Fragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wer unterstützt dich im Leben?</li> <li>– Wer oder was ist dir wichtig?</li> <li>– Wer kümmert sich um dich, wenn du etwas brauchst?</li> <li>– Was brauchst du, damit du dich gut fühlst?</li> </ul> <p>Hier können auch Institutionen oder Orte genannt werden, z.B. Krankenhaus, Schule, usw.</p> <p>Mittig im Rumpf wird alles verbildlicht oder beschrieben, was den Lernenden Freude bereitet oder sie glücklich macht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wann ist es dir in letzter Zeit so richtig gut gegangen?</li> <li>– Was hat dazu geführt, dass du dich gut/glücklich gefühlt hast?</li> <li>– Was hast du gemacht? Wo war das? Welche Menschen waren daran beteiligt?</li> </ul>
<b>Zeit:</b> ca. 30 Minuten <b>Sozialform:</b> Einzelarbeit	

Oben im Kopf können Wünsche, Hoffnungen und Zukunftsfantasien stehen, die Lernenden haben. Fragen dazu können sein:

- Was wünschst du dir ganz besonders?
- Wie soll dein Leben als Erwachsener aussehen?
- Stell dir vor, es wäre alles möglich: Hast du einen großen Traum, der in Erfüllung gehen soll?
- Soll dein Traum auch für andere Menschen auf der Welt in Erfüllung gehen?

Während die Lernenden zeichnen, kann auch leise Hintergrundmusik abgespielt werden. Wer möchte, kann seinen persönlichen Wohlfühl-Körper kurz vorstellen.

Ziel der Übung ist es, dass die Lernenden erkennen, dass Gesundheit und Wohlergehen nicht nur die Abwesenheit von Krankheit bedeutet, sondern dass viele Menschen und Lebensbedingungen notwendig sind, um ein gesundes und gutes Leben zu führen.

## Optionale Folgeübung

**Zeit:** ca. 30 Minuten  
**Sozialform:** Paararbeit

Die Lehrperson liest die Geschichte „Ein Tag mit Rafi aus Afghanistan“ zu Ziel 3 vor (Unsere Welt. Unsere Zukunft., S. 20-21).

Zu zweit sollen die Lernenden nun eine Körper-Silhouette für Rafi gestalten und nach demselben Schema vorgehen: In den Beinen findet alles Platz, was für Rafi wichtig ist, damit es ihm gut geht, worauf sein persönliches Glück basiert und was er dafür braucht. In den Rumpf kann gezeichnet oder geschrieben werden, was Rafi Freude bereitet, was er gerne macht, wann er sich so richtig wohlfühlt. Im Kopf können die Lernenden alles festhalten, was Rafi sich für sich und andere wünscht.

Alle Zeichnungen können am Ende in der Klasse aufgehängt werden.

## Nützliche Links

- Hintergrundinfos und Erläuterung des Konzepts „Buen Vivir“: [www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen\\_vivir\\_1852.htm](http://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen_vivir_1852.htm)
- Website der Weltgesundheitsorganisation: [www.euro.who.int/de/home](http://www.euro.who.int/de/home)
- Website zur Initiative „Gesunde Schule“: [www.gesundeschule.at/](http://www.gesundeschule.at/)
- Website mit zahlreichen Materialien für PädagogInnen und MultiplikatorInnen, wertvolle Informationen für Jugendliche und Eltern: [www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)
- Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen: [www.give.or.at/](http://www.give.or.at/)

