



## Kapitel 2: Einstiegssequenz in den Gesundheitskurs

Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter für den  
Basisbildungsunterricht mit dem Schwerpunkt Gesundheit  
erstellt von den Kärntner Volkshochschulen

## Inhalt

Einstieg in den Gesundheitskurs .....	3
2.1. Sequenz 1: Vorstellungsrunde .....	3
2.2. Sequenz 2: Einstieg in das Thema Gesundheit.....	3
2.3. Szenario 2.1: Gesundheit .....	4
2.4. Szenario 2.2: Poesie und Gesundheit: .....	4
2.5. Szenario 2.3: Das eigene Interesse definieren.....	6

## Einstieg in den Gesundheitskurs

Ein guter Einstieg ist die Grundlage für einen gelungenen Kurs. Besonders beim Thema Gesundheit geht es darum, das Bewusstsein auf dieses Thema zu lenken und bei den Lernenden den persönlichen Bezug herzustellen.

Unter dem Motto „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ begeben wir uns in einen sehr wichtigen Lebensbereich.

Ein Teilnehmer hat einmal gesagt, dass ihn seine Gesundheit nicht interessiert, da ihm ja nichts fehlt. Am Ende des Kurses war ihm bewusst, dass er seine Gesundheit zu einem gewissen Teil selbst in der Hand hält und durch seine Lebensweise sehr viel dazu beitragen kann, dass er gesund bleibt.

Zu Beginn des Kurses erfolgt eine kleine Vorstellungsrunde. Danach aktivieren die Lernenden ihr Vorwissen zum Thema Gesundheit und erarbeiten gemeinsam mit dem Trainer bzw. der Trainerin ein Flipchart. Es werden Begriffe gesammelt und der individuelle Standpunkt zum Thema wird erläutert. Dabei wird ersichtlich, was die Teilnehmenden bereits für ihre Gesundheit tun und wo sie noch Aufholbedarf zeigen. Auch die individuellen Interessen werden abgefragt, wodurch sehr zielgerichtet mit der Gruppe gearbeitet werden kann.

### 2.1. Sequenz 1: Vorstellungsrunde

Die Lernenden nennen ihre Vornamen und deren Bedeutung.

Wenn diese nicht bekannt ist, ergänzt der Trainer bzw. die Trainerin.

Die Lernenden überlegen ein Eigenschaftswort, welches sie am besten beschreibt und erläutern, warum sie dieses gewählt haben.

### 2.2. Sequenz 2: Einstieg in das Thema Gesundheit

#### **Ziele:**

- Die Lernenden aktivieren ihr Vorwissen und ihre bereits erworbenen Kenntnisse zum Thema und sammeln Ideen, Fragen und Gedanken dazu.
- Die Lernenden werden sich über ihren individuellen Standpunkt zum Thema klar.
- Die Lernenden erweitern ihren Wortschatz.
- Die Lernenden können Texte zum Thema besser verstehen.

- Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussion, Wortfeldarbeit am Plakat, Poesie zum Thema Gesundheit, das eigene Interesse definieren;
- Dauer:** 60 Minuten
- Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Papier;

## 2.3. Szenario 2.1: Gesundheit

Brainstorming zum Thema „**Gesundheit**“

Die Lernenden beschäftigen sich in einem ersten Brainstorming mit dem Thema und sammeln Begriffe, die ihnen zum Thema „Gesundheit“ einfallen. Der Trainer bzw. die Trainerin fixiert die Ergebnisse auf dem Flipchart „Gesundheit“.

In Partnerarbeit bzw. je nach Gruppe auch im Plenum, besprechen die Lernenden folgende Fragen und machen Notizen:

- **Was bedeutet mir Gesundheit?**
- **Was ist gut für meine Gesundheit?**
- **Was ist schlecht für meine Gesundheit?**
- **Welche Themen zu Gesundheit interessieren mich?**
- **Was möchte ich zum Thema Gesundheit lernen?**

Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen und auf dem 2. Flipchart „Wichtige Gesundheitsthemen“ festgehalten.

## 2.4. Szenario 2.2: Poesie und Gesundheit:

Die Lernenden lesen die Sprüche zur Gesundheit und schreiben ihre Gedanken zum Thema nieder. (Handout 1)

## Handout 1

### Poesie zum Thema Gesundheit

Wie wirken die Zitate auf Sie? Welche Gedanken entstehen beim Lesen?



Bitte schreiben Sie Ihre Gedanken zum Thema Gesundheit auf:

---

---

---

---

---

## 2.5. Szenario 2.3: Das eigene Interesse definieren.

Die Lernenden machen sich schriftlich zum Thema Gesundheit Gedanken und beantworten die Fragen schriftlich. (Handout 2)

## Handout 2

1. Was interessiert Sie besonders im Bereich „gesunde Ernährung“?
2. Welche Sportarten interessieren Sie? Was möchten Sie gerne einmal ausprobieren?  
(Kreuzen Sie bitte an)

<input type="checkbox"/> Entspannungsübung	<input type="checkbox"/> Ismakogie	<input type="checkbox"/> Qi Gong
<input type="checkbox"/> Lachyoga	<input type="checkbox"/> WellRelax	<input type="checkbox"/> Laufen
<input type="checkbox"/> Walken	<input type="checkbox"/> Schwimmen	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Rückengymnastik
<input type="checkbox"/> Reittherapie	<input type="checkbox"/> Tanzen	<input type="checkbox"/> Selbstverteidigung
<input type="checkbox"/> Bewegung für die ganze Familie	<input type="checkbox"/> Rad fahren	<input type="checkbox"/> Klettern

3. Was möchten Sie über das Gesundheitssystem in Österreich wissen?
4. Über welches Thema möchten Sie gerne mehr erfahren?  
(Kreuzen Sie bitte an)

<input type="checkbox"/> Hygiene	<input type="checkbox"/> Körper	<input type="checkbox"/> gesunder Schlaf
<input type="checkbox"/> Entspannung	<input type="checkbox"/> Hausmittel	<input type="checkbox"/> Krankheiten
<input type="checkbox"/> Ärzte	<input type="checkbox"/> Sozialversicherung	<input type="checkbox"/> Beipackzettel lesen
<input type="checkbox"/> Formulare ausfüllen	<input type="checkbox"/> Impfungen	<input type="checkbox"/> Vorsorge