NACHHALTIGKEITSZIEL

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

KREIS STEINFURT
natürlich Arche Noah
STADT MÜNSTER Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit
FIELDS INSTITUTE
Gefördert durch die STIFTUNG UMWELT UND ENTWICKLUNG NORDRHEIN-WESTFALEN

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

willkommen im Lernmaterial von „Out of School – Nachhaltigkeit im Alltag entdecken“. Im Folgenden finden Sie alle nötigen Informationen, Materialien und Hinweise, die Sie dabei unterstützen, diese Lerneinheit erfolgreich durchzuführen.

Worum geht es bei Out of School?

Inhaltlich orientiert sich „Out of School“ an den sogenannten Globalen Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (SGDs, siehe Infokasten). Je eins der 17 Ziele bestimmt die thematische Rahmung einer Lerneinheit.

Hintergrund: Die Globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen

Im September 2015 haben die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen in New York Globale Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals) verabschiedet, die den Weg in eine bessere Zukunft weisen sollen. Die sogenannte Globale Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen steht für einen Weltzukunftsvertrag, der es bis 2030 jedem Menschen ermöglichen soll, in Würde, Frieden und einer intakten Umwelt zu leben.

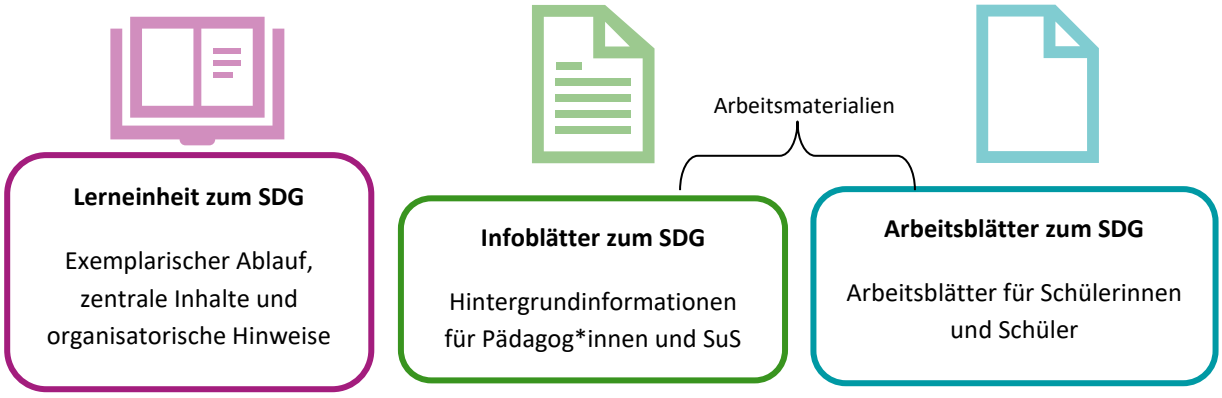
Ob weltweit, auf Bundes- oder auf Landesebene – mit den Globalen Nachhaltigkeitszielen sind existentielle Herausforderungen und große Hoffnungen verbunden. Die erfolgreiche Umsetzung in Deutschland wird maßgeblich davon abhängen, ob und in welchem Umfang die Menschen deren Erreichung als ihre eigene Aufgabe ansehen. Damit verbunden ist z.B. die Frage, inwieweit der oder die Einzelne bereit ist, eigene Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und mit konkreten Veränderungen des persönlichen Handelns im eigenen Alltag zu mehr Nachhaltigkeit beizutragen.

Was ist das Konzept von Out of School?

„Out of School“ möchte Grundschulkindern einen Zugang zu den sehr komplexen und auf den ersten Blick meist sehr abstrakten Nachhaltigkeitszielen und damit verbundenen Themen eröffnen. Für jedes der 17 Ziele wurden Orte in der Alltagswelt identifiziert, an denen Grundschulkinder einen Aspekt des jeweiligen SDGs in anschaulicher, handlungsorientierter Weise entdecken und erforschen können. Kognitives Lernen und aktives Tun gehen in diesem außerschulischen pädagogischen Konzept Hand in Hand und Nachhaltigkeit wird erlebbar.

Wie sind die Lerneinheiten von Out of School aufgebaut?

Eine gesamte Lerneinheit von „Out of School“ umfasst einen Zeitraum von vier Wochen und gliedert sich in Vorbereitung (1 Sitzung), die Durchführung des Lernortbesuchs und Nachbereitung (2 Sitzungen). Alle Arbeitsschritte der Vor- und Nachbereitung sowie die Gestaltung der potenziellen Lernortbesuche finden Sie in diesem Dokument. Die Auswahl der Lernorte und die Nutzung der Materialien sind flexibel gestaltbar, je nach eigenen Präferenzen und Prioritäten. Eine Lerneinheit umfasst:



Mögliche Gestaltung der Lerneinheit zum Nachhaltigkeitsziel 3: „Gesundheit und Wohlbefinden“

VORBEREITUNG

Seite 5

Annäherung an das SDG3:

- Was macht mein Wohlbefinden aus?
- Achtsamkeit kennenlernen und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Was macht Sport mit meinem Körper?

Eintauchen in das SDG

LERNORTBESUCH

Seite 6-9

Lernortbesuch Sportverein:

- Erkunden der unterschiedlichen Sportgeräte und kennenlernen der Sportart
- Bewusst Sport machen und die Veränderungen im Körper beobachten
- Teamsport oder Einzelsport: Was macht mir Spaß?
- Interviews mit den Mitarbeitenden führen

Das SDG erleben

NACHBEREITUNG

Seite 10

Auswertung und Reflexion:

- Aufbau eines Achtsamkeits- und Sportparcours
- Beschäftigung mit Blessuren und erste Hilfe
- Blick auf die Gesundheit weltweit und auf Corona
- Mein Beitrag zum SDG

Das große Ganze entdecken

Hinweise zur Organisation des Lernortbesuchs

Die Lernortbesuche werden individuell organisiert. Ideen für Aktivitäten an den Lernorten finden Sie in den Materialien zu jedem SDG. Schauen Sie zunächst, ob sich einer der vorgeschlagenen Orte in Ihrem lokalen Umfeld befindet. Möglicherweise gibt es noch weitere spannende Lernorte, die geeignet sind. Im nächsten Schritt erfolgt eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem entsprechenden Lernort. Die Mitarbeiter*innen an den Lernorten sind erfahrungsgemäß sehr aufgeschlossen und haben anregende Ideen zur Gestaltung des Lernortbesuchs. Wichtig ist eine handlungsorientierte Erkundung für die Kinder. Ihnen soll ermöglicht werden, den Ort spielerisch zu entdecken und aktiv am Geschehen teilzunehmen.

Wir hoffen, Sie mit den Materialien inspiriert zu haben und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung. Melden Sie sich gerne, wenn Sie Fragen haben!

Das globale Nachhaltigkeitsziel „Gesundheit und Wohlbefinden“

In Deutschland liegt eine sehr gute medizinische Versorgung vor, während es global gesehen Länder gibt, in denen der Zugang zu Ärztinnen und Ärzten oder Krankenhäusern schwieriger ist. Auch die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt mit mehr als 78 Jahren über dem globalen Durchschnitt, dennoch sind Bewegungsmangel und ein unachtsamer Umgang mit dem eigenen Körper sowie ein hohes Stresslevel weitverbreitete Probleme unserer Zeit. Auch Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden zunehmend unter Bewegungsmangel. Außerdem ist neben einer guten medizinischen Versorgung ebenso wichtig, sauberes Wasser sowie eine saubere Umwelt mit möglichst wenig Schadstoffen zur Verfügung zu haben. Auch das ist global gesehen nicht immer gegeben.
In dieser Lerneinheit besuchen die Schülerinnen und Schüler einen Ort, an dem sie Einblicke in das Gesundheitssystem erhalten oder der für das eigene Körpergefühl und die Verbindung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden sensibilisiert. Auf diese Weise können sie mit medizinischen Expert*innen in Kontakt kommen und erfahren, dass es Spaß macht, sich gemeinsam körperlich zu betätigen. Die Kinder erlangen so ein Gespür für die gesundheitsfördernde Wirkung sportlicher Aktivitäten und beschäftigen sich damit, wie sie für ihr individuelles Wohlbefinden sorgen können.

Die wichtigsten Fragen zur Lerneinheit im Überblick

3 GUTE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN **Gesundheit und Wohlbefinden**	Leitfragen zu Ziel 3 „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“ ▪ Was hält uns gesund? ▪ Was macht uns krank? ▪ Was brauchen wir, wenn wir krank werden? ▪ Wie hängen die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden zusammen? ▪ Wie kann ich achtsam mit meinem Körper umgehen? ▪ Wieso ist Gesundheit so wichtig? Mögliche Lernorte ▪ Kloster ▪ Medizinische Einrichtung ▪ Sportstätte ▪ Yoga- oder Meditationszentrum
	Eine gute medizinische Versorgung bildet die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Darüber hinaus können wir uns durch einen achtsamen Umgang und eine gesunde Lebensweise schützen und gesund halten.

Ziele

Verantwortung für eigene Gesundheit; Erkennen der guten medizinischen Versorgung in Deutschland; Erkennen, dass Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit ist; Gespür für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Leben erhalten. Mit Blick auf die globale Lage erkennen, dass eine gute medizinische Versorgung nicht selbstverständlich, aber für alle eine notwendige Grundlage für Gesundheit und Wohlergehen ist.

Annäherung an das Thema

- **Infoblatt 1:** Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Arbeitsblatt 1:** Partnerinterview zu Krankheit und Gesundheit.

Wohlfühlen und Achtsamkeit

- **Infoblatt 2:** Klostermedizin und Salutogenese.
- **Arbeitsblatt 2:** Achtsamkeit. Entspann dich mal!
- **Arbeitsblatt 3:** Yogaübung – 5 Tibeter.
- **Infoblatt 3:** Basilikum pflanzen und pflegen.
- **Arbeitsblatt 4:** Rezept Wasser mit Geschmack.
- **Arbeitsblatt 5:** Rezept Kräuterquark.

Sport und Bewegung

- **Infoblatt 4:** Sport und Bewegung.
- **Arbeitsblatt 6:** Sport in meinem Alltag.
- **Arbeitsblatt 7:** Sportarten. Wie heißen die dargestellten Sportarten?
- **Arbeitsblatt 8:** Bewegungsspiele

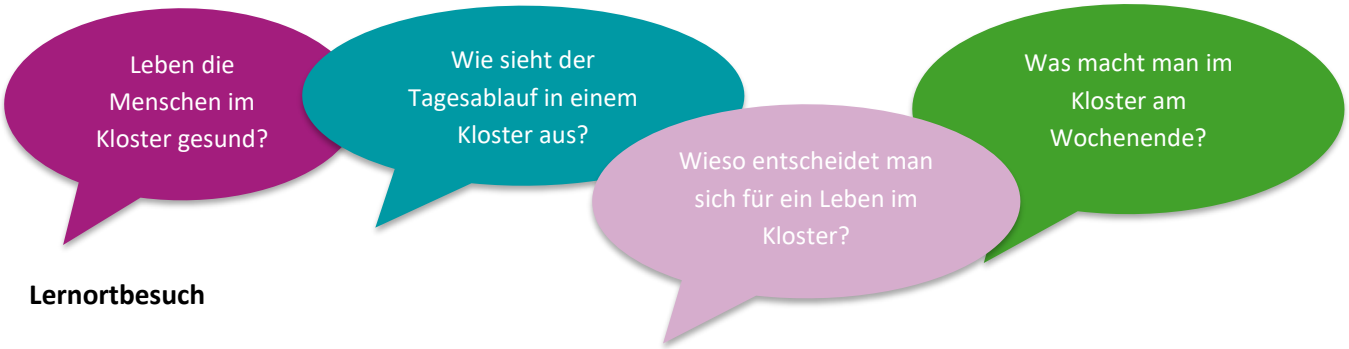
SDG3, Lernort: Kloster

Das Kloster als Lernort für das globale Nachhaltigkeitsziel „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“

Ein Kloster eignet sich ideal als Lernort für Gesundheit und Wohlbefinden. Auch wenn heutzutage Krankenhäuser und Arztpraxen die Anlaufstellen für Gesundheit sind, hat das Kloster große Bedeutung für die westliche Medizin. Zudem wandelt sich zurzeit bei vielen Menschen der Umgang mit Krankheit und Gesundheit, weg von einem defizitorientierten Ansatz hin zu einer ganzheitlichen gesundheiterhaltenden, salutogenetischen Orientierung. Dabei gerät auch das Kloster wieder in das nähere Blickfeld. Denn spätestens seit Anfang 2015, nachdem sich Vertreter*innen der Weltreligionen zusammengetan haben und Verbindungen der Nachhaltigkeitsziele mit ihren Religionen ausgearbeitet haben, ist klar, dass Religionen einen großen Einfluss sowohl auf die menschliche Gesundheit als auch auf die natürliche Umwelt haben. Durch den Besuch eines Klosters erlangen die Kinder Einblicke in den Themenkomplex Gesundheit und Wohlbefinden. Das betrifft die medizinische Grundversorgung ebenso wie die Achtsamkeit und Wertschätzung des eigenen Lebens.

Hinführung auf den Lernort Kloster

- Was ist ein Kloster? Wer lebt im Kloster?
- Wer war schon einmal in einem Kloster?
- Was bedeutet es ein Leben im Kloster zu führen?
- Warum gibt es Klöster?
- Was haben Klöster mit Gesundheit zu tun - früher und heute?
- **Arbeitsblatt 9:** Interviewleitfaden Lernort. Überlegen und notieren von Fragen für Interviews mit Mitarbeitenden am Lernort, zum Beispiel:



Lernortbesuch

Mögliche Tätigkeiten am Lernort sind:

- **Arbeitsblatt 10:** Erkunden mit allen Sinnen. Einen Eindruck vom Lernort bekommen.
- Tagesablauf der Bewohner*innen eines Klosters kennenlernen.
- Mithelfen bei anfallenden Tätigkeiten.
- Pflanzen im Kloster: Erkunden von Kräuter- und Gemüsebeeten mit Schmecken, Riechen und Anfassen der Heilpflanzen.
- Meditation durchführen und auswerten.
- Achtsamkeitsübungen in der Natur: Stein mit allen Sinnen untersuchen und Geschichte dafür ausdenken, Atemübungen, barfuß und lautlos auf Wiese gehen lernen.

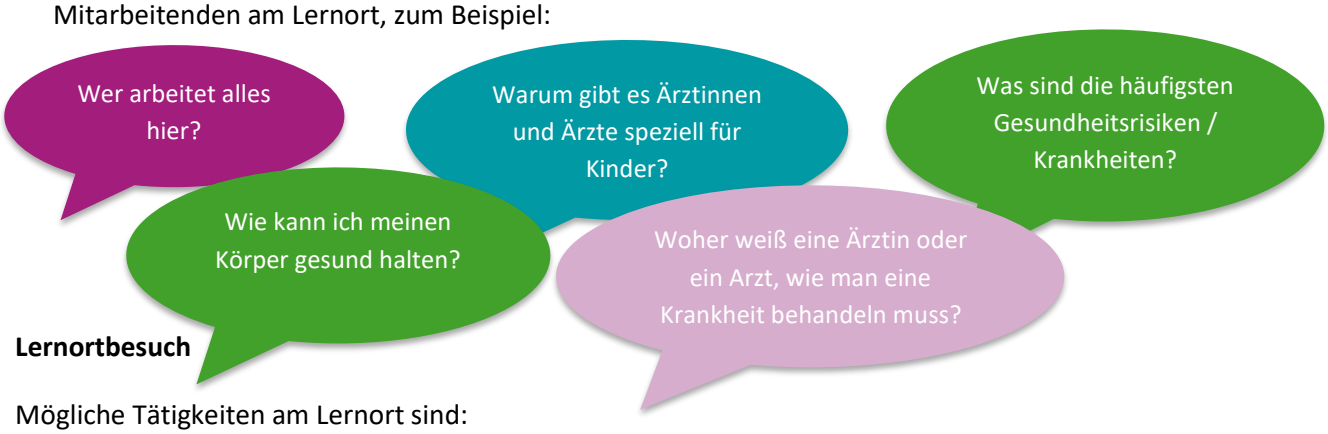
SDG3, Lernort: Medizinische Einrichtung (z. B. Kinderkrankenhaus, Kinderarzt, Heilpraxis)

Die medizinische Einrichtung als Lernort für das globale Nachhaltigkeitsziel „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“

Die Lernorte der medizinischen Einrichtungen haben allesamt gemeinsam, dass sie für die medizinische Versorgung von Kindern zuständig sind und gleichzeitig auch wichtige Anlaufstellen für die präventive Gesundheitsförderung sind. Die Beschäftigung mit Gesundheit beginnt nicht erst mit dem Eintritt von Krankheit. Die Aufrechterhaltung der Gesundheit beinhaltet immer auch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Die Schülerinnen und Schüler werfen am Lernort einen Blick hinter die Kulissen der komplexen Gesundheitsversorgung in Deutschland und reflektieren, wie wichtig ein gesunder Körper ist. Sie erleben den Alltag in einer medizinischen Einrichtung und bekommen ein Gefühl für die Herausforderungen und Hintergrundprozesse der sehr guten medizinischen Versorgung in Deutschland.

Hinführung auf den Lernort der medizinischen Einrichtung

- Wann wart ihr das letzte Mal krank?
- Wer war schon mal im Krankenhaus und warum? Wer ist schon mal im Krankenwagen mitgefahren?
- Wie oft seid ihr in etwa beim Arzt? Welche verschiedenen Ärzte / gesundheitlichen Einrichtungen habt ihr schon besucht (z. B. Kinderarzt, Naturheilpraxis, Zahnarzt, Orthopäde)?
- **Arbeitsblatt 9:** Interviewleitfaden Lernort. Überlegen und notieren von Fragen für Interviews mit Mitarbeitenden am Lernort, zum Beispiel:



Lernortbesuch

Mögliche Tätigkeiten am Lernort sind:

- **Arbeitsblatt 10:** Erkunden mit allen Sinnen. Einen Eindruck vom Lernort bekommen.
- Ratespiel mit verschiedenen Geräten und Instrumenten. Wofür ist was gut und wann wird es verwendet?
- Erste Hilfe Maßnahmen (z.B. Puls messen, Druckverband, stabile Seitenlage) zeigen und ausprobieren
- Im Krankenhaus: Erkundung eines Krankenwagens und dessen Ausstattung. Erkunden der verschiedenen Stationen im Krankenhaus und deren Besonderheiten.
- Medizinische Objekte (z.B. Skelett oder Organattrappen) ausprobieren. Wie heißen die Knochen / Organe, wo befinden sie sich im Körper?

SDG3, Lernort: Sportstätte

Die Sportstätte als Lernort für das globale Nachhaltigkeitsziel „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“

Sport hält gesund und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit eines Menschen aus. Ob alleine oder zusammen mit anderen: Sport macht Spaß, fördert einen aktiven Lebensstil und beugt gesundheitliche Beschwerden vor. Das ist insbesondere auch vor dem Hintergrund bedeutsam, dass immer mehr Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel leiden. Die Beschäftigung mit Gesundheit beginnt nicht erst mit dem Eintritt von Krankheit. Die Aufrechterhaltung der Gesundheit beinhaltet immer auch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Zurzeit rückt zunehmend der salutogenetische Ansatz ins Blickfeld, der auf die Stärkung der körpereigenen Kräfte setzt. Die Sportstätte steht als Lernort exemplarisch für eine Orientierung auf die eigenen Ressourcen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Dabei kommt z.B. ein Fitnessstudio, Sportverein, Tanzstudio oder genauso gut auch ein Outdoor-Fitness-Parcours als Lernort infrage. Die Kinder erlangen so ein Gespür für die gesundheitsfördernde Wirkung sportlicher Aktivitäten und beschäftigen sich in der Nachbereitung mit weiteren Aspekten des Themenkomplex Gesundheit und Wohlbefinden.

Hinführung auf den Lernort Sportstätte

- Wer von euch übt regelmäßig eine Sportart aus? Welche?
- Wer ist in einem Sportverein?
- Welchen Sport würdet ihr gerne einmal ausprobieren?
- Wie fühlt ihr euch nach dem Sport?
- **Arbeitsblatt 9:** Interviewleitfaden Lernort. Überlegen und notieren von Fragen für Interviews mit Mitarbeitenden am Lernort, zum Beispiel:

Lernortbesuch

Mögliche Tätigkeiten am Lernort sind:

- **Arbeitsblatt 10:** Erkunden mit allen Sinnen. Einen Eindruck vom Lernort bekommen.
- Erkundung unterschiedlicher Sportgeräte: Welche Geräte aktivieren welche Körperpartien?
- Bei Mannschaftssport: Wie funktioniert der Sport? Was sind die Regeln? Wieso ist es wichtig, diese Sportart im Team auszuführen?
- Fitnessparcours mit unterschiedlichen Sportarten gemeinsam aufbauen und durchführen.
- Bewegungsübungen mit unterschiedlichen Intensitäten durchführen. Auswertung: Vorher, nachher, was fühlt sich anders an?

SDG3, Lernort: Yoga- oder Meditationszentrum

Das Yoga- oder Meditationszentrum als Lernort für das globale Nachhaltigkeitsziel „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“

Die körperliche Gesundheit hängt maßgeblich mit dem eigenen Wohlbefinden und der seelischen Gesundheit zusammen. So können sich Stress, Ängste oder ein unbewusster Umgang mit dem Körper negativ auf die Organe des Körpers auswirken. Yoga und Meditation sensibilisieren für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, schärfen die Wahrnehmung des Körpers und der Atmung und beugen mit gezielten Übungen gesundheitlichen Beschwerden vor. Die Beschäftigung mit Gesundheit beginnt nicht erst mit dem Eintritt von Krankheit. Die Aufrechterhaltung der Gesundheit beinhaltet immer auch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Das Yoga- oder Meditationszentrum steht als Lernort exemplarisch für eine Orientierung auf die eigenen Ressourcen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Die Kinder erlangen so ein Gespür für die gesundheitsfördernde und beruhigende Wirkung von Yoga und Meditation und beschäftigen sich in der Nachbereitung mit weiteren Aspekten des Themenkomplex Gesundheit und Wohlbefinden.

Hinführung auf den Lernort Yoga- oder Meditationszentrum

- Was ist Yoga? Was ist Meditation? Wer hat schon einmal Yoga gemacht oder meditiert?
- Traumreise machen und auf die eigene Atmung hören
- Welchen Sport würdet ihr gerne einmal ausprobieren?
- Wie fühlt ihr euch nach dem Sport?
- **Arbeitsblatt 9:** Interviewleitfaden Lernort. Überlegen und notieren von Fragen für Interviews mit Mitarbeitenden am Lernort, zum Beispiel:

Lernortbesuch

Mögliche Tätigkeiten am Lernort sind:

- **Arbeitsblatt 10:** Erkunden mit allen Sinnen. Einen Eindruck vom Lernort bekommen.
- Eine Yoga- oder Meditationseinheit durchführen. Beobachten: Wie fühle ich mich vorher und wie nachher?
- Gespräch: Wie hängen Bewegung / Meditation und Gesundheit zusammen?

Reflexion des Lernortbesuchs: • Auswertung der Interviews: in Kleingruppen die spannendsten Erkenntnisse aus den Interviews am Lernort sammeln. • **Arbeitsblatt 11 (Auswahl zwischen 11a, 11b oder 11c):** Reflexion des Lernortbesuchs. • Einsichten und Erkenntnisse austauschen und diskutieren.
Gemeinsam aktiv werden • **Infoblatt 5:** Trimm dich Bewegung. • **Arbeitsblatt 12:** Wir konzipieren einen Sport- und Achtsamkeitsparcours für die Schule.
Gesundheit und Erste Hilfe • **Denksport - Gemeinsam überlegen und diskutieren:** Was hält uns gesund? • **Arbeitsblatt 13:** 1,2 oder 3 zu Erste Hilfe. • **Arbeitsblatt 14:** Verletzungen behandeln. • **Arbeitsblatt 15:** Tipps, was ich tun kann, wenn sich jemand verletzt und ich selber nicht helfen kann. • **Arbeitsblatt 16:** Eigene Erfahrungen mit Verletzungen. • **Arbeitsblatt 17:** Situationen bewerten, in denen sich jemand verletzt.
Globale Perspektive • **Infoblatt 6:** Gesundheit weltweit. • **Infoblatt 7:** Eine globale Pandemie. Das Corona-Virus.
Leitfragen des SDGs in der Gruppe diskutieren • Was hält uns gesund? • Was macht uns krank? • Was brauchen wir, wenn wir krank werden? • Wie hängen die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden zusammen? • Wie kann ich achtsam mit meinem Körper umgehen? • Wieso ist Gesundheit so wichtig?
Arbeitsblatt 18: Tu du´s. Mein / unser Beitrag zur Erreichung des Nachhaltigkeitsziels.

ANHANG

Titel	Beschreibung	Genutzt ja, nein
Infoblatt 1 – Info – SDG 3	Erklärung des globalen Nachhaltigkeitsziels	
Arbeitsblatt 1 – Partnerinterview	Die Kinder interviewen sich gegenseitig zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden	
Infoblatt 2 – Klostermedizin und Salutogenese	Grundlage Medizin und die Lehre von Heilkräutern	
Arbeitsblatt 2 – Achtsamkeitsübungen	Körperübungen, Bewegungen spüren	
Arbeitsblatt 3 – Fünf Tibeter	Entspannungsübung	
Infoblatt 3 – Basilikum pflanzen und pflegen	Achtsamkeit und gesunde Ernährung am Beispiel Basilikum	
Arbeitsblatt 4 – Rezept Wasser mit Geschmack	Rezept Wasser mit Zitrone und Minze	
Arbeitsblatt 5 – Rezept Kräuterquark	Rezept für Kräuterquark	
Infoblatt 4 – Sport und Bewegung	Zusammenhang Bewegung und Gesundheit	
Arbeitsblatt 6 – Sport in meinem Alltag	Partnerinterview zum Thema Sport im Alltag	
Arbeitsblatt 7 – Sportarten	Zuordnen und Benennen von verschiedenen Sportarten	
Arbeitsblatt 8 – Bewegungsspiele	Bewegungsspiele mit der ganzen Gruppe	
Arbeitsblatt 9 – Interviewleitfaden Lernortbesuch	Erarbeitung eigener Interviewfragen	
Arbeitsblatt 10 – Erkunden mit allen Sinnen	Einen Eindruck des Lernorts bekommen	
Arbeitsblatt 11 (a, b oder c) – Reflexion des Lernortbesuchs	Reflexion des Lernortbesuchs mit unterschiedlichen Fragen	
Infoblatt 5 – Trimm dich Bewegung	Bewegungskampagne „Trimm dich fit“.	
Arbeitsblatt 12 – Sport- und Achtsamkeitsparcours	Konzeption eines eigenen Parcours mit unterschiedlichen Stationen	
Arbeitsblatt 13 – Erste Hilfe 1, 2 oder 3	1, 2 oder 3 Spiel mit Fragen zur Ersten Hilfe	
Arbeitsblatt 14 – Verletzungen behandeln	Kombinieren von Verletzungen und Behandlungsmöglichkeiten	
Arbeitsblatt 15 – Notruf	Infos zum Notruf	

Arbeitsblatt 16 – Eigene Erfahrungen mit Verletzungen	Aufmalen einer Erfahrung mit Verletzungen	
Arbeitsblatt 17 – Situationen bewerten	Einschätzen unterschiedlicher Situationen, in denen sich jemand verletzt	
Infoblatt 6 – Gesundheit weltweit	Informationen zur Gesundheit weltweit	
Infoblatt 7 – Corona Pandemie	Informationen über die Corona Pandemie	
Arbeitsblatt 18 – Tu Du's	Mein/Unser Beitrag zur Erreichung des Nachhaltigkeitsziels	