

Arbeitsgemeinschaft „Gesundheitsförderung“

Aktion „Verzicht“

Projekteinheiten der Hauptschule Stumm

Schuljahr 2000/2001

Einleitung

Angeregt durch die Einladung zur Auftaktveranstaltung „aktion trocken 2001 – Leben ist der beste Stoff“, die mit Unterstützung von Kontakt & Co, Kinder- und Jugendanwältin, JUFF, Katholischer Familienverband, Caritas, Landesschulrat, usw. durchgeführt wurde, beschlossen wir ein Projekt unter dem Motto „Verzicht = Gewinn“ zu starten.

Teilnehmende Klassen:

1.a, 1.b, 1.c

Lehrpersonen

Elfriede Angerer – 1.a, Barbara Schubert - 1.b, Daniela Hauser – 1.c
Pfarrer Erwin Gerst, Pfarrer von Ried/Kaltenbach und Uderns

Ziele des Projektes:

Verzicht auf ein bestimmtes Konsumverhalten, z.B. übermäßiges Fernsehen oder Computerspielen, Süßigkeiten, usw. in der Fastenzeit.
Die Schüler sollten sich dabei mit der Bedeutung von Sucht befassen und sich klar machen, dass sie ihr Leben selbst wesentlich beeinflussen können. Sie sollten erkennen, dass der Verzicht ein Gewinn für ihre Persönlichkeit sein kann. Durch die gemeinsame Aktion sollte die Klassengemeinschaft gestärkt und die Beziehung zur Klassenlehrerin vertieft werden.

Zeitraumen:

März 2001, 1 Unterrichtsstunde pro Woche = 5 Projekteinheiten
Abschlussfeier

Verwendete Literatur:

- Unterlagen, die bei der Auftaktveranstaltung „aktion trocken 2001 – Leben ist der beste Stoff“ zur Verfügung gestellt wurden
- Bernd Badegruber: Spiele zum Problemlösen
- Ulrich Baer, Peter Berkes, usw.: Remscheider Spielekartei

Projektverlauf:

Nachdem wir uns nach Rücksprache mit dem Direktor unserer Schule entschlossen das Projekt mit allen 1. Klassen durchzuführen, holten wir mit Hilfe eines Elternbriefes auch das Einverständnis der Eltern ein und sicherten uns dadurch auch deren Mithilfe beim Projekt.

Vorbereitungen zu den einzelnen Projekteinheiten:

1. Projekteinheit – „Ich verzichte auf“

Was ist Sucht?

Die Schüler bilden einen Sitzkreis

Ein Plakat mit dem Titel „Was ist Sucht?“ und mehrere Stifte werden in die Mitte gelegt. Die Schüler sammeln Ideen, was ihnen dazu einfällt und schreiben diese auf das Plakat.

In der anschließenden Diskussion wird über Sucht, Suchtmittel (Hinweis, dass nicht nur Alkohol, Nikotin und Drogen Suchtmittel sind), Abhängigkeit, Verzicht usw. diskutiert.

Im Anschluss daran macht sich jeder Schüler /Schülerin in Einzelarbeit (ruhige Musik im Hintergrund) Gedanken darüber, worauf er/sie in den nächsten Wochen verzichten will.

Dieser persönliche Verzicht (Wer auf nichts verzichten will, lässt den Zettel leer) wird auf einem Zettel notiert, dieser zusammengerollt und in eine Glasflasche geworfen.

Die Flasche wird in der Klasse gut sichtbar aufgestellt.

Außerdem wird ein bereits vorbereitetes Plakat mit den Namen aller Schüler der Klasse und der betreuenden Lehrperson, die natürlich auch an der Verzichtsaktion teilnimmt, aufgehängt. Hier wird jede Woche durch das Aufkleben eines Symbols

☺ bedeutet: Ich habe es geschafft und bin zufrieden

☹ bedeutet: Ich habe es nicht ganz geschafft und bin nicht richtig zufrieden

☹ bedeutet: Ich habe es nicht geschafft und bin unzufrieden

der Erfolg oder Misserfolg beim Verzichten dokumentiert und der Anstoß für Diskussionen gegeben.

2. Projekteinheit – „Gemeinsam sind wir stark“

Wie geht es uns?

Jeder dokumentiert seinen Erfolg bzw. Misserfolg beim Verzichten durch das Aufkleben seines Symbols auf dem Plakat.

Anschließend wird darüber diskutiert, warum manchen der Verzicht gut gelingt oder woran es liegen könnte, dass man das, was man sich vorgenommen hat, nicht einhalten kann.

Überlegungen wurden angestellt, wie man sich gegenseitig helfen könnte.

Spiele zur Stärkung der Gemeinschaft

Beziehungstanz:

Anleitung:

Alle bewegen sich zu Musik im Raum. Der Spielleiter ruft „Leute zu Leute“. Jeder sucht sich einen Partner. Der Spielleiter sagt nun zwei Körperteile, die zueinander geführt werden (z.B. Kopf zu Kopf oder Schulter zu Schulter). Die Spieler bewegen sich nun so gemeinsam zur Musik. Beim nächsten „Leute zu Leute“ suchen sich alle neue Partner.

Material: Musikkassette

Durch das Dickicht:

Anleitung:

Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Spieler der Gruppe A stellen sich so auf, dass sie mit weit von sich gestreckten Gliedmaßen ein Dickicht bilden. Sie können dabei einander an den Händen fassen, manche knien, manche hocken, manche stehen. Sie bilden ein Äste-, Baumstamm- und Blättergewirr mit vielen Durchlässen und Zwischenräumen, die erforscht werden. Die Dschungelforscher gehen paarweise, wobei ein Sehender einen Blinden führt.

Material: Tücher zum Verbinden der Augen

Wollfadennetz:

Anleitung:

Bei diesem Spiel wird ein Wollknäuel im Kreis von einem zum andern Mitspieler gerollt, wobei der Werfer sagt: „Ich verzichte auf“.

Dabei entsteht ein Netz, das möglichst gespannt durch den Raum getragen werden soll. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Schüler den Faden verliert.

Material: Wollknäuel

Zum Abschluss der Einheit wird die Geschichte „Der weise Mann“ vorgelesen, welche die Schüler anregen soll darüber nachzudenken, dass sie für die Gestaltung ihres Lebens auch selbst verantwortlich sind.

Der weise Mann

In einem fernen Land lebte ein alter, weiser Mann. Er war im ganzen Lande bekannt und beliebt, weil er immer einen guten Rat wusste. Wann immer jemand Sorgen hatte, ging er zu ihm. Und weil der Mann auf ein langes Leben zurückblicken konnte, so wusste er stets etwas Kluges zu antworten. Das machte einige Leute neidisch. Sie wären nämlich selbst gern für klug und weise gehalten worden. Eines Tages beschlossen sie, dem alten Mann eine Falle zu stellen.

Sie überlegten lange, dann kam ihnen eine Idee. Einer sollte ein winziges Mäuschen fangen und es fest in der geschlossenen Hand halten. Dann wollten sie zu dem Mann gehen und ihn fragen, was sich denn wohl in der Hand befinde. Der alte Mann wäre zwar sehr klug und weise, aber durch die Hand sehen könnte er sicher nicht.

Und sie überlegten weiter: Wenn der alte Mann dennoch erraten könne, was sie da in der Hand hielten, dann würden sie ihm eine zweite Frage stellen, die er nie und nimmer richtig beantworten würde. Sie wollten ihn fragen, ob es sich bei dem Mäuschen um ein lebendes oder ein totes handle. Würde er nämlich sagen, es handle sich um ein lebendes, so könne man die Hand einfach zudrücken und das Mäuschen wäre tot. Würde er sagen, es handle sich um ein totes Mäuschen, dann könne man ja die Hand einfach aufmachen und das Mäuschen herumlaufen lassen.

Nachdem sie alles überlegt und sich gut vorbereitet hatten, gingen sie zu dem alten, weisen Mann und stellten ihm die erste Frage.

Nach wenigem Überlegen antwortete der Mann auf die erste Frage: „Das, was ihr in der Hand haltet, das kann nur ein winzigkleines Mäuschen sein!“

„Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben. Aber nun sage uns, ist es ein lebendes oder ein totes Mäuschen?“

Der weise Mann wiegte seinen Kopf und kratzte sich bedächtig am Kinn, wie er immer tat, wenn er jemanden einen besonders guten Rat geben wollte.

Nach einer Weile schaute er den Leuten in die Augen und sagte: „Ob das, was ihr in der Hand haltet, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand.“

3. Projekteinheit – „Freie Zeit“

Diese Einheit wurde von den Peers (Projekt für Suchtprävention) - Thomas Wasserer, Patrick Schatz, Christina Steiner, Tamara Grassecker - gestaltet. Dabei sollte den Schülern bewusst werden, dass sie durch ihren Verzicht mehr freie Zeit bekommen und sie sollten lernen diese freie Zeit für etwas Sinnvolles zu nutzen.

Begrüßung und Vorstellung (Namen, Aufgaben, Tätigkeit)

Thomas

Verzichtsaktion: Christina

Was macht ihr bei dieser Aktion?

Warum nehmt ihr an dieser Aktion teil?

Schüler berichten und erzählen vielleicht auch worauf sie in der Fastenzeit verzichten und wie es ihnen dabei geht (Plakat)

Einstieg in die neue Einheit – Vier-Ecken-Abfrage: Patrick

Es werden Fragen gestellt. Zu jeder Frage erfolgt eine Zuordnung in vier Ecken.

Wie ist der Tag bis jetzt gelaufen?

Ecke1: voll super

Ecke2: ein Tag wie jeder andere

Ecke3: heute ist es nicht so besonders gut gelaufen

Ecke4: Also schlechter kann es nicht mehr werden

Wie geht es dir körperlich?

Ecke1: bin müde

Ecke2: fühle mich nicht besonders gut

Ecke3: es geht mir halbwegs gut

Ecke4: fühle mich einfach toll

Wie geht es dir mit dem Verzichten?

Ecke1: Super, ich bin richtig stolz auf mich, da ich es konsequent durchziehen kann

Ecke2: Ich habe es zwar bis jetzt geschafft, aber eigentlich kostet es mich ganz schön viel Nerven

Ecke3: Ich habe leider nicht ganz durchgehalten

Ecke4: Ich kann leider nicht verzichten

Bleibt dir durch das Verzichten mehr Zeit für anderes? Wieviel pro Tag?

Ecke1: Weniger als eine halbe Stunde

Ecke2: Mehr als eine halbe Stunde

Ecke3: eine Stunde und mehr

Ecke4: genauso viel Zeit wie vorher

Schüler bleiben nun in den Ecken.

Diskussion mit je einer Gruppe, wie sich die Zeitersparnis ergibt und gemeinsame Überlegung, wie man die gewonnene Zeit nutzen könnte.

Gestaltung eines Zeitgutscheines: Tamara

Zeit ist in unserer Gesellschaft sehr kostbar. Zeit soll sinnvoll genutzt werden. Durch deinen Verzicht kannst du vielleicht Zeit sparen und diese deshalb bewusst verschenken.

Wir gestalten deshalb jetzt einen Zeitgutschein, den ihr dann an jemanden anderen oder an euch selbst verschenken könnt.

Vorschläge:

Spielen mit der Schwester oder dem Bruder

Den Geschwistern bei den Hausübungen helfen

Im Haushalt helfen

Mit der Freundin oder dem Freund spielen

Mehr Sport betreiben

Jemanden besuchen, den man schon lange nicht mehr gesehen hat

Einfach mal richtig faulenzten

Papier austeilen

Hinweise zur Gestaltung:

Text aufschreiben z.B. Spielen mit Sonja

1 x Geschirr spülen

Faulenzerstunde

Zeichnung oder Muster dazu malen

Spiel: Christina

Katz und Maus

Anleitung:

Ein Spieler ist die Katze (gut sichtbares Zeichen), alle übrigen sind Mäuse. Durch Abschlagen soll die Katze eine Maus fangen. Umarmen sich jedoch zwei Mäuse, so sind sie geschützt und können nicht gefangen werden. Hat die Katze eine Maus gefangen so wird diese zur Katze.

Material: Band für die Katze

4. Projekteinheit – „Unser Körper“

Die Schüler sollen durch diese Einheit ihren Körper bewusst wahrnehmen und erkennen, dass der Verzicht auch zu positiven körperlichen Veränderungen führen kann.

Einstieg:

Kinder bewegen sich im Raum

Impulse:

Sucht euch euer eigenes Tempo

Bewegt euch schnell durch den Raum, ihr seid in Eile

Bewegt euch langsam, ihr seid müde, lasst eure Schultern hängen

Geht schnell durch den Raum, zielgerichtet, selbstbewusst, vermeidet

Blickkontakt

Geht wieder in eurem Tempo, aber sucht diesmal bewusst Augenkontakt, winkt einander zu

Mein Körper:

Arbeitsblatt (siehe Beilage)

Einteilung der Figur in 3 Teile (Kopf, Herzbereich, Bauchbereich)

10 Klebepunkte werden je nach Wertigkeit aufgeklebt

Im Zentrum steht die Frage: Wie wichtig ist mir der jeweilige Bereich?

Gruppenarbeit:

Kleingruppe zu 3 – 4 Schülern

Diskussion:

Welcher Bereich ist uns am meisten wert?

Schenkt man diesem Bereich auch so viel Beachtung wie er einem wert ist?

Wie kann man seinen Körper verwöhnen, ihm Gutes tun?

Plenum:

Arbeitsblatt wird als Overheadfolie aufgelegt

Überlegung:

Welche Körperstellen können durch unseren Verzicht geschont werden?

z.B. keine Süßigkeiten: Zähne, weniger Computerspiele: Augen, ...

Markierung der Körperstellen durch Aufmalen von Punkten

5. Projekteinheit – „Bewusst wahrnehmen“

Jeder betrachtet von seinem Platz aus (Sitzkreis) ganz bewusst den Raum und vor allem die anderen Mitschüler.

Was ist dir am Raum oder an deinen Mitschülern aufgefallen, was Du schon lange nicht mehr oder noch nie bemerkt hast.

Geschichte:

Das Geräusch der Grille und der Münze

Eines Tages besuchte ein Indianer einen weißen Mann in der Stadt. Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Bleib einmal stehen. Hörst du auch, was ich höre?“

Der weiße Freund des roten Mannes horchte, lächelte und sagte dann: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Omnibusse. Und dann freilich auch die Stimmen und die Schritte der vielen Menschen. Was hörst du denn?“

„Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen“, antwortete der Indianer. Wieder horchte der weiße Mann. Er schüttelte den Kopf. „Du musst dich täuschen“, meinte er dann, „hier gibt es keine Grillen.“

Der Indianer ging ein paar Schritte. Vor einer Hauswand schob er die Ranken von wildem Wein an der Mauer auseinander, und da – sehr zum Erstaunen des weißen Mannes – saß tatsächlich eine Grille, die laut zirpte. Als sie weitergegangen waren, sagte der Weiße nach einer Weile zu seinem Freund, dem Indianer. „Natürlich hast du die Grille hören können, dein Gehör ist eben besser geschult als meines. Indianer können besser hören als Weiße.“

Der Indianer lächelte, schüttelte den Kopf und erwiderte: „Das Gehör eines Indianers ist nicht besser und nicht schlechter als das eines weißen Mannes. Pass auf, ich will es dir beweisen!“ Er griff in die Tasche, holte ein 50-Cent-Stück hervor und warf es auf das Pflaster. Es klimperte auf dem Asphalt, und Leute, die mehrere Meter von dem weißen und dem roten Mann entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und sahen sich um. Endlich hob einer das Geldstück auf, steckte es ein und ging seines Weges.

„Siehst du“, sagte der Indianer zu seinem Freund, „das Geräusch des Geldstück war nicht lauter als das der Grille, und doch hörten es die Weißen und drehten sich danach um. Der Grund dafür liegt nicht darin, dass das Gehör der Indianer besser ist. Der Grund liegt darin, dass wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“

Diskussion:

Gibt es auch in unserem Leben Dinge, auf die wir uns konzentrieren und die uns den Blick auf andere wichtigere Dinge verwehren?

Hilfestellung durch Beispiele:

Wunsch nach einem Computer – gemeinsames Spiel mit Freunden ist oft lustiger

Freude über gute Noten – Freund bräuchte Hilfe beim Lernen

Spiel:

Verjüngungsspaziergang:

Anleitung

Die Spieler gehen durch den Raum und stellen sich auf ein Zeichen des Spielleiters vor, wie sie im Alter von 90 Jahren gehen und worüber sie miteinander sprechen.

Auf ein weiteres Zeichen werden sie um 20 Jahre jünger, bis sie schließlich mit 10 in der Schule bzw. mit 5 im Kindergarten landen und entsprechend miteinander spielen.

Abschlussfeier

Zum Schluss dieser Aktion gab es noch eine Feier mit Pfarrer Erwin Gerst, der von den Schülern der 1. Klassen gestaltet wurde.

Die Feier stand unter dem Motto „Der Geist ist es, der lebendig macht; das Fleisch nützt nichts“

Programm:

- 1.) Lied (gemeinsamer Gesang)
- 2.) Begrüßung und kurze Einführung (Pfarrer und Lehrerinnen)
- 3.) Gebet
- 4.) Lesung (Schüler)
- 5.) Lied (Gitarre – Braunegger Magdalena)
- 6.) Evangelium
- 7.) Bildbetrachtung
- 8.) Psalm (Schüler)
- 9.) Lied (Querflöte – Kröll Lisa)
- 10.) Meditation (Schüler)
- 11.) Fürbitten (Schüler)
- 12.) Gebet – Vaterunser
- 13.) Schlussgebet und Segen
- 14.) Lied (Bläser – Pfister Markus, Pfister Hubert)

Zum Abschluss des Projektes bekam jedes Kind ein Kärtchen mit einem Spruch, der es in diesem Jahr begleiten sollte:

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt	Es erfordert oft mehr Mut, seine Absichten zu ändern als an ihnen festzuhalten
---	--