

Leitfaden

für gesundheitsfördernde Maßnahmen im Rahmen
der Überbetrieblichen Lehrausbildung für die Arbeit mit den
Teilnehmer/innen

- ⇒ [In fünf Schritten zu mehr Gesundheit in der ÜBA](#)
- ⇒ [Projektbeschreibung HEALTH4YOU](#)
- ⇒ [Übersicht Workshopempfehlungen](#)
- ⇒ [Weitere Referent/innentipps](#)
- ⇒ [Workshopbeschreibungen](#)

August 2016



1

BEDARF MIT DEN TEILNEHMER/INNEN ERHEBEN

z. B. Fokusgruppe, H4Y-Gesundheitsbefragung der Teilnehmer/innen ...



2

MASSNAHME GEMEINSAM MIT TEILNEHMER/INNEN ENTWICKELN

- Maßnahmenplan ausfüllen
- Maßnahmenplan an Projektleiterin übermitteln

3

RÜCKMELDUNG UND FEEDBACK DER PROJEKLEITERIN

4

UMSETZUNG DER MASSNAHME VOR ORT

- Teilnehmer/innenliste führen
- Fotos machen

5

NACHBEREITUNG

Übermittlung an Projektleitung:

- der Teilnehmer/innenliste
- der Fotos von der Maßnahmenumsetzung
- der Feedbackbögen

HEALTH4YOU Projektbeschreibung

HEALTH4YOU ist ein nationales Gesundheitsförderungsprojekt im Rahmen der **Überbetrieblichen Lehrausbildung**, welches vom Fonds Gesundes Österreich, den Sozialversicherungsträgern und dem Arbeitsmarktservice finanziert wird.

In der Steiermark wird das Projekt im Zeitraum **von März 2015 bis Dezember 2016** vom bfi Steiermark und von Jugend am Werk Steiermark umgesetzt.

Die Maßnahmen werden in den fünf steirischen Regionen der Bietergemeinschaft entwickelt und umgesetzt. Dies betrifft folgende Trägerorganisationen:

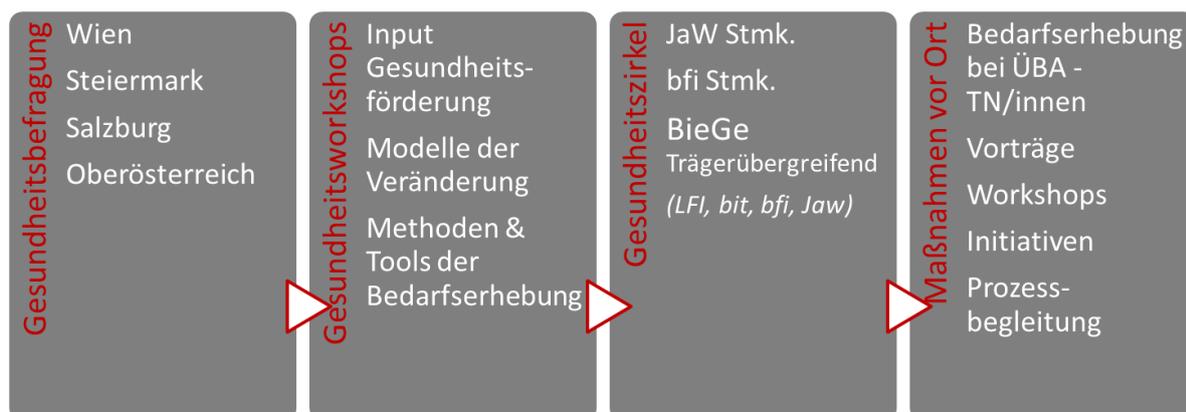
Jugend am Werk Steiermark | Berufsförderungsinstitut Steiermark | Ländliches Fortbildungsinstitut Steiermark | bit - best in Training

Im Rahmen von strukturellen Maßnahmen und regionalen Workshops und Kleinprojekten vor Ort werden Trainer/innen und Teilnehmer/innen gleichermaßen eingeladen sich zu beteiligen.

Die Maßnahmen setzen auf drei Beteiligungsebenen an:

- ⇒ Regionale Maßnahmen mit Teilnehmer/innen der Überbetrieblichen Lehrausbildung
- ⇒ Gesundheitsworkshops für Mitarbeiter/innen und Jugendvertrauensräte
- ⇒ Gesundheitszirkel für Mitarbeiter/innen

Bausteine zum Ziel



2

Kontakt und Fragen:

Jugend am Werk Steiermark
Claudia Posch, Projektleitung
+43 (0)8000 6 5009
claudia.posch@jaw.or.at

bfi Steiermark
Michaela Pollauf, Projektleitung
+43 (0)5 72 70 1015
michaela.pollauf@bfi-stmk.at

[Zum Titelblatt](#)

Übersicht Workshopempfehlungen

Neu!
Neu!
Neu!
Neu!

PLASTIK und WIR	Martin Kohlmaier	+43 660 56 58 380	office@biogeschirr.at
Natürlich Fit	Armin Hrassnig	+43 650-778 66 37	hrassnig@wellwest.at
Präsentation und Körpersprache	Martin Kohlmaier	+43 660 56 58 380	office@biogeschirr.at
Lebensmittel und wir	Martin Kohlmaier	+43 660 56 58 380	office@biogeschirr.at
Umgang mit Widerständen und Konflikten	<i>BauchHirn-Werkstatt</i> Andreas Kebler	+43 664 8179263	info@bauchhirn-werkstatt.at
Videoworkshop Are you feeling good?	Philipp Frisch	+43 664 3682706	philfrisch@gmx.at
Meine Stärken	<i>Styria vitalis</i> Silvia Adam	+43 316 822094 80	alexandra.veit-perko@styriavitalis.at
Fühl dich stark wie nie	<i>Nature Rocks</i> Claudia Silberhorn	+ 43 664 4185014	claudia.silberhorn@naturerocks.at
Der kleine Lehrlingsknigge	<i>Hirnsalz</i> Andrea Klein	+43 699 107 88 601	andrea.klein@hirnsalz.at
Lampenfieber wegzaubern	<i>Hirnsalz</i> Andrea Klein	+43 699 107 88 601	andrea.klein@hirnsalz.at
Feelok-ok	<i>Styria vitalis</i> Antonia Zengerer	+43 316 822094-56	antonia.zengerer@styriavitalis.at
Zusammenessen in Vielfalt	<i>Styria vitalis</i> Doris Dreier	+43 316 822094 80	alexandra.veit-perko@styriavitalis.at
Achtung Werbung	<i>Styria vitalis</i> Doris Dreier	+43 316 822094 80	alexandra.veit-perko@styriavitalis.at
Saftladen	<i>Styria vitalis</i> Doris Dreier	+43 316 822094 80	alexandra.veit-perko@styriavitalis.at
Streetrunning	Stefanie Hütter	+43 664 19 84 158	stephaniehuetter@gmx.at
Nice to meet yourself	Marietheres Arvay	+43 650 21 11 972	marietheres_arvay@yahoo.de
Zumba	<i>Mr. Move it</i> Masara Dzirumi	+43 664 380 37 47	mrmoveit@mrmoveit.org
Fit ohne Gerät	<i>Eventagentur</i> Martin Appel	+43 650 4160381	office@event-sport.com
Rückenschule	<i>Eventagentur</i> Martin Appel	+43 650 4160381	office@event-sport.com
Ernährungsrallye für Lehrlinge	Alexandra Schreiner	+43 676 79 39 050	alexandraschreiner@gmx.net

3

[Zum Titelblatt](#)

Weitere Referent/innenempfehlung und Websitetipps

Arge Jugend gegen Gewalt und Rassismus	www.argejugend.at
b.a.s. Betrifft Abhängigkeit und Sucht	www.suchtfragen.at
Bildungsnetzwerk Steiermark	www.bildungsnetzwerk-stmk.at
BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement	www.bluesday.at
Bundesministerium für Gesundheit	www.bmg.gv.at
Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend	www.bmwfj.gv.at
Elternbildung	www.eltern-bildung.at
Checkit! Informations- und Beratungsstelle zum Thema Freizeitdrogen	www.checkyourdrugs.at/
Eventagentur, Martin Appel	www.event-sport.com
Fachstelle für Kinder-, Jugend- und BürgerInnenbeteiligung	www.beteiligung.st
Fonds Gesundes Österreich	www.fgoe.org
Frauengesundheitszentrum	www.fgz.co.at
Gesundheitsförderung Schweiz	www.gesundheitsfoerderung.ch
Gesundheitsressort des Landes Steiermark	www.gesundheit.steiermark.at
Golda Manuel	www.golda.at
Kinder- und Jugendanwaltschaft	www.kinderanwalt.at
Landesjugendreferat Steiermark	www.jugendreferat.at
Logo.Jugendmanagement Steiermark	www.logo.at
Mafalda. Förderung und Unterstützung von Mädchen und Frauen	www.mafalda.at
Quintessenz. Gesundheitsförderung Schweiz	www.quint-essenz.ch/de/
Rauchfrei	www.rauch-frei.info
Smileworks. Humor und positives Lebensgefühl	www.smileworks.at
Sozialserver des Landes Steiermark	www.soziales.steiermark.at
StGKK, Andrea Lang	+43 316 8035 1437
Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik	www.fachstellennetzwerk.at
Styria vitalis	www.styriavitalis.at
Taschenanwältin Rechtsberatung für Jugendliche	http://stadtbranche.at/w-taschenanwaeltin.at
VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Steiermark	www.vivid.at
Zeit zu leben, Impulse, Methoden & Anleitung, um dein Leben besser zu machen	www.zeitzuleben.de

Workshopbeschreibungen



Die Auswahl der Workshopempfehlungen erfolgte in Kooperation und mit freundlicher Unterstützung von Styria vitalis.

Neu!

PLASTIK und WIR

Die Auswirkungen von Plastik auf die Umwelt und Gesundheit sowie dessen Vermeidung



Der Vortrags-Workshop „PLASTIK und WIR“ behandelt unterstützt von kurzen Filmausschnitten sowie Bild- und Probenmaterial von Mikroplastik, Erdöl etc., die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen von Plastik nicht nur auf die Tierwelt, sondern (mitunter auch schon über die Nahrungskette) auch auf uns Menschen.

Inhalte

- Einführung in das Thema anhand eines einprägenden Beispiels und eines Brainstormings
- Bestimmung des Begriffs „Plastik“ -Woraus wird Plastik hergestellt
- Vorstellung des Einsatzes von Plastik und Mikroplastik
- Präsentation einer Vielzahl skurriler und bedenkenswerter Beispiele des Gebrauches von Plastik
- Verwendung, Aufnahme und Wirkungen von Weichmachern, Bisphenol A etc.
- Relevanz sowie Auftreten und Auswirkungen von Plastik in Österreich
- Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Plastik auf die Natur, Tiere und Menschen
- Was passiert mit Plastik nach seiner Verwendung
- Wie kann Plastik soweit wie möglich vermieden oder ersetzt werden

Ziele

Die Teilnehmer/innen lernen die Auswirkungen von Plastik im Alltag sowie dessen Vermeidung, wo der Gebrauch von Plastik nicht notwendig ist, sowie den bewussten Gebrauch kennen.

Verwendete Materialien

- Erdöl-, Mikroplastik- und Alternativen-Proben
- Arbeitsblätter (speziell für Schulen geeignet), Informationsblätter und Linkliste in digitaler Form
- Musterbrief_REACH-Verordnung

Dauer

2–3h je nach Absprache

5

Neu!

NATÜRLICH FIT

Wie integriere ich Ernährung und Bewegung in den Berufsalltag?

NATÜRLICH FIT

Jeder von uns – egal in welchem Beruf – ist verschiedenen individuellen Belastungen ausgesetzt. Wie können wir diesen einseitigen Belastungen nun entgegenwirken und uns trotz täglicher Arbeitsbelastung gesund halten?

In jedem Beruf – egal ob sitzend im Büro oder harte körperliche Arbeit – wenn man hierzu keinen Ausgleich findet, kann das schnell zu unnötigen Überlastungssymptomen oder körperlichen Beschwerden führen. Das richtige Bewegungsprogramm, einige individuelle Übungen oder die Sportart die mir einfach Spaß macht, kann der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden sein.

Ein weiteres großes Problem ist die Ernährung im Berufsalltag. Wie kann ich mich trotz hektischem Tagesablauf gesund ernähren? Wie funktioniert gesunde Ernährung?

Diese beiden Hauptthemen werden in unserem Workshop gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet, um eine individuelle und maßgeschneiderte Integration dieser Lebensgewohnheiten in den persönlichen Berufsalltag zu ermöglichen.

Dauer: 4 Stunden

[Zurück zur Workshopübersicht](#)

Neu!

Präsentation und Körpersprache

Wie präsentiere ich mich vor anderen unter Verwendung von Körpersprache



Wie wirke ich auf andere Menschen? Wie sehen mich andere Menschen? Wie sehe ich mich selber? Wie präsentiere ich mich vor anderen? Was machen meine Hände, meine Beine, mein gesamter Körper, wenn ich vor Menschen spreche? Welche Techniken kann ich anwenden, wenn mir jemand nicht zuhört?

Dies sind zentrale Fragen welche im Laufe des Workshops behandelt werden. Anhand von Rollenspielen wird erfahren, wo persönliche Stärken und Schwächen im Auftreten liegen.

Sei es ein Gespräch mit dem Chef oder Gespräche mit Kunden oder auch gänzlich fremden Menschen, sowie auch vor einem größeren Publikum-es gibt immer wieder Situationen im Leben, in denen man sich vor anderen Menschen präsentieren muss. Dieser Workshop zeigt anhand spielerischer Übungen auf, wie die eng die (Selbst)Präsentation unter anderem mit der Körpersprache zusammenhängt.

Inhalte

- Haltung, Gestik und Mimik im Alltag
- Unterschiede in der Körpersprache bei Männer und Frauen
- Menschen richtig einschätzen anhand der Körpersprache
- Tricks und No-Gos in der Körpersprache

Ziele

Die Teilnehmer lernen Ihren eigenen Auftritt sowie Ihre Körpersprache aktiv kennen. Sie können verschiedene Arten von Körpersprache erkennen und auch bewerten. Sie sind in der Lage aus dem Stegreif ansprechende Präsentationen zu halten und dabei bewusst Ihre Körpersprache einsetzen.

Verwendete Materialien

Kurze Videosequenzen werden u.a. mit Playposit besprochen bzw. diskutiert.

Dauer: 2-3h je nach Absprache

Neu!

LEBENSMITTEL und WIR

Über den Wert von Lebensmitteln, Regionalität und Lebensmittelverschwendung



6

Dieser Vortrags-Workshop behandelt die Bedeutung von Lebensmitteln in der heutigen Gesellschaft. Wie relevant sind die Regionalität von Lebensmitteln sowie die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Inhalte

- Was ist der Wert von Lebensmitteln?
- Warum gibt es im Supermarkt Äpfel aus Neuseeland und warum sind sie billiger?
- Wieso gibt es immer wieder Lebensmittelskandale?
- Was bedeutet Lebensmittelverschwendung und wo kommt Sie vor?
- Welche Auswirkungen hat Lebensmittelverschwendung?
- Was bedeutet Regionalität von Lebensmittel und warum ist diese wichtig?
- Was bedeuten die Begriffe „Dumpstern“, „Ökologisches Einkaufen und Wirtschaften“?
- Was kann jeder einzelne tun um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden?

Verwendete Materialien

Proben von Lebensmittel welche vollkommen in Ordnung sind, aber nicht mehr verkauft werden und von ausländischen Lebensmitteln welche weit billiger sind als regionale Produkte.

Ziele

Die Teilnehmer des Workshops lernen anhand von Übungen und Praxisbeispielen, wie wichtig es ist, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und auf Regionalität von Lebensmittel zu achten. Sie erkennen auch das Ausmaß und die Auswirkungen von Lebensmittelverschwendung in Österreich.

Dauer: 2-3h je nach Absprache

[Zurück zur Workshopübersicht](#)

Umgang mit Widerständen und Konflikten

Auch wenn wir ihnen gerne aus dem Weg gehen (würden) – Konflikte sind allgegenwärtig in unserer Lebensumwelt – im Beruf, in der Familie im Sportverein. Also werfen wir einen Blick hinter die möglicherweise unangenehmen Seiten des Konflikts und erforschen seine Dynamik; vielleicht können wir dabei sogar positive Aspekte, jedenfalls aber viel über uns selbst erfahren!

Am Anfang war nur leichter Gegenwind – am Ende ein ausgewachsener Konflikt...

- WAS ist eigentlich ein Konflikt?
- Typisches und persönliches Konfliktverhalten
- Persönliches Zustandsmanagement in heiklen Situationen
- Lösungsansätze

...und wir finden wahrscheinlich die Antwort auf die Frage: „WAS hat das alles mit mir zu tun?“

Ziel des Workshops ist es einerseits zu erkennen, dass Konflikte „normal“ sind und zum zwischenmenschlichen Umgang wohl einfach dazugehören – andererseits erfahren die TeilnehmerInnen, dass jeder von uns verschiedene Möglichkeiten hat, mit einer Konfliktsituation umzugehen. Dieser Handlungsspielraum soll im Workshop anhand von Praxisbeispielen gemeinsam erarbeitet werden.

Dauer: 6 Stunden

Are you feeling good?

Video Workshop zum Thema „Jugend trifft Gesundheit“.

Gesundheit steht in unserem Alltag nicht unbedingt immer an erster Stelle, ihre Wichtigkeit wird uns meist dann bewusst, wenn wir Krank werden und uns nicht mehr Wohlfühlen. Erst dann, fangen wir an uns über unsere Gesundheit Gedanken zu machen.

Welche Faktoren zu einem gesunden Lebensstil beitragen, soll in dem Video Workshop „Are you feeling good?“ gemeinsam als Gruppe erarbeitet werden und in Form eines kurzen Videos auf unterschiedlichste Weise präsentiert werden.

Hierbei sind der Kreativität der Gruppe keine Grenzen gesetzt, verschieden Faktoren können kreativ bearbeitet und dargestellt werden, sei es in Form eines Interviews, Rollenspiels, Zeichnungen, oder z.B. einer Vorführung von sportlichen Übungen.

Der Workshop besteht aus zwei Einheiten:

In der ersten soll sich die Gruppe kennenlernen können, brainstormen und das Projekt konzeptionieren. In der Zweiten Einheit wird das Projekt mit allen Nötigen mitteln umgesetzt. Hierbei soll jeder die Möglichkeit haben sich in die verschiedensten Bereiche des Projekts zu integrieren, das heißt so viel wie jeder der möchte kann vor oder hinter der Kamera stehen, sich bei der Gestaltung des Lichts einbringen oder sich als Regisseur üben. Das fertige Material wird dann vom Kursleiter extern bearbeitet.

Dauer

Erste Einheit: ca. 2 Stunden

Zweite Einheit: ca. 4 Stunden

Meine Stärken!

Ein Workshop zum Entdecken und Nutzen der eigenen Fähigkeiten

Im Laufe einer Lehre gibt es gute und schlechte Zeiten, Tage an denen alles reibungslos funktioniert und Tage an denen alles schief geht.

Manchmal ist man selbst mit sich zufrieden und dann wieder traut man sich gar nichts zu!

Und dann bekommt man auch noch Rückmeldung von anderen, die oft positiv sind, manchmal aber auch negativ.

Oft sucht man dann die Schuld bei sich, oder aber alle anderen sind schuld.

Beide Zugänge sind weniger förderlich. Denn es geht nicht um Schuld und Fehler, sondern um das Finden von Lösungen und Strategien, um mit Herausforderungen gesund umzugehen und mehr von den guten Zeiten zu haben!

Inhalte und Nutzen:

- Entdecken des eigenen Handlungsspielraumes – Selbstkompetenz
- Förderlicher Umgang mit mir und anderen – Teamkompetenz
- Mit Freude Herausforderungen meistern – Motivationskompetenz
- Erweiterung der Kommunikationskompetenz

Fühl dich stark wie nie

Teambuilding durch Outdoor- und Erlebnistraining.

NATURE ROCKS

Bei Outdoor- und Erlebnisübungen werden Selbstvertrauen, Mut, Geschicklichkeit, Kreativität, aber auch die Fähigkeit, miteinander zu kommunizieren und zu kooperieren, gefördert. Durch das gemeinsame Finden von Lösungen entsteht in der Gruppe ein neues Wir-Gefühl.

Inhalte

Durch speziell konzipierte Outdoorübungen werden die Jugendlichen dazu animiert, aus gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen und neue Handlungsalternativen zu erproben und zu nutzen. Durch die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erkennen und diese gezielt einzusetzen, werden die Jugendlichen selbstbewusster und optimistischer. Spaß und Abenteuer stehen dabei im Vordergrund. Bei gemeinsamen Reflexionsrunden werden persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht.

Methode: Spannende, erlebnisreiche Übungen und Aufgabenstellungen im naturnahen Raum
Reflexionsrunden

Ziele

- Förderung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- Erkennen eigener Stärken und Fähigkeiten
- Erlernen von Handlungskompetenzen und Problemlösungsstrategien
- Kompromissbereitschaft bei Entscheidungsfindungen

Dauer: 4 – 5 Stunden, auf Wunsch sind auch mehr Einheiten möglich

TeilnehmerInnenanzahl: Klassengröße, auch offene Jugendgruppen bis max. 30 Personen möglich

Benötigten Ressourcen: Frei zugängliches Gelände wie zB Schul-, Stadt-, Gemeindepark, Wiese oder Wald in der Nähe

Der kleine Lehrlingsknigge

Grundregeln des guten Benehmens im Umgang mit Kund/innen und Vorgesetzten.



Ein korrekter und höflicher Umgang mit Kund/innen und Vorgesetzten ist in jedem Beruf Voraussetzung für den Erfolg. Das beginnt beim ersten Eindruck, geht über Blickkontakt, Händeschütteln und Grüßen bis hin zu alltäglichen "Reaktionsmustern".

Keine Sorge – es handelt sich nicht um einen Moralvortrag oder ein "Küss-die-Hand-Seminar"! Auch nicht das Ende der Coolness – es gibt nur für alles eine passende Gelegenheit. Und wer sich elegant und freundlich durchs Leben bewegt, hat es eindeutig leichter.

Inhalte

- Erwartungshaltungen der "Gesellschaft" – was ist "in", was ist cool, und wie soll ich mich verhalten?
- "Ich bin nun mal so!" – Soll ich mich verstellen oder authentisch sein?
- Der erste Eindruck zählt – der letzte Eindruck bleibt!
- Blickkontakt und Handshake als Tür zum Erfolg
- angemessene Reaktion auf Anfragen von Kund/innen
- souveräne Reaktion im Krisenfall (das Wolf-Modell)
- ein "ich kann alles erreichen"-Experiment
- Körpersprache als Power-Faktor (nach Amy Cuddy)
- evtl. Stärkenanalyse

Ziele

Die Lehrlinge erfahren den State of the Art des guten Benehmens Kundinnen und Vorgesetzten gegenüber. Durch Rollenspiele wird den Lehrlingen bewusst gemacht und rückgemeldet, wie ihr Verhalten ankommt und wo es Verbesserungspotenzial gibt.

Dauer: 3 Stunden | *Benötigte Ressourcen:* Beamer und Internet, Filmkamera und PC Zugang

Lampenfieber wegzaubern

Spielerisch erproben, wie man einem Publikum bei Referaten oder Prüfungen souverän und gelassen gegenübertritt.



Was ist eine der größten Ängste vieler Menschen? – Sprechen vor Publikum! Diese Hemmung kann auf zauberhafte Weise abgebaut werden: Spätestens seit Harry Potter ist Zaubern wieder in Mode. Fast niemand, egal welchen Alters, kann der Faszination von Zaubertricks widerstehen. Dass das Erlernen von Zaubertricks aber auch einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung leistet, ist vielen nicht bewusst.

Inhalte

Im Workshop „Zaubern müsst man können“ werden viele kleine Zaubertricks erarbeitet, die jederzeit aufführbar sind. Jede/r kann die einfachen Tricks lernen, mit denen die Naturgesetze scheinbar aufgehoben werden – von Gedankenlesen (Erraten des Geburtsdatums) über Seiltricks bis verschwinden lassen und Herzaubern von Gegenständen kommt hier alles vor – natürlich auch der eine oder andere Kartentrick.

Es werden keine besonderen Utensilien benötigt, Alltagsgegenstände reichen aus. Dafür werden zwar keine Jungfrauen zersägt oder Kaninchen aus Hüten gezaubert, aber wir experimentieren mit Zahlen, Gummiringen und oft ganz einfach nur mit unseren Händen! Nach dieser Einheit ist jede/r Schüler/in in der Lage, ein kleines Publikum kurz sprachlos zu machen.

Methoden: Impulszaubertrick – danach spekulieren lassen wie der Trick funktioniert, dann erklären und erlernen des Tricks – bei mathematischen Tricks auf Wunsch auch die dahinterstehende Formel. Jede/r Teilnehmer/in probiert dann vor Ort gleich den Trick in Partnerarbeit aus und erhält ein Skriptum zur Festigung und zum Nachschauen zu Hause – und jede/r bekommt zwei Zaubergummiringe als Erstausrüstung!

Ziele

- Steigerung des Selbstwertes
- Konzentrationssteigerung, Gedächtnistraining
- Erlernen von Selbstpräsentation auf niederschwelligem Niveau
- Abbau von Lampenfieber (auch in Hinblick auf spätere „Auftritte“)
- Anerkennung durch die Peer group bzw. andere Zuschauer/innen
- ...und bei den Zahlentricks nebenher spielerisches Üben und Wiederholen der Grundrechenarten

Dauer: 3 – 4 Stunden | *Benötigte Ressourcen:* CD Player, Flipchart

feel-ok.at

Interaktive Plattform mit Informationen zu Themen wie Ernährung, Sucht, Liebe, Beruf...



www.feel-ok.at wurde vom Institut für Sozialmedizin in Zürich entwickelt und wird seit 2004 von Styria vitalis und zahlreichen Partnerorganisationen für Österreich adaptiert und inhaltlich auf dem neuesten Stand gehalten. Spiele, Tests und Quiz-Fragen laden zur Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen ein.

Unsere Ziele

feel-ok.at unterstützt dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden Jugendlicher im Alter von 12 bis 18 Jahren zu fördern und greift auch in der Kommunikation teils heiklere Themen auf.

feel-ok bietet

- Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen wie Alkohol, Arbeit, Bewegung, Ernährung, Gewalt, Cannabis, Liebe, Rauchen, Sexualität, Selbstvertrauen, Stress und Suizidalität
- Beratungsstellensuche: Über INFO SUCHE können sowohl Jugendliche als auch PädagogInnen und Multiplikator/innen nach einem passenden Angebot in ihrer Nähe suchen.
- Arbeitstools zum Einsatz von feel-ok im Unterricht bzw. in Ihrer Arbeit: Arbeitsblätter, Tests, Quizfragen, Spiele...

Zusammenessen in Vielfalt

Essen in anderen Kulturen: Mahlzeit, Afiyet Olsun, Shahiya Tayyeba...



Durch unseren Kontakt mit den Ernährungsgewohnheiten in anderen Kulturen können wir auch den eigenen Speiseplan bereichern. Zusammen am Tisch sitzen und offen sein für die Geschmäcker aus anderen Teilen der Welt ist etwas Verbindendes. Essen miteinander teilen und Vorlieben austauschen bedeutet auch, toleranter miteinander umzugehen.

Inhalte

- Warum werden bestimmte Lebensmittel in anderen Gesellschaften gegessen?
- Vorstellen von viel gegessenen Speisen, Bezugnahme auf die kulturelle Zusammensetzung der Klasse.
- Kennenlernen von Inhaltsstoffen und Kostproben aus anderen Ländern

Ziele

- Toleranz lernen gegenüber Traditionen und Ernährungsweisen aus anderen Kulturen
- Offenheit praktizieren und Neues ausprobieren
- den eigenen Speiseplan bereichern
- Neues aus anderen Ländern erfahren

Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer, PC/Lap top, Trinkbecher, -gläser

Achtung Werbung

Werbeaussagen der Nahrungsmittelindustrie hinterfragen.



Werbung bestimmt nicht nur unser Kaufverhalten, sondern auch den Preis des Produkts, der bis zu 2/3 aus dem Werbeanteil besteht. Die Manipulation durch Werbung gelingt der Industrie bestens, willig kaufen wir Nahrungs-, Ergänzungs- und Zusatzmittel, die uns fitter, schlanker und fröhlicher machen sollen.

Inhalt

- Analyse von Werbeaussagen und -spots
- Hinterfragen dieser Aussagen
- Kritisches Hinschauen fördern

Ziele

- Bewusstes Hinterfragen von Werbeaussagen
- Manipulationen erkennen
- Einkaufen und konsumieren, was schmeckt und tut gut

Dauer: 2 Stunden | *Benötigte Ressourcen:* Beamer, PC/Lap top

Saftladen

Energy-, Wellness- & Softdrinks im Visier der „Wasserpolizei“.



Für alle Gelegenheiten und körperlichen Erfordernisse bietet uns der Markt die passenden Getränke. Aber brauchen wir so eine riesige Auswahl an bunten, spritzigen, anregenden, beruhigenden oder belebenden Mixturen, die trotz billiger Zutaten phantastische (Aus)wirkungen versprechen? Wofür zahlen wir eigentlich, wenn wir uns am Getränkeautomaten bedienen? Welche Wirkungen haben denn die Drinks mit den „wundersamen“ Inhaltsstoffen?

Als Gegenteil wird erfreulicherweise auch wieder das preiswerte Wassertrinken propagiert, weil wir inzwischen wissen, wie wichtig eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr im Arbeitsalltag ist.

Inhalte

- Wir schauen genauer hin, was in den „coolen“ Durstlöschern wirklich enthalten ist. Die Information darüber soll als Entscheidungsgrundlage für den bewussten Konsum von Getränken dienen.
- Wir lernen zu verstehen, was das Lebensmittel-Etikett verrät und wie man den Zuckergehalt der Produkte herausfinden kann. Durch kritisches Hinterfragen, werden die Versprechungen der Werbeindustrie entlarvt.
- In Experimenten erforschen wir, welche Zusatzstoffe (E-Nummern) und Zucker(-Austauschstoffe) die Getränke enthalten und wie wir sie vermeiden können.
- Wir beschäftigen uns damit, wie wichtig Wassertrinken ist und wie es attraktiver werden kann.

Ziele

Der Workshop hat zum Ziel, dass sich die Lehrlinge zu mündigen Konsument/innen entwickeln, die auch kritisch hinterfragen.

Dauer: 2 Schulstunden

Benötigte Ressourcen: Beamer, Tafel oder Flipchart, fließendes Wasser

Streetworking

Ganzkörper Workout.



11

Auf Grundlage der fünf motorischen Grundeigenschaften: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit.

Basierend auf Parcours und Freerunning werden die TeilnehmerInnen herausgefordert, sich physisch, mental und emotional aus ihrer Komfortzone heraus zu begeben und viele klitzekleine Challenges anzunehmen.

Inhalte

- Schulung hinsichtlich von Sicherungsmaßnahmen
- Förderung der Motorikentwicklung
- Geschicklichkeitsschulung

Ziele

- Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren lernen
- Herausforderungen meistern
- Herangehensweise für Anfänger zeigen
- Entwicklung natürlicher Bewegungsmuster
- Förderung des eigenen Bewegungsausdrucks und der Kreativität

Dauer: 2 Schulstunden

Gruppengröße: max. 18 Personen

Benötigte Ressourcen: Turnsaal mit guter Geräteausstattung (Matten, Weichböden, Bänke, Reck, Barren, Kästen etc.), Musikanlage

[Zurück zur Workshopübersicht](#)

Nice to meet yourself

Yoga zum Kennenlernen.

„Yoga ist etwas für praktische Menschen mit praktischen Problemen.“

Mit Hilfe des Workshops sollen die Schüler/innen die positiven Auswirkungen von Yoga in ihren Alltag mitnehmen und im eigenen Leben spüren können. Yoga fördert die Ausgeglichenheit und Entspannungsfähigkeit, das Konzentrationsvermögen, den Muskulaturaufbau und die Körperhaltung sowie insgesamt die Lebensenergie.

Ziele

- Ausgeglichenheit auf körperlicher und geistiger Ebene fördern
- Die Aufmerksamkeit von äußeren Dingen auf eine innere Ebene bringen (Wie geht's mir, was brauche ich eigentlich?)
- Fähigkeit zu entspannen und loszulassen trainieren
- Mittel- bis langfristig: Verbesserung des Körperbewusstseins, gesteigertes Konzentrationsvermögen, Stärkung der Rückenmuskulatur, Ausgleich zu einseitiger Körperhaltung, verbesserter Schlaf, Zuwachs an Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden

Inhalte

- Yoga- Körperübungen, die Koordination, Gleichgewicht, aber auch Kraft und Flexibilität erfordern und fördern
- Atemübungen, um den Atem bewusst wahrzunehmen, was zu Stressabbau und Entspannung führt
- Kleine Meditationen, um sich von den zahlreichen Ablenkungen der Außenwelt für kurze Zeit zurückzuziehen

Benötigte Ressourcen vor Ort: Turnsaal oder Freifläche

Dauer: 2 Stunden

Zumba

Eine Mischung aus Bewegung, Sport, Spaß, Spiel & Tanz.

Mr. Move it![®]

Mr.Moveit(r) hat seit Jahren über die Bewegung tausende Menschen von Klein bis Groß dazu animiert, inspiriert und motiviert, sich zu bewegen. Jetzt hat er eine Methode entwickelt, um Leuten dabei zu helfen, ihren Zielen, Träumen und Wünschen ein Stück näher zu kommen – die M!ovementation-Methode.

Inhalte

Eine Mischung aus Bewegung, Sport, Spaß, Spiel und Tanz. Zur Auswahl stehen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten mit und ohne Musik wie z.B. Hip-Hop Basis, Afro Jive, Total Body Conditioning, Inline Skating, Stretching, Koordination, Laufen – smooth running und vieles mehr.

Bitte daher mit Turnbekleidung kommen.

Auf Wunsch können die Workshops auch in Englisch gehalten werden!

Ziele

- Selbsthilfe zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Geschmeidigkeit
- Förderung von Kraft und Ausdauer mit einem Lächeln im Gesicht!
- Miteinander Spaß haben

Dauer: 2 oder 3 Stunden

Benötigte Ressourcen: Turn- oder Tanzsaal bzw. ein Platz im Freien, Musikanlage, Seminarraum und Getränke. Der Wille mitzumachen.

Fit ohne Gerät



Die Muskulatur stellt nicht nur die Antriebsmaschine des Körpers dar - sie ist auch eine der wichtigsten Gesundheitsfaktoren!

Für ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining sind keine teuren Fitnessstudios oder Geräte notwendig - das beste Trainingsgerät ist der eigene Körper!

Dieser Workshop gibt einen Einblick in das Krafttraining mit dem eigenen Körper für alle Niveaustufen und zeigt auch die Wichtigkeit von Krafttraining auf.

Dauer: 3 Stunden (je 50 min)

Benötigte Ressourcen: Klassenraum, Gymnastiksaal, Turnsaal oder Grünfläche, Matten oder Decken für die Teilnehmer/innen sowie ein Whiteboard oder Flipchart

Rückenschule



Rückenschmerzen sind nach einer aktuellen Studie das Volksleiden Nummer eins! Die Ursachen können vielfältig sein: Bewegungsmangel, zu langes Sitzen oder Stehen, Übergewicht, Überlastung, Stress...

In diesem Workshop soll neben dem Verständnis für den Bewegungsapparat, ein leicht umsetzbares und leicht in den Alltag integrierbares Bewegungsprogramm erarbeitet werden.

Dauer: 3,0 Stunden (je 50 min)

Benötigte Ressourcen: Klassenraum, Gymnastiksaal oder Turnsaal, Matten oder Decken für die Teilnehmer/innen sowie ein Whiteboard oder Flipchart

Neu!

Ernährungsrallye für Lehrlinge Cooles Essen für coole Teens



Die Gründe für eine unausgewogene Ernährung bei Lehrlingen liegen häufig in der Erziehung, Orientierung an falschen Vorbildern und die Zugehörigkeit zu sog. Peer Groups. Laut Ernährungsbericht 2008 sind 30% der Lehrlinge übergewichtig bzw. adipös. Sie essen bevorzugt Fleisch und nur selten frisches Obst und Gemüse.

Ein bunter Workshop, der inhaltlich auf die Lebenswelt von Lehrlingen abgestimmt ist.

Inhalte

- Basics rund um die gesunde Ernährung für Lehrlinge
- Geschmackssache - wir machen echten Geschmack zum Thema
- Brain Food – Doping für unser Gehirn
- Trinktipps und Durstlöscher
- Cheers – Energydrinks unter die Lupe genommen
- Junk- und Fastfood – Alternativen?
- Praxisteil (gemeinsames Zubereiten einfacher Gerichte in der Küche)

Ziele

- optimale Leistungsfähigkeit durch gesunde Ernährung
- Abwechslung im Speiseplan
- Lebensmittel kritisch betrachten und bewerten
- (erste) Erfahrungen in der Küchenpraxis

Gruppengröße: max. 12 Personen

Dauer: 5 Stunden (inkl. gemeinsamen Essen)

Benötigte Ressourcen: Beamer, Küche

feel-ok.at

Klick rein, finds raus.

Liebt er mich,
liebt er mich
nicht?

Ich schaffe
das nicht.

Ich trinke gerne
Alkohol, alles
paletti?

14

Auf feel-ok.at findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen extra für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Lärm, Liebe und Sexualität, Selbstvertra

uen, Beruf, Stress und Suizidalität. Klick rein, find ´s raus!