

Gewohnheitstier

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Gewohnheitstier

Art der Methode	Programmidee
Stufe	WiWö
Schwerpunkt	Körperbewusstsein und gesundes Leben
Schlagwörter	Methoden 2. Stern
Gruppengröße	Einzelperson
Vorbereitungsaufwand	1: gering
Dauer	15 Minuten
Ort	drinnen, draußen
Autor*in	WiWö Bundesarbeitskreis
Status	Genehmigt
Letzte Änderung	am 28. 2. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung

Material

Detailbeschreibung

Ablauf

Spezielle Hinweise

Kurzbeschreibung

Jedes WiWö stellt sich selbst eine kleine Aufgabe, um neue Gewohnheiten zu entwickeln, die die eigene Gesundheit fördern.

Material

Checkliste, auf der die WiWö jeden Tag ihre Erfolge eintragen können

Detailbeschreibung

Ablauf

Gemeinsam überlegst du mit den Kindern, was „Gesundheit“ bedeutet und wie wir gesund leben können. Jedes WiWö überlegt sich anschließend eine kleine Herausforderung für sich, um gesünder zu leben, z.B. einmal statt fernzusehen oder Computer zu spielen hinaus zu gehen, eine Treppe statt einer Rolltreppe zu benutzen, regelmäßig Zähne zu putzen, Vollkornbrot zu probieren ... Auf einem Blatt, auf dem sie ihre Herausforderung verschriftlichen, können sie jeden Tag abhaken, wenn sie es geschafft haben. In der nächsten Heimstunde können sie ihre Erfolge den anderen präsentieren.

Spezielle Hinweise

 **sicherheitshalber!** Achte darauf, dass die WiWö

sich realistische Ziele setzen, die sie auch bewältigen können. Das Erfolgserlebnis ist wichtiger als der Schwierigkeitsgrad ihrer persönlichen Herausforderung; die WiWö sollen selbst entscheiden ob sie mitmachen möchten.

Pfadfinderinnen und Pfadfinder zwischen sieben und zehn Jahren heißen Wichtel (Mädchen) und Wölflinge (Buben)