

Wös for Future Challenge – Ziel 3: Gesundheit und Wohlergehen

Phase / Zeit	Inhalte und Methoden	Material
Ca. 7 Min. Gemeinsamer Einstieg	<p>Begrüßt eure Wölflinge und besprecht mit ihnen die Funktionen der genutzten Online-Plattform. (Mikrofon ein-/ausschalten, Chat nutzen, Kamera, ...).</p> <p>Außerdem solltet ihr mit den Wölflingen Regeln besprechen, die für eine Onlinegruppenstunde wichtig sind.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ich schalte das Mikro aus, wenn ich nicht spreche.</i> - <i>Ich lasse andere ausreden.</i> - <i>Ich benutze den Chat nicht für Quatsch.</i> 	Liste mit Regeln, die dir als Meufü wichtig sind
Ca. 5 Min. Emotions- runde	<p>Die Wölflinge bekommen kurz Zeit, um zu überlegen wie es ihnen geht. Auf ein vereinbartes Signal stellen alle gleichzeitig mit ihrem Gesicht ein Emoji dar, das ihre aktuelle Stimmung abbildet. Im Anschluss kann sich jede/r, die/ der möchte zu seinem dargestellten Gefühl äußern.</p> <p>Wenn es einem Wölfling nicht gut geht, solltest du als Meufü darauf eingehen und die negativen Gefühle besprechen.</p>	(evtl. Beispielmuster von Emojis)
Ca. 8 Min. Bewegungs- spiel	<p>Um den Wölflingen etwas Bewegung zu gönnen und die Konzentration wieder zu steigern, kann ein Spiel gespielt werden.</p> <p>Hierbei bekommen die Kinder verschiedene Gegenstände genannt, die sie so schnell wie möglich suchen und in die Kamera halten sollen. Besonders schön ist es, wenn die Gegenstände in verschiedenen Räumen geholt werden müssen (z.B. eine Gabel, Klopapier, ein Kuscheltier, einen Hammer). Das Spiel kann beliebig ausgedehnt werden.</p>	Liste von Gegenständen
Ca. 3 Min. Besprechung der Challenge	<p>Erkläre deinen Wölflingen das Ziel der nächsten Gruppenstunden.</p> <p>Zum Beispiel so: „In den nächsten 4 Wochen machen mehrere Meuten in ganz Deutschland die gleichen Meutenstunden wie wir. In jeder Meutenstunde bekommen wir eine Herausforderung gestellt. Bei dieser Herausforderung können wir allen zeigen, was für eine tolle Meute wir sind. Unsere Ergebnisse schicken wir danach an das Bundesrudel, die sich die Aufgaben ausgedacht haben. Die Meute, die die Aufgaben am besten gelöst hat, gewinnt einen tollen Preis.“</p>	
Ca. 10 Min. Quiz zu den SDGs	<p>Zur thematischen Einführung in die <i>Ziele zur nachhaltigen Entwicklung</i> (SDG) findet ihr hier ein Quiz, das die Wölflinge spielen können. Im Anschluss könnt ihr natürlich gemeinsam über die Fragen sprechen.</p>	
Ca. 5 Min.	<p>Das dritte Ziel für eine nachhaltige Entwicklung heißt „Gesundheit und Wohlergehen“. Bei diesem Ziel soll unter anderem erreicht</p>	

<p>Input zu Ziel 3 „Gesundheit und Wohlergehen“</p>	<p>werden, dass alle Menschen auf der Welt ein gesundes Leben führen können und Hilfe bekommen, wenn sie krank sind.</p> <p>Außer dem Coronavirus gibt es noch viele andere Krankheiten, die für uns Menschen gefährlich sein können und bei denen man einen Arzt und Medizin braucht. In einigen ärmeren Ländern (z.B. in Asien, Afrika oder Mittel- und Südamerika) können viele Leute nicht einfach zum Arzt gehen, wenn sie krank sind. Das liegt einerseits daran, dass es dort nicht so viele Ärzte gibt. Zum anderen sind Arztbesuche sehr teuer und viele Menschen können es sich nicht leisten, zum Arzt zu gehen.</p> <p>In Deutschland kannst du immer zum Arzt gehen, wenn du krank bist. Trotzdem ist das dritte Ziel auch für uns wichtig und du kannst etwas zur Erfüllung des Ziels beitragen. Zum Beispiel indem du darauf achtest, dass es dir gut geht und du gesund bleibst.</p> <p>Hier ist ein Beispiel: Einige Krankheiten können durch Stress (z.B. durch Ärger zuhause oder in der Schule) oder zu viel Lärm entstehen. Achte auf dich und nimm dir Zeit für dein Hobby oder mache eine Pause und entspanne dich.</p>	
<p>Ca. 15 Min. Challenge „Das perfekte Corona-Händewasch-Wölflingslied“</p>	<p>Zum Ziel „Gesundheit und Wohlergehen“ gehört auch, dass man selbst gesund bleibt und niemanden ansteckt.</p> <p>Dafür ist es sehr wichtig, sich die Hände ordentlich zu waschen! Ihr kennt sicher die Methode 2 x Happy Birthday zu singen, damit man in den 20-30 Sekunden auch sicher alle Bakterien und Viren gewaschen hat.</p> <p>Eure Herausforderung ist es, ein passendes Wölflingslied zum Händewaschen zu finden! Singt ein paar Lieder und findet ein passendes Lied (oder einen Teil von einem Lied) das 20-30 Sekunden dauert.</p> <p>Singt gemeinsam euer schönstes Händewaschlied und schickt uns davon eine Audiodatei an bundesrudel@pfadfinden.de.</p>	<p>Liederbuch evtl. Gitarre</p>
<p>Ca. 5 Min. Reflexion</p>	<p>Um die Meutenstunde zu reflektieren, kannst du die Daumenmethode nutzen. Alle Wölflinge schließen die Augen und zeigen gleichzeitig mit dem Daumen an, wie ihnen Meutenstunde gefallen hat (Daumen rauf - super gut, Daumen runter - mies, dazwischen können viele Nuancen gezeigt werden). Im Anschluss dürfen die Wölflinge sich dazu äußern, wenn sie wollen.</p>	
<p>Ca. 3 Min. Wichtige Infos fürs nächste Mal -!!!-</p>	<p>Folgendes müssen die Wölflinge besorgen und in der nächsten Meutenstunde parat haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Ausgespülte leere Konservendose □ Materialien aus der Natur, die man für ein Insektenhotel nutzen kann (z.B. Holzstöckchen, Stroh, Tannenzapfen...schaut doch mal mit euren Eltern im Internet nach) 	

	<p>□ Flüssigkleber</p> <p>Am besten erinnerst du deine Wölflinge und deren Eltern mit der nächsten Einladung zur Gruppenstunde (Mail mit Link zur Plattform) noch mal daran.</p>	
Abschlusskreis	Wie in der echten Meutenstunde wird am Ende der Abschlusskreis gemacht. Macht ihn doch am besten mit den Ritualen aus eurem Stamm also ‚wie immer‘.	

+++ Wir wünschen euch viel Spaß! +++
