



INFO LEHRPERSON

NEUE GEWOHNHEITEN

Dauer: ca. 90 Minuten (ohne Reflexion – wird erst nach 4 Wochen durchgeführt)

Sozialform: Gruppen- und Einzelarbeit

Vorbereitung Lehrperson

- Einlesen in die Unterrichtsmaterialien
- Falls gewünscht, aus den Quizfragen der PowerPoint-Präsentation ein Kahoot erstellen (vgl. S. 2 **Quiz zu Ernährung & Gewohnheiten**)
- Preisli für Quiz-Gewinner:innen organisieren
- Übungs-, Arbeits- und Reflexionsblätter drucken
- Post-its, Beamer organisieren
- «Mindful eating» Tipp inkl. darin [verlinktes Aromarad](#) je 1x ausdrucken

Material Schüler:innen

- Handy

Überfachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21

Die überfachlichen Kompetenzen werden auf dem Reflexionsblatt behandelt.

Personale Kompetenzen:

Die Schüler:innen...

... können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.

... können auf Lernwege zurückschauen, diese beschreiben und beurteilen.

Soziale Kompetenzen

Die Schüler:innen...

... können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von anderen wahrnehmen und einbeziehen.

... können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.

Methodische Kompetenzen

Die Schüler:innen...

... können einschätzen, wie schwer oder leicht ihnen die Aufgaben fallen werden.

... können bekannte Muster hinter der Aufgabe erkennen und daraus einen Lösungsweg ableiten.

Notizen:

Ablauf des Unterricht-Inputs «Neue Gewohnheiten»

Unterrichtshäppchen	Material
<p>Einführung zum Thema auf gorilla.ch: Die Schüler:innen scannen mit ihrem Handy den QR-Code auf der PP und stöbern auf der Seite gorilla.ch/food/neue-gewohnheiten/</p> <ul style="list-style-type: none"> - Story Gewohnheiten - Story Ausgewogene Ernährung - Story Lebensmittelpyramide - Umfragen 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint <i>Quiz zu Ernährung und Gewohnheiten</i>
<p>Quiz zu Ernährung & Gewohnheiten Erstellt Zweiergruppen und löst im Plenum das Quiz. Welches Team wusste die meisten Antworten?</p> <p>Vereinfachte Durchführung mit Kahoot: Erstelle aufgrund der PowerPoint-Präsentation ein Quiz und spiele es online ab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer - PowerPoint <i>Quiz zu Ernährung und Gewohnheiten</i> - Preisli für Gewinner:innen (z.B. Nussmix)
<p>Gewohnheiten in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sammelt in der Klasse Gewohnheiten, die ihr kennt / selber habt - Ordnet sie nach: «Das tut mir gut» & «Das tut mir weniger gut» 	<ul style="list-style-type: none"> - Post-its, Stifte
<p>Mindful eating</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setzt euch in einen Kreis und folgt der Anleitung (durch Lehrperson oder ausgewählte:n Schüler:in) 	<ul style="list-style-type: none"> - GORILLA Tipp «<i>Mindful eating</i>» - 1 Apfel pro Person
<p>Mein Plan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was vom GORILLA Workshop (oder sonst ein Verhalten) wollt ihr euch als neue positive Gewohnheit aneignen? <ul style="list-style-type: none"> o Bestimmen eines Verhaltens Hinweis Lehrperson: Motiviere die Schüler:innen, ein Verhalten zu wählen, das sie auch wirklich interessiert und sie motiviert, den Plan umzusetzen. o Ausfüllen der 2-Felder-Tabelle o Was ist die Situation des «Wenn» <p>WICHTIG: Das ist nur das Übungsblatt, um sich an das optimale Verhalten und den Wenn-dann Plan zu tasten.</p> - Erstelle deinen persönlichen Wenn-dann Plan <ul style="list-style-type: none"> o Was ist dein Wenn-dann Plan? o Was ist dein Plan B? o Welchen Tipp setzt du um? 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsblatt «<i>Neue Gewohnheiten</i>» - Arbeitsblatt «<i>Persönlicher Plan</i>» mit Rückseite «<i>Monats-Protokoll</i>»

<p>- Versuche von nun an, deinen Plan für mind. 4 Wochen umzusetzen und mache täglich Notizen Hinweis Lehrperson: Frage die Schüler:innen regelmässig, wie die Umsetzung läuft? Klappt's? Was hilft? Was hindert?</p>	
<p>Reflexion (nach der Umsetzungsphase von mind. 4 Wochen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Füllt das Reflexionsblatt aus - Nehmt euer Monats-Protokoll zu Hilfe 	



Hinweis:

- Wöchentliches Check-in: Wie geht es euch bei der Umsetzung eures Plans?
- Im Klassenzimmer ein Flipchart mit zwei Spalten aufhängen: «**motivierend**» und «**hindernd**». Und die Schüler:innen täglich/wöchentlich ihre Erfahrungen notieren lassen und sie somit regelmässig an ihren Plan erinnern.
- Wenn jemand merkt, dass der Plan nicht passt/ nicht täglich durchführbar oder nicht motivierend ist: Einen **neuen Plan** ausarbeiten.



Weitere Ideen und Quellen:

- Anreiz für die Schüler:innen bieten: Gewinnmöglichkeit eines kleinen Preises, wenn sie es schaffen das Verhalten einen Monat lang täglich umzusetzen → Challenge-Gedanke.
- Jeden Morgen 5-10 Minuten Zeit für das Ausfüllen des «*Monats-Protokolls*» inkl. Notizen geben.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

