

Lernmodul Präzubi

MATERIALIEN WERKZEUGKOFFER ZUM LERNMODUL FÜR LEHRKRÄFTE

Gefördert durch:



In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Agenda

1. Spiele und Methoden zur Aktivierung und zum Beziehungsaufbau
2. Selbstreflexion und Gesundheit
3. Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.
4. Feedback
5. Check Outs und Abschlüsse



01

Spiele und Methoden zur Aktivierung und zum Beziehungsaufbau

1.1 Fakten in der Kiste

Jetzt seid ihr dran...

- Schreibt **3 Fakten** über euch auf einen Zettel- vielleicht auch Dinge, die eure Mitschüler:innen noch nicht von euch wussten!
- Zerknüllt den Zettel und werft ihn in die Kiste.
- Erraten wir gemeinsam, wem welcher Zettel gehört?



1.2 Qual der Wahl

Möchtest du lieber...

- ...nur Sommer oder nur Winter für den Rest deines Lebens haben?
- ...eine Fernreise oder in Deutschland Urlaub machen?
- ...nie wieder Social Media-Apps (Instagram, Tik Tok, WhatsApp) nutzen oder nie wieder einen Film schauen?
- ...ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis oder ein schlechtes Langzeitgedächtnis?



PRÄZUBI LERNMODUL



1.2 Qual der Wahl

Entscheide dich zwischen...



1.3 Aufstellungen in der Klasse

Wer hat den weitesten
Arbeitsweg?



1.4 Speed-Dating

5 Runden Speed-Dating

Pro Runde habt ihr 2 Minuten Zeit Euch auszutauschen

Sprecht zu folgenden Themen miteinander:

- letztes Urlaubsziel
- Lieblingsserie
- Hobbies
- Lieblingsschulfach (vor der Ausbildung)
- Top 3 Bucketlist

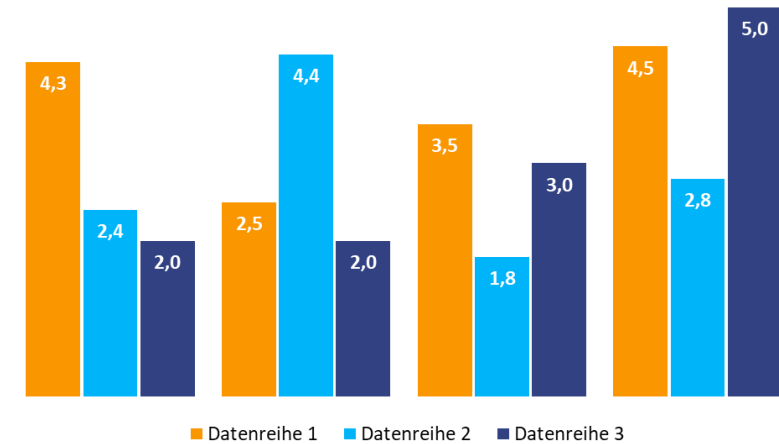


1.5 Digitale Interaktion mit Mentimeter

Hier steht Ihre Frage

- Schicke Deine Antwort per Mentimeter
- www.menti.com
- Code:
- QR-Code:

Hier steht der QR-Code



1.6 Zollstock balancieren

Balanciert gemeinsam den
Zollstock!

Legt ihn einmal auf dem Boden
ab.



1.7 Das ist mein Knie

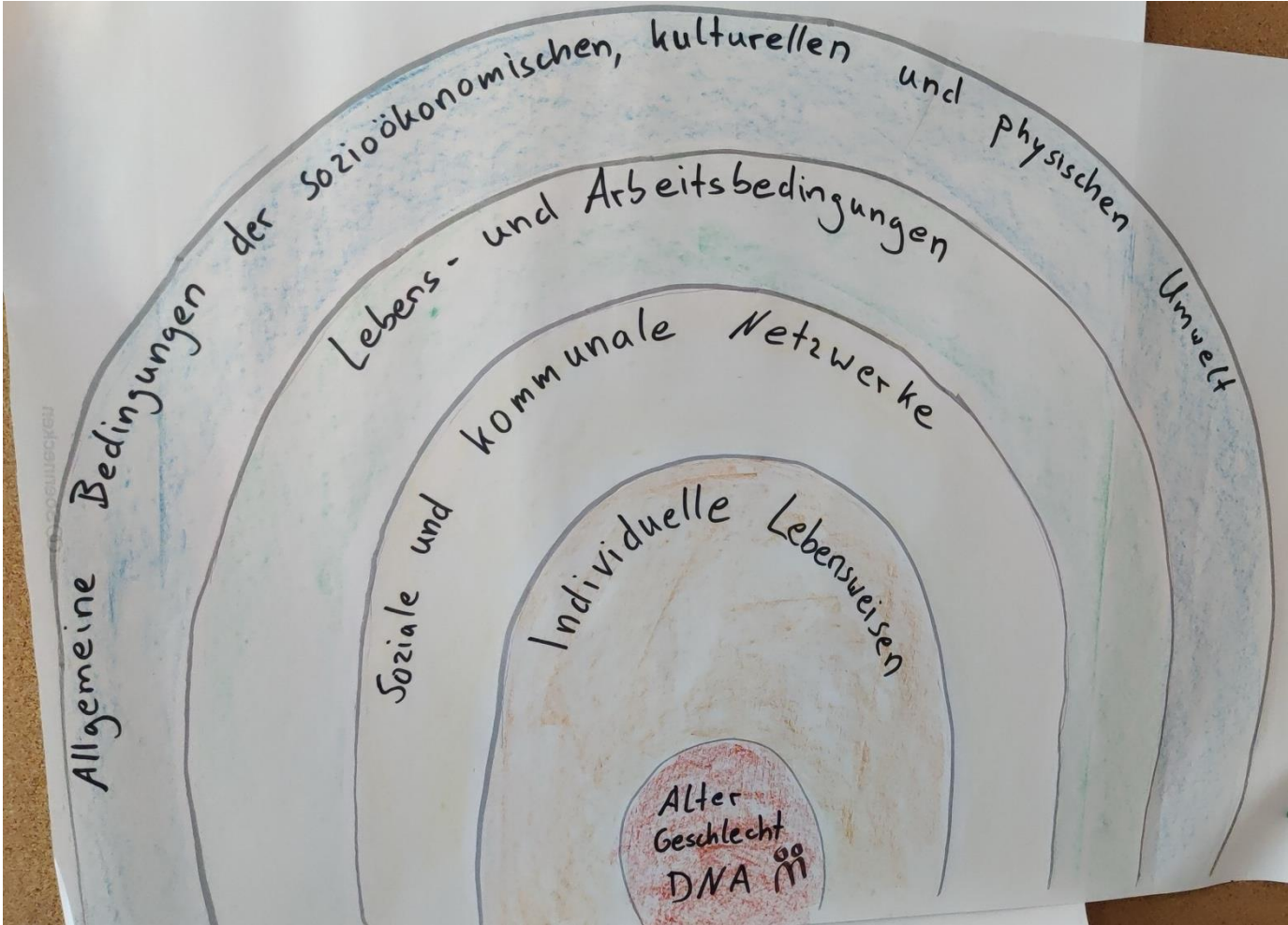
- Eine:r beginnt. „Das ist mein Knie“ und zeigt auf den Ellenbogen.
- Der/die Nächste sagt: „Das ist mein Ellenbogen“ und zeigt auf ein anderes Körperteil.
- Der/die nächste Teilnehmer:in benennt das vorher gezeigte Körperteil und deutet auf ein anderes.
- ...



02

Selbstreflexion und Gesundheit

2.1 Regenbogenmodell (Dahlgren & Whitehead, 1991)



Wählt aus!

- Welche Bildkarten verbindest du mit „Gesundheit“?
- Warum hast du sie gewählt?
- Versuche Sie in das Regenbogenmodell einzuordnen.

2.2 Arbeit mit Zeitschriften

Was verstehst du unter Gesundheit?

- Schneide aus Zeitschriften Artikel/ Bilder/ Überschrift aus, die für dich “Gesundheit” symbolisieren.



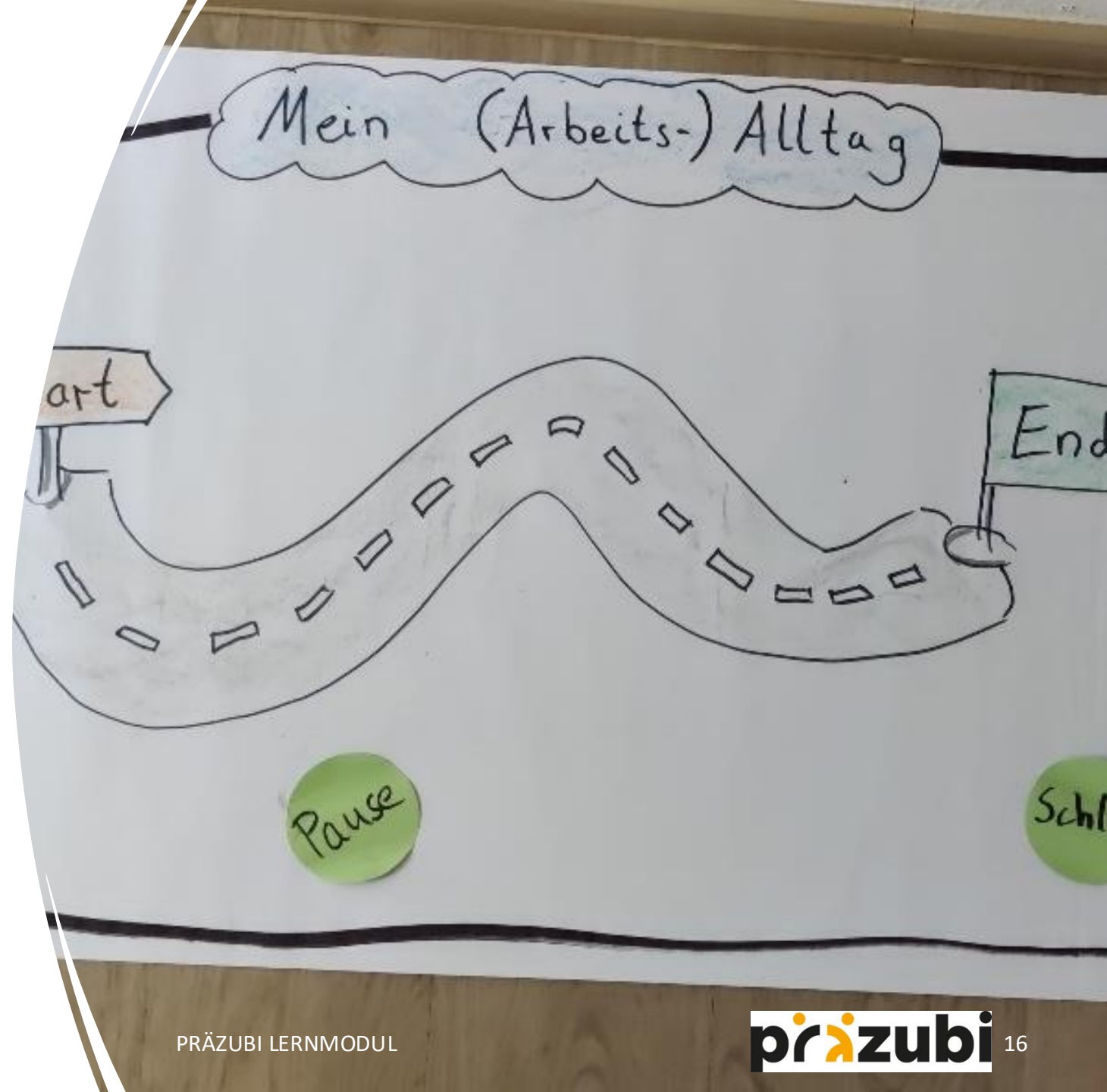
2.3 Was tue ich um zu entspannen?

- Sammelt gemeinsam, was ihr tut, um euch zu entspannen.
- Notiert die Ideen auf Moderationskarten!



2.4 Mein (Arbeits-)Alltag

Wie sieht euer Tagesablauf aus?



2.5 Worst-Case Szenario

Was wird passieren?

- Denkt an Eure Herausforderungen im (Arbeits-)Alltag.
- Wie würdet ihr Euch an Eurem letzten Ausbildungstag fühlen?
- Was wäre das „**Worst-Case-Szenario**“?
- Malt einen Körper auf ein großes Stück Papier ab und schreibt Eure Erkenntnisse in den Körper!



2.6 Dr. Google

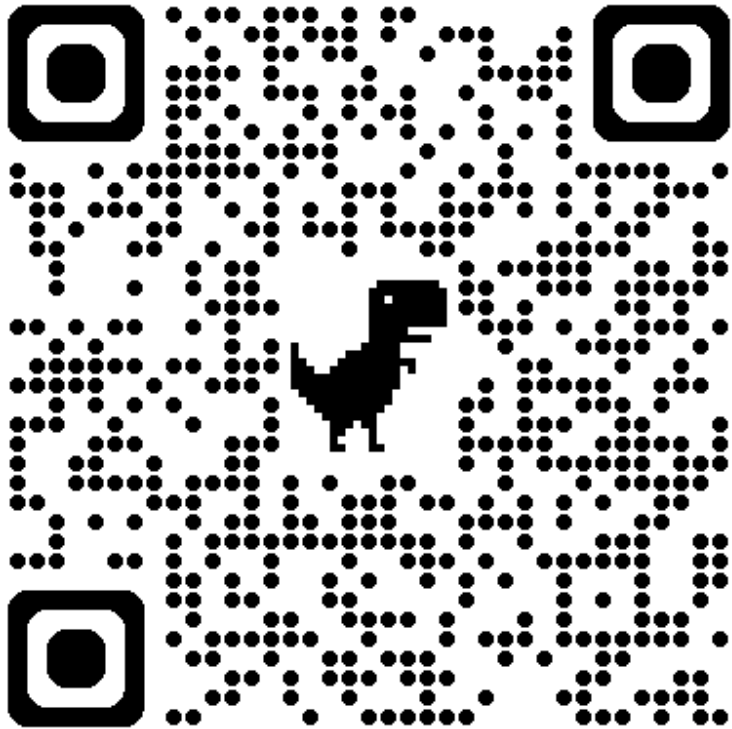
- Was sagt Dr. Google?
- Denkt Euch **3 Symptome** aus und googelt diese.
- Was fehlt Euch?



03

Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.

3. Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.



Jetzt seid ihr dran!
Scannen und direkt loslegen.



<https://lvg-afs.de/praezubi/>

3. Präzubi Stories

Schau dir am besten vorher das Nutzungsvideo an. Du findest es hier:

1.

TV-SERIE

präzubi stories

Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.

98 % Übereinstimmung 2024 4 Staffeln HD

Heute die Nr. 1 der Serien

Von beruflichen Herausforderungen bis hin zu persönlichen Wendepunkten – begleite junge Menschen auf ihrem Weg durch die Ausbildung und weiter. Tauche ein in ihre Geschichten, erlebe Höhen und Tiefen und wirf einen Blick auf ihre körperliche und mentale Gesundheit.

Von: LVG & AFS Nds. HB e. V.
Dramaserie

- ▶ Trailer
- ▶ Staffel 1: Folge 1 abspielen

Folgen und mehr

2.

TV-SERIE

präzubi

98 % Übereinstimmung

Staffel 1	René
Staffel 2	Sinan
Staffel 3	Amera
Staffel 4	Kim

Weitere Infos

Intro

St. 1: Fig. 1

St. 1: Fig. 2

René, 20 Jahre alt
Ausbildung zum Notfallsanitäter, wohnt bei seinen Eltern, abends ist er oft sehr müde, Lernen ist nicht so sein Ding, ernährt sich eher von Fast-Food, über die Arbeit spricht er fast nie, er trifft sich mit seinen Freund:innen eher online zum Zocken. So richtig zufrieden...

René hat Rückenschmerzen
Boah habe ich in letzter Zeit starke Rückenschmerzen, wenn ich von der Arbeit komme. Die ist körperlich übertrieben anstrengend...das ganze Heben und Tragen von Patient:innen,...

René ernährt sich ungesund
Oh man...während der Arbeit schaufel ich echt nur Mist in mich rein. Meistens sind die Pausen so kurz, dass ich mir nichts auf der Wache kochen kann. Und auf Vorkochen Zuhause habe ich schon mal gar keinen Bock. Nach Feierabend? Ich glaub ich spinne....

Medienkonsum
Nach der Arbeit bin ich meistens so kaputt, dass ich mich nicht mehr zu irgendwas aufrufen kann. Mit meinen Freunden treffe ich mich nur noch online zum zocken, anstatt Tischtennis zu spielen oder zum

3.

TV-SERIE

präzubi

98 % Übereinstimmung

Staffel 1	René
Staffel 2	Sinan
Staffel 3	Amera
Staffel 4	Kim

Weitere Infos

Anleitung/Nutzungsvideo

Hier findet ihr ein Video mit einer kurzen Anleitung zur Nutzung unserer Website.

3. Präzubi Stories – Die Charaktere



René



Sinan

3. Präzubi Stories – Die Charaktere



Kim



Amera

3. René



20 Jahre alt, Ausbildung zum Notfallsanitäter, wohnt im Elternhaus

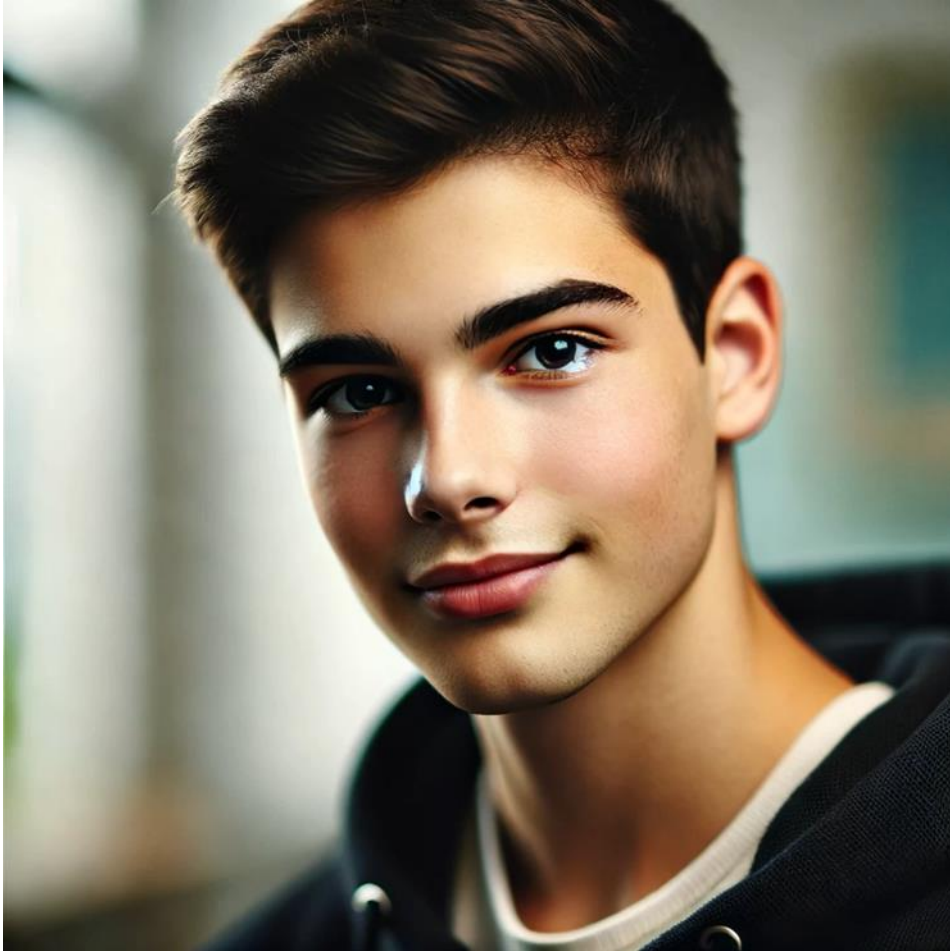
Oberthemen

- Rückenschmerzen
- Ungesunde Ernährung
- Medienkonsum/ -abhängigkeit
- Schlafprobleme

weitere Themen

- Tablettenabhängigkeit
- Depressionen
- Gewichtszunahme
- Körperbild
- Einsamkeit
- Tod

3. Sinan



17 Jahre alt, Berufseinstiegsklasse, kein Schulabschluss, wohnt im Elternhaus

Oberthemen

- Rauchen
- Mobbing
- Glücksspielsucht
- Krebserkrankung der Freundin

weitere Themen

- COPD
- Drogenabhängigkeit
- Gewalt
- Straftaten und Gefängnisaufenthalt
- Depressionen
- Schlaf
- Suizid
- Umgang mit Tod und Trauer
- Alleinerziehender Vater
- Schulverweis

3. Amera



19 Jahre alt, Ausbildung zur Raumausstatterin, wohnt in einer Wohngemeinschaft

Oberthemen

- ungesunde Ernährung
- Stress mit Kolleg:innen
- fehlende Work-Life-Balance

weitere Themen

- Motivationslosigkeit
- Depressionen
- Gewichtszunahme und Körperbild
- Social Media Abhängigkeit
- Cybermobbing
- Sportsucht
- Suizid
- Verlust des Ausbildungsplatzes
- fehlendes Zeitmanagement

3. Kim



21 Jahre alt, Ausbildung zur Pflegefachfrau,
wohnt im Elternhaus

Oberthemen

- emotionale Belastungen
- Angst vor Fehlern
- Existenzkrise
- Diskriminierung

weitere Themen

- Alkoholkonsum
- Cybermobbing
- Motivationslosigkeit
- Angststörung
- sexuelle Belästigung
- Zweifel am Job
- Wechsel des Ausbildungsplatzes

04

Feedback

4.1.1 Zielscheibe

Klebt 4 Punkte auf die
Zielscheibe und bewertet die
Stunde.



4.1.3

Feedback

Überlegt zu folgenden Fragen:

Was nehmt ihr aus der Stunde heute mit?

Was kann weg?



4.1.5 Forms-Umfrage

Hier steht Ihr Link zu Ihrer Forms-Umfrage

Hier steht der QR-
Code

3

Wie hat dir die Unterrichtseinheit zum "Regenbogenmodell" gefallen?

☆☆☆☆☆

4

Wie fandest du das Thema "Was tust du, um dich zu entspannen"?



05

Check Outs und Abschlüsse

5.1 Abfragen im Plenum

Auf was freut ihr euch am Wochenende am meisten?



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Gefördert durch:



In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages