



Jedes SDG ist vielschichtig und bietet Inhalte für umfassende Unterrichtsreihen in jedem Schulfach und für jede Altersstufe. Wichtig ist, das Ziel der Stunde/der Einheit individuell festzulegen und die Aufgaben entsprechend zu gestalten.

Die hier aufgeführten Didaktisierungsvorschläge sind für ein spezifisches Unterthema eines SDGs konzipiert und umfassen eine Unterrichtsstunde. Sie fokussieren DaF-Lernende. Für einführende Lektüre, Vokabelhilfen sowie Inspiration zu übergreifenden Projektideen siehe SDG Karten.

SDG 3 Gesundheit & Wohlergehen

Thema: Psychische und mentale Gesundheit - Impulsideen

Ideen:	Links und Verweise:
<p>Aktivierungsvideo → „Solange du dich bewegst“ (Wilhelmine)</p> <p>→ Aufgabe: Lyrics- Video anschauen/ hören und hierbei Wörter/ Fragmente notieren → im Anschluss können Texte darauf aufbauend geschrieben werden</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=krXMwWj-Tps&list=RDkrXMwWj-Tps&t=122s</p>
<p>Interaktive Wortschatzübung - Spiel → „Jagd durchs Labyrinth Gefühle“</p>	<p>https://wordwall.net/de/resource/14022325</p>
<p>Anonymer Brainstorm</p> <p>→ Was macht dir Stress?</p>	<p>www.answergarden.ch</p>
<p>Interaktive Lückentextübung → „Wir können, was wir denken?!“</p> <p>→ Im Anschluss: gemeinsames Gespräch über den Inhalt → Tipp: bei Präsenzunterricht sehr gut für Tischgruppen als Puzzle aus zerschnittenem Text einsetzbar</p> <p>→ Text: Wenn Menschen denken, dass sie erfolgreich sind und etwas schaffen können, dann gehen sie besser mit schwierigen Situationen um. Nach einer stressreichen Zeit erholen sie sich besser und schneller.</p>	<p>https://wordwall.net/de/resource/14094232</p>



Wortschatzübung

→ „Gefühle kennen“

→ interaktive Onlineübung oder Arbeitsblatt

→ bei Stress gibt es oft eine Mischung von Gefühlen => ängstlich, angespannt, abgelehnt, einsam, beschämt, frustriert, schuldig, verletzt, trotzig, traurig, hintergangen, hoffnungsvoll, im Stich gelassen, entschieden, wütend, benutzt, kraftlos, enttäuscht, unerwünscht, zurückgewiesen, betrogen, ungeliebt, stolz, sauer, erleichtert, eifersüchtig

→ Interaktive Online-Übung:

<https://wordwall.net/de/resource/14019873>

→ Arbeitsblatt: siehe SDG 3 Gesundheit und Wohlergehen, S. 1

Schreibaufgabe

→ im Anschluss an die vorige

Wortschatzübung „Gefühle kennen“

→ Aufgabe: Schreibe eine Situation, die dir Stress macht auf und markiere (auf dem Arbeitsblatt) die Gefühle, die du dann hast.

Schreibaufgabe

→ „Selbstgespräche“

→ Arbeitsblatt

→ **Lehrer-Input:** Selbstgespräche sind Botschaften. Wenn du dir negative Botschaften schickst, machst du dir dein Leben schwerer. Menschen, die ihr Bestes geben wollen, denken sich ganz bewusst positive Botschaften aus und hören auf sie.

→ **Schreibaufgabe:** Denke dir eine herausfordernde Situation aus und notiere die passenden Selbstgespräche dazu.

→ Beispiel: Ein Mädchen/Junge bereitet sich auf eine Party vor:

- Negative Gedanken:
„Ich sehe nicht gut aus!“,
„Ich weiß nicht, was ich sagen soll!“,
„Die anderen sind cooler als ich!“
- Positive Gedanken:
„Ich werde Spaß haben!“,
„Ich sehe gut aus, wie ich bin!“,
„Die anderen finden mich gut!“

→ Arbeitsblatt: siehe SDG 3 Gesundheit und Wohlergehen, S. 3





Lese- / Wortschatzaufgabe
→ „Coping- Ideen“
(Stressbewältigungsstrategien)

→ **Aufgabe:** Coping- Ideen auf Padlet lesen,
kommentieren und ergänzen

[https://padlet.com/Kemmas/di651cfzlsqw
xlqi](https://padlet.com/Kemmas/di651cfzlsqw
xlqi)



Leseaufgabe
→ **Coping Strategien für stressige Situationen**

→ **Arbeitsblatt**

→ **Aufgabe:** Überlege dir 3 stressreiche
Situationen. Dann suche dir für jede Situation
5 passende Coping-Strategien aus.

→ **Arbeitsblatt:** siehe SDG 3 Gesundheit
und Wohlergehen, S. 2

Gemeinsame Schreibaufgabe:
→ „Unser Leben - Padlet-Tagebuch“

→ **Aufgabe:** gemeinsames Schreiben an
einem digitalen Tagebuch

[https://padlet.com/Kemmas/mfeq4vnhn6
4z9six](https://padlet.com/Kemmas/mfeq4vnhn6
4z9six)

