



Einstieg zum Thema Herz



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Computer-Präsentation „Herz“
- Hinweise zu der Computer-Präsentation
- Sieben Liter-Flaschen mit roter Flüssigkeit gefüllt
- Zwei rote gefüllte Luftballons
- leeres Flipchart-Papier
- Filz-Stifte
- Film: „Was stärkt das Herz?“ und ein Gerät zum Abspielen sowie Boxen zum Hören

Vorbereitung:

Öffne die Präsentation am Computer und prüfe, ob sie gut angezeigt wird. Lege die Hinweise zu der Computer-Präsentation bereit.

Lege alle weiteren Materialien bereit. Achte darauf, dass niemand die Flaschen mit der roten Farbe sehen kann. Verstecke auch die gefüllten Luftballons.

Bereite den Film zum Abspielen vor. Versichere dich, dass man den Film gut hören und sehen kann.

Aufgaben:

1. Begrüßung

Begrüße die Teilnehmenden zum Seminar „**Was stärkt das Herz?**“
Dann stelle dich kurz vor und sage, worum es heute im Seminar geht.

Du kannst zum Beispiel sagen: **„Herzlich willkommen zum Seminar über das Herz. Wir werden heute ganz viel über das Herz lernen. Das Herz ist wichtig für unsere Gesundheit. Deswegen sollten wir unser Herz stärken. Wir zeigen euch, wie das geht.“**

Erkläre auch, wie lange das Seminar geht und stelle ein paar Regeln auf. Zum Beispiel: ausreden lassen und keine Handys auf dem Tisch.

2. Vorstellungsrunde

Bitte die Teilnehmenden sich kurz vorzustellen. Stelle dazu drei Fragen:

- „**Wie heißt du?**“
- „**Was arbeitest du?**“
- „**Was fällt dir zum Thema Herz ein?**“

3. Vortrag über das Herz – mit Computer-Präsentation

Sage, dass wir als Einstieg eine kleine Präsentation über das Herz vorbereitet haben.

Starte jetzt die Präsentation und erzähle zu jeder Folie etwas. Dafür schaue auf die Hinweise zur Präsentation. Auf dem Hinweisblatt steht, was du zu jeder Folie sagen kannst. **Alles, was blau ist, ist nur für dich. Das Blaue sollst du nicht laut sagen.**

Die zweite Seminarleitung soll die Folien weiterklicken, damit du in Ruhe den Vortrag halten kannst.

4. Ideen-Sammlung

Frage die Teilnehmenden am Ende des Vortrags: „**Was stärkt das Herz?**“

Schreibe die Antworten auf das leere Flipchart-Papier.

Umkreise mit einem Stift die Wörter Bewegung, Stress-Bewältigung, Ernährung und Freundschaft. Sage: „**Mit diesen Themen werden wir uns jetzt beschäftigen.**“

5. Herz-Film

Zeige jetzt den Film.

Frage die Teilnehmenden danach, ob sie alles gut verstanden haben.

Du kannst auch fragen: „**Wie hat euch der Film gefallen? Habt ihr noch Fragen dazu? Was ist euch aufgefallen?**“

6. Merk-Satz

Sage den Teilnehmenden am Ende den ersten Merk-Satz:

Wir können unser Herz trainieren und stärken.