



Zusammenfassung und Abschluss



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 mit Merksätzen
- Herz-Quiz (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)
- Lösungen zum Herz-Quiz (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)
- Frage-Bögen für die Auswertung des Seminars
- Stifte
- Film „Was stärkt das Herz?“

Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit.

Aufgaben:

Sage den Teilnehmenden, dass das Seminar bald zu Ende ist und wir jetzt zusammen ein Quiz machen. Vorher kannst du zur Wiederholung noch einmal den Film „**Was stärkt das Herz?**“ zeigen. Das ist eine gute Vorbereitung für das Herz-Quiz.

1. Herz-Quiz

Jeder Teilnehmende bekommt das Herz-Quiz und einen Stift. Die Antwort-Blätter bleiben erst mal bei dir.

Sag den Teilnehmenden: **„Ich lese euch die Fragen vor. Es gibt immer nur eine richtige Antwort. Kreuze die Antwort an, die du für richtig hältst. Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt.“**

Lies nach jeder Frage die richtige Antwort vor.

Am Schluss können alle zählen, wie viele Antworten sie richtig haben. Dann bekommt jeder das Blatt mit den Lösungen zum Herz-Quiz.

2. Wiederholung der Merk-Sätze

Das sind unsere 5 Merk-Sätze:

- 1. Wir können unser Herz trainieren und stärken.**
- 2. Bewegung ist die beste Medizin. Täglich 30 Minuten aktiv sein schützt unsere Gesundheit.**
- 3. Zu viel Stress kann dem Herz schaden, aber gegen Stress können wir etwas machen.**
- 4. Freundschaften tun dem Herzen gut.**
- 5. Über Obst und Gemüse freut sich unser Herz.**

Die Merksätze stehen auf dem Flipchart-Papier. Du kannst die Merksätze laut vorlesen.

Zu jedem Merksatz kannst du noch eine Frage stellen. Die Seminar-Teilnehmenden dürfen kurz überlegen. Wenn keiner eine Antwort weiß, dann gibst du die Antwort selbst oder fragst die andere Seminarleitung.

Diese Fragen kannst du stellen:

Frage zu Merk-Satz 1: „**Warum können wir unser Herz trainieren?**“

Antwort: Weil das Herz ein Muskel ist.

Frage zu Merk-Satz 2: „**Warum ist gesunde Bewegung wichtig?**“

Antwort: Bewegung macht gute Laune oder Bewegung hilft gesund zu bleiben. Noch mehr Antworten sind auf unseren Karten.

Oder du kannst fragen: „**Wie kann ich mich im Alltag mehr bewegen?**“

Antwort: Ich nehme die Treppe statt der Rolltreppe oder ich steige eine Station früher aus der Straßenbahn und gehe den Rest zu Fuß. Noch mehr Antworten sind auf unseren Memory-Karten zu sehen.

Frage zu Merk-Satz 3: „**Was können wir gegen Stress tun?**“

Antwort: Ich kann Atemübungen machen oder ich kann Freunde treffen. Noch mehr Antworten sind auf unseren Karten.

Frage zu Merk-Satz 4: „**Was wünschst du dir von einer guten Freundin oder einem guten Freund?**“

Antwort: Hier können Beispiele von der Lernstation genannt werden.

3. Auswertung mit Frage-Bogen

Dann kommen wir schon zu der Auswertung des Tages.

Erkläre kurz, warum wir eine Befragung machen. Sage zum Beispiel:
„Um besser zu werden, möchten wir von euch wissen, wie es euch heute gefallen hat. Bitte füllt den Frage-Bogen ehrlich aus. Auch schlechte Antworten helfen uns sehr. Schreibt bitte keine Namen auf den Bogen“.

Teile den Frage-Bogen an alle Teilnehmenden aus.

Lies jede Frage laut vor und warte, bis alle ihre Antwort eingetragen haben.

Wenn eine Person nicht lesen oder schreiben kann, dann suche ihr Unterstützung.

Sammle danach alle Frage-Bögen wieder ein.

4. Auswertung im Gespräch

Jetzt können die Teilnehmenden dir persönlich sagen, was ihnen heute gefallen hat und was nicht.

Frage in die Runde:

- **„Wie hat euch das Seminar gefallen?“**
- **„Was können wir das nächste Mal besser machen?“**

Schreibe die Antworten auf ein Blatt Papier.

5. Frage-Runde

Zum Schluss können die Teilnehmenden Fragen an dich und die andere Seminarleitung stellen.

6. Verabschiedung

Sage am Ende Danke und Auf Wiedersehen.

Du kannst auch Werbung für die anderen GESUND!-Seminare machen.