



Liebe Aktive im Jugendrotkreuz,

mit der Kampagne "Lass mal..." wollen wir den Aspekt der "Förderung des Gesundheitsbewusstseins" aus der Vision der Ordnung des BJRK mit Leben füllen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert "Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur dem Fehlen von Krankheit und Gebrechen". Daher haben wir als Schwerpunkte für die Kampagne die Bereiche KOCHEN, BEWEGEN und ENTSPANNEN gewählt.

Die vorliegende Broschüre soll euch kurz und knapp über die Kampagne informieren und euch mit ein-zwei Umsetzungsideen versorgen. Weitere Ideen finden sich unter: www.jrk-bayern.de/lass-mal. Außerdem wollen wir euch einladen sechs kleine Dinge zu tun, die euch und eure Gesundheit pushen. Wer die ausgefüllte Postkarte am Ende des Hefts an uns zurückschickt, bekommt eine kleine Überraschung.

Viel Spaß bei der Umsetzung der Kampagne!

Lass mal... kochen

Für die Gesundheit ist Ernährung ein wichtiger Faktor. Und wie kann man sein Essen besser beeinflussen als mit selbst kochen. Egal ob daheim, in der Gruppenstunde, im Zeltlager oder bei anderen Gelegenheiten. Hier könnt ihr aktiv werden. Zu Ernährung gehört noch viel mehr, als nur einfach zu kochen. Die Auswahl der Lebensmittel oder deren Erzeugung spielen ebenfalls eine Rolle. Und in netter Gesellschaft an einem schön gedeckten Tisch ist nicht nur für das leibliche Wohl gesorgt.

Lass mal... bewegen

Bewegung hilft nicht nur um von A nach B zu kommen. Bewegung macht viel mehr mit uns, die Knochen werden stärker, die Muskeln sind kräftiger, wir sind insgesamt fitter und nicht zuletzt funktioniert auch unser Kopf besser. Aber wie sieht die Realität bei den meisten aus, zur Schule oder in die Arbeit geht es mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Kaum sind wir angekommen sitzen wir dort oft viele Stunden. Unser Alltag ist oft vollgestopft mit Tätigkeiten die wenig Bewegung erlauben. Daher gilt es mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.

Lass mal... entspannen

Um gesund zu sein oder auch zu bleiben, brauchen wir neben einer guten Ernährung und Bewegung auch Entspannung. Dabei muss entspannen nicht immer heißen, dass wir faul auf der Couch rumliegen. Zu Anspannung kommt es, wenn wir körperlich aktiv sind und sich unsere Muskeln anspannen. Aber auch Gefühle wie Ärger, Angst oder Traurigkeit können Anspannung auslösen, die sich bei längerer Dauer auch in z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen bemerkbar machen können. Für diese Anspannung gilt es Wege der Entspannung zu finden, aber auch Möglichkeiten besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen.



Macht eine Brotverkostung

IHR BRAUCHT:

- Verschiedene Brotsorten pro Person ca. ¼ Brotscheibe (Weißbrot/Brötchen, Sauerteigbrot, Vollkornbrot, Pumpernickel, Hefezopf, Knäckebrot)
- · 6 Teller zum Anrichten der Brotscheiben
- · 1 Brett
- · 1 Brotmesser
- · Etwas zu trinken, am besten Wasser

AUFBAU:

- Schneidet die Brote auf, so dass für jede Person zwei kleine Brotstücke je Sorte zur Verfügung stehen, sowie jeweils eine ganze Scheibe für die Runde Hören.
- Richtet die Probierstücke sortenweise auf den Tellern an.
 Die Reste der Brote legt ihr zum Probierteller.
- Stellt Wasser bereit.
- Setzt/Stellt euch um die Teller mit den Broten, so dass alle alles gut sehen können.

VERKOSTUNG:

- Macht eine Runde zu den Sinnen und weist darauf hin, dass bei einer Verkostung alle Sinne einzeln zum Einsatz kommen.
- Sehen: Schaut euch die Brote an und tauscht euch aus: Was seht ihr?
 Welches Brot ist wohl das Leckerste? Welches scheint gar nicht euer
 Fall zu sein? ...
- Hören: Es muss ganz still sein, am besten auch Augen schließen.

 Dann bricht einer die Brotscheibe. Was habt ihr gehört? Welche
 Gedanken kommen auf? ...
- Tasten: Jede Person nimmt ein Stück Brot und befühlt es? Was habt ihr gefühlt? Haben sich Eindrücke aus der Runde Sehen bestätigt? Hat sich das Gefühl verändert? ... – Diese Brotstücke anschließend bitte wegwerfen.
 - Riechen: Jede Person nimmt ein neues Stück Brot. Haltet das Brot zunächst eine Armlänge von euch weg und bewegt den Arm dann langsam zu eurer Nase. Was riecht ihr? Erkennt ihr den Geruch? An was denkt ihr? ...
- Schmecken: Beißt ein Stück ab, kaut es gut. Was schmeckt ihr? Schmeckt es so wie erwartet? Verändert sich der Geschmack beim Kauen? ...
- So geht es nun durch alle Brotsorten. Zwischendurch immer trinken.
- Resümee: Wie sieht euer Brotranking aus? Welches war das Beste? Welches hat euch gar nicht geschmeckt? Hat sich das Ranking verändert? Würdet ihr für die unterschiedlichen Brote unterschiedliche Beläge wählen? ...
- Wenn ihr wollt, könnt ihr auch Protokolle zu den einzelnen Broten schreiben und euch erst danach über die Fragen austauschen.



Macht Life Kinetik

Es geht um Förderung eures Gehirns mittels nicht alltäglicher Bewegungsaufgaben. Wichtig ist, dass es nie zu einem Automatismus kommt.

Übungssequenz 1:

Hier braucht ihr eine Person die das Kommandos geben übernimmt und 4 farbige Karten. Sobald der Kommandogeber feststellt, die meisten können es, geht es in die nächste Runde.

RUNDE 1:

Es gibt vier Signale: vorne, hinten, rechts, links. Auf Kommando wird der Oberkörper entsprechend gebeugt.

RUNDE 2:

Statt vorne, hinten, links, rechts gibt es jetzt die Kommandos 1, 2, 3, 4 die jeweils wieder eine Bewegung auslösen.

RUNDE 3:

Jetzt werden Farbkarten (z.B. blau, grün, rot, gelb) gezeigt, die ebenfalls wieder den Bewegungen entsprechen.

RUNDE 4:

zum Schluss werden die Kommandos bunt gemischt. Mal die Karte grün, dann vorne, dann zurück und dann 4...

Übungssequenz 2:

Hier braucht ihr neben dem Kommandogeber und der Farbkarten auch noch einen (Tennis-)Ball oder Tuch pro Person. Im Prinzip wiederholt ihr Übungssequenz 1, aber ihr werft dabei auch noch mit einer Hand einen Ball in die Höhe.

Übungsseguenz 3:

Hierfür braucht ihr eine gerade Anzahl an Menschen.

RUNDE 1:

Jeweils zwei Personen stehen einander gegenüber und zählen im Wechsel 1, 2, 3.

RUNDE 2:

Jetzt wird die Zahl 1 durch eine Bewegung ersetzt, z.B. Klatschen. Weiter geht es mit 2, 3.

RUNDE 3:

Nun bekommt auch die Zahl 2 eine Bewegung, z.B. Hochhüpfen. Jetzt heißt es also Klatschen, Hochhüpfen und 3 sagen im Wechsel.

RUNDE 4:

Zuletzt wird die Zahl 3 noch durch eine Bewegung ersetzt z. B. Kniebeugen.

Diese Übungen eignen sich immer mal wieder für zwischendurch.



Macht eine Pizza-Massage

WICHTIG: Bitte immer Fragen, ob eine Massage in Ordnung ist. Niemanden zum Mitmachen zwingen. Und die Wirbelsäule beim Massieren aussparen.

Erzählt folgende Geschichte und massiert dabei den Rücken Heute gibt es lecker Pizza. So etwas leckeres habt ihr noch nicht bekommen.

- Zuerst müssen wir aber unsere Arbeitsfläche sauber machen.
- → Mit den Händen "Staub" vom Rücken wischen.
- Dann kommt etwas Mehl auf die Arbeitsfläche
- ightarrow Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren
- · Nun den Teig kräftig ausrollen, damit er auch schön luftig wird
- → Eine Faust machen und von der Wirbelsäule weg in alle Richtunger über den Rücken streichen
- Als nächstes kommt die Basis einer jeden guten Pizza, eine leckere Tomatensoße.
- → Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

- Nachdem wir das Pizza backen in Italien gelernt haben, kommt nach der Soße der Käse auf die Pizza
 - → Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger auf den Rücken klopfen.
- · Jetzt kommt der Belag auf die Pizza, als erstes ein paar Champignons
- → Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.
- Dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu.
- → Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.
- Jetzt die Salami darauf oder doch lieber Schinken
- → Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.
- Und noch ein paar Zwiebelringe ganz obendrauf.
- → Mit dem Finger Kreise malen.
- Jetzt müssen wir unsere Pizza noch backen.
- → Hände schnell aneinander reiben und mit den Handflächen den gesamten Rücken ausstreichen.
- Hmmm, wie das duftet. Ach war das lecker!
- → Zum Abschluss noch einmal sanft über den Rücken streichen und ein paar Krümel aufpicken.

Die Übung kann als Partner-Übung mit Wechsel ausgeführt werden oder alle zusammen bilden einen Kreis und es wird der Rücken der Person vor einem massiert.





kochen

- · kocht eines unser "lass mal kochen"
 - -Rezepte in der Gruppenstunde
- · geht mit eurer Gruppe mal zum Biobauernhof
- · koche so, dass du einen Monat lang keine Lebensmittel weg werfen musst



Bitte freimachen



bewegen

- gehe in drei Sportvereine und mach eine Schnupperstunde
- · telefoniere 2 Wochen nur im Stehen
- · entdecke die Wanderwege in deiner Umgebung



entspannen

- · plant ein Wohlfühlwochenende mit eurer Gruppe
- · probiere autogenes Training aus
- · dekoriere zu Hause um

Garmischer	Straße	19 -	21

Landesgeschäftsstelle

Bayerisches Jugendrotkreuz

81373 München

Absender:



Lass mal... ist unsere Gesundheitskampagne. Hierbei geht es um die Themen Kochen, Bewegung und Entspannung. Mach 6 kleine Dinge. Ohne großen Aufwand. Aber mit Spaß und Lust. Schreibe auf die Zeilen, was du gemacht hast und schicke uns bis Dezember 2019 die Karte. Wir verlosen ein paar passende Geschenkel. Auf der Rückseite gibt es ein paar Ideen. Mehr auch unter www.jrk-bayern.de/lass-mal