



Ablauf Wahlkurs Gesundheit / Gesundheits-AG

„5 am Tag – Obst und Gemüse bringen uns in Fahrt“

Umfang	1 Halbjahr (1 Schuljahr)
Häufigkeit / Dauer	1x wöchentlich / 45 Minuten
Zielsetzung	Erstellung eines Infoflyers und einer Anleitung zu 5 am Tag mit Einkaufsliste
Raumbedarf	Klassenzimmer, evtl. PC-Raum

Wann	Was	Zeitbedarf	Materialien / Anmerkungen
	Durchführung durch die Lehrkraft/ den Schulsozialarbeitenden		
1 – Sep	Start AG/P-Seminar/Wahlkurs <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung Schülerinnen und Schüler (SuS) • Vorstellung Ablauf und Inhalte • Einstieg ins Thema Gesundheit und gesunde Ernährung 	45 Min	z.B. „Gesunde Ernährung – auch im Alltag“ aus den Unterrichtsmaterialien zu „Gesunde Ernährung allgemein“ im Bereich für Lehrkräfte & Schulsozialarbeitende auf clever.gesund
	Durchführung durch Helmholtz Munich oder durch die Lehrkraft/ den Schulsozialarbeitenden		
2 – Sep	Schulung der SuS <ul style="list-style-type: none"> • (Digitale) Gesundheitskompetenz • Design Thinking 	90 Min	z.B. „Durch Medienkompetenz Gesundheit fördern“ aus den Unterrichtsmaterialien „Digitale Gesundheitskompetenz und Medienkompetenz“ im Bereich für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende auf clever.gesund

Durchführung durch die Lehrkraft/ den Schulsozialarbeitenden			
3 – Okt	<p>Kurze Wiederholung Design Thinking Prozess → Phasen</p> <p>1. Fragestellung verstehen Die SuS tauschen sich gemeinsam über das Thema „Wie können wir unsere Mitschüler:innen zu mehr Obst- und Gemüsekonsum anregen?“ aus. Hier können die SuS auch zu dem Thema recherchieren oder einzelne SuS können Kurzreferate halten. Ergänzend kann die Lehrkraft/ die/der Sozialarbeitende Wissensinput geben (Unterrichtsmaterialien finden Sie auf clever.gesund).</p> <p>Mögliche Aspekte könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Gemüse schmeckt mir? Welches Obst schmeckt mir? • Welche verschiedenen Sorten gibt es? • Was bedeutet 5 am Tag? • Warum fällt es mir schwer 5 am Tag zu erreichen? Was könnte dabei helfen? • Warum schaffen meine Freund:innen/ Mitschüler:innen es nicht 5 mal am Tag Obst und Gemüse zu essen? • Wen betrifft das Thema sonst noch? • Warum sollte ich 5 mal am Tag Obst und Gemüse essen? • Kosten? • ... <p>Collage erstellen (Gruppenarbeit): „5 am Tag!“ Collage vorstellen</p>	15 Min	Arbeitsblatt (AB) „1. Fragestellung verstehen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
		20 Min	
		10 Min	

<p>4 – Okt</p>	<p>2. Beobachten & Empathie aufbauen 1</p> <p>Wir schauen uns die späteren Nutzenden des Produktes (Zielgruppe) näher an</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für wen machen wir das Projekt? • Welche Bedürfnisse, Probleme und Verhaltensweisen hat er/sie? • Welche Motivation treibt ihn/sie an? <p>Vorbereitung einer Befragung</p> <p>Nun soll die Zielgruppe befragt werden. Das Werkzeug dafür ist das Zuhören. Die Befragung kann entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> • per Interview auf dem Pausenhof oder in den Klassen oder • als Onlinebefragung (z.B. in der ganzen Schule) durchgeführt werden. <p>Dafür müssen Fragen vorbereitet werden und das entsprechende Tool ausgewählt werden. Die Befragung muss vorbereitet und durchgeführt werden. Es sollten ca. 3-7 Fragen sein.</p> <p>In der Gruppe besprechen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für wen machen wir das Projekt? • Wie können wir die Nutzenden befragen? (Tool auswählen) • Welche Fragen können wir den Nutzenden stellen? <p>Mögliche Fragen für die Befragung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was isst du bei deinen Mahlzeiten? • Welches Obst und Gemüse schmecken dir? • Kennst du 5 am Tag? • Fällt es dir schwer 5-mal am Tag Obst und Gemüse zu essen? Wenn ja, warum? • Wer bereitet deine Mahlzeiten zu? 	<p>15 Min</p> <p>15 Min</p> <p>15 Min</p>	<p>AB „2. Beobachten und Empathie aufbauen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>AB “Kanban-Board” in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>Checkliste Interviews durchführen / Online-Umfrage erstellen</p> <p>Tools für Onlinebefragung: DFN, Limesurvey, Apps</p> <p>Alternativen: Papier-Fragebogen, Interview, Boxen zum Zettel einwerfen, Bewertung von Inhalt mittels Klebepunkte</p>
-----------------------	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> Wie oft kaufst du dir in der Mittagspause in der Schule etwas zu essen? Was kaufst du dann? 		
5 – Okt	<p>2. Beobachten & Empathie aufbauen – 2</p> <p>Fragebogen physisch erstellen und Durchführung der Befragung planen Gruppenaufteilung: z.B. Gruppe A erstellt den Fragebogen, Gruppe B plant die Befragung</p>	45 Min	<p>Checkliste Interviews durchführen / Online-Umfrage erstellen</p> <p>AB "Kanban-Board" in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>Computerraum/ Tablets notwendig</p>
6 – Okt	<p>2. Beobachten & Empathie aufbauen – 3</p> <p>Befragung durchführen</p>	45 Min	<p>Auswertung als HA oder in der Stunde; Aufteilen in Gruppen</p>
7 – Nov	<p>3. Perspektive der Zielgruppe erfassen</p> <p>Die gewonnenen Ergebnisse aus den Interviews/der Befragung werden im Team besprochen und strukturiert, um daraus Themenbereiche festzulegen.</p> <p>Auswerten der Befragung: Welche Ergebnisse gibt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bei wie vielen Schüler:innen ist 5 am Tag bekannt? Was isst der/die Nutzende? Warum essen sie das? 	<p>15 Min</p> <p>10 Min</p>	<p>AB „3. Perspektive der Zielgruppe erfassen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Was an 5 am Tag fällt den Schüler:innen schwer umzusetzen? • Was schmeckt ihnen? • Welche Bedürfnisse haben die Nutzenden? (z.B. günstig, schnelle Zubereitung, soll schmecken, haltbar für Transport, Zubereitungsarten kennen, Eltern kaufen Obst und Gemüse ein, ...) 		
<p>Das wichtigste Bedürfnis auswählen, z.B. gute Zubereitungsart kennen, schnelle Rezepte kennen, Eltern informieren, da sie Obst und Gemüse einkaufen, ...</p>	5 Min	z.B. mittels Klebepunkte, Handmeldungen
<p>Auf Grundlage dieses Bedürfnisses wird nun eine Persona (fiktive, aber konkrete Person, die die Merkmale der Nutzenden zusammenfasst) erstellt. Die Persona soll den späteren Nutzenden und seine Bedürfnisse möglichst genau beschreiben.</p>	15 Min	siehe „Persona“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
<p>Beispiel für zwei Personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paul, 13 Jahre alt, Er weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Die Umsetzung fällt ihm allerdings schwer. In der Früh gibt es Cornflakes, mittags isst er meistens in der Schule und am Abend kochen seine Eltern das Abendessen. Am Nachmittag hilft er manchmal seinem Papa beim Einkaufen, da kann er sich dann bestimmte Lebensmittel aussuchen. Seine Hobbys sind Skateboard fahren, Freunde im Skatepark treffen und Minecraft zocken. • Mia, 14 Jahre, geht zum Fußball Sie isst kaum Obst und Gemüse. In der Früh gibt es Müsli, mittags isst sie entweder in der Schule oder das deftige Essen bei ihrer Oma. 		

	<p>Nachmittags ist sie beim Training oder trifft sich mit ihren Freundinnen zum Spazierengehen. Besonders nach dem Training freut sie sich auf die Brotzeit mit Wurst und Käse. Abends hilft sie meistens bei der Zubereitung mit. Ihre Hobbys sind Fußball spielen, Freundinnen treffen und mit der ihrem Hund Luna Gassi gehen.</p>		
<p>8 – Nov</p>	<p>4. Problem definieren und Ideen entwickeln In dieser Phase werden die unterschiedlichen Dimensionen des Bedürfnisses beleuchtet. Es sollen möglichst viele Ideen zu dessen Lösung generiert werden. Dabei stehen Kreativität und Originalität im Vordergrund, es sollen zunächst keine Einschränkungen in Bezug auf die Umsetzung stattfinden. Hilfreich kann dazu eine „Wie können wir ...“- Frage sein. Darüber hinaus ist die Verwendung von Kreativitätsmethoden förderlich für die Ideengenerierung. Es werden ein bis zwei Ideen vom Team ausgewählt, mit denen weitergearbeitet wird.</p> <p>Thema/ Bedürfnis in Form einer Frage formulieren. Je nach Alter können die Fragen offener oder konkreter formuliert werden. z.B. Wie können wir unseren Mitschüler:innen zu mehr Obst- und Gemüsekonsum anregen? z.B. Wie können wir den Mitschüler:innen Zubereitungsarten für Obst und Gemüse vermitteln? z.B. Wie können wir die Eltern der Schüler:innen dazu anregen, mehr Obst und Gemüse zu kaufen?</p> <p>Ideen zur Lösung der Frage sammeln, z.B. mit Brainstorming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele: Es muss schmecken, schnelle Zubereitung ist wichtig, sollte günstig 	<p>5 Min</p> <p>10 Min</p>	<p>AB „4. Problem definieren und Ideen entwickeln“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>Kreativitätsmethoden: z. B. Brainstorming, Negatives</p>

<p>sein, Anregungen für selbstmitgebrachtes Mittagessen in der Schule oder Tipps fürs Pausenbrot wären hilfreich, Anregungen für ein ausgewogenes Abendessen sind auch interessant, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele für Umsetzungen von 5 am Tag sammeln • Wie können wir das den anderen vermitteln? Z.B. wir organisieren eine Verkostung mit z.B. eher unbekanntem Obst- & Gemüsesorten, Flyer, Infoplakat, Einkaufsliste, wir produzieren ein Video mit Zubereitungstipps, eigenen Saisonkalender erstellen, 		<p>Brainstorming, Disney-Methode, 6-3-5-Methode</p> <p>Umsetzung mittels, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plakat: SuS schreiben ihre Ideen auf Klebezettel - Online-Tool: Powerpoint, Mentimeter
<p>Entscheiden, welche Ideen umgesetzt werden sollen. Dafür 1-2 Ideen auswählen: z.B. Infolyer zu 5 am Tag erstellen, zusätzlich wird es eine Einkaufsliste geben. Die Materialien werden zum einen an einem Stand in der Schule an die Schüler:innen verteilt. Dort werden zusätzlich geschnittenes Obst und Gemüse mit Dips oder Smoothies angeboten. Zum anderen erhalten die Schüler:innen den Infolyer sowie die Einkaufsliste für ihre Eltern.</p>	5 Min	<p>Entscheiden mittels z.B. Klebepunkten, Handmeldungen</p>
<p>Anschließend Erstellung eines Ideensteckbriefs, indem die Idee nochmal konkret beschrieben wird</p>	10 Min	<p>AB „Ideensteckbrief“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p>
<p>5. Prototypen entwickeln – 1</p> <p>Die ausgewählte Idee wird in dieser Phase in einen physischen Prototyp gebracht, sodass die späteren Nutzenden diesen testen können.</p>		<p>Planung der Aufgaben mithilfe des Kanban-Boards</p>
<p>Planen und evtl. nochmal Recherchieren in Kleingruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Bedarf Recherche vertiefen „Was ist 5 am Tag“, warum ist Obst und Gemüse wichtig, wie kann ich 5 am Tag im Alltag umsetzen, Beispiele für 5 am Tag 	15 Min	<p>AB „5. Prototyp entwickeln“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Inhalte sollen im Infolyer dargestellt werden? • Evtl. einen Flyer zu Obst und einen zu Gemüse erstellen • Was kommt auf die Einkaufsliste • ... 		Computerraum oder Tablets für Recherche notwendig
9 – Nov	<p>5. Entwickeln von Prototypen – 2</p> <p>In diesem Fall ist der Prototyp der Infolyer und die Einkaufsliste, die in der Schule verteilt werden sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung in Kleingruppen: <ul style="list-style-type: none"> • Infolyer grob strukturieren und erste Version als handgeschriebenen Flyer erstellen • Einkaufsliste grob strukturieren und erste Version als handgeschriebene Einkaufsliste erstellen • Stand für die Schüler:innen in der Schule planen & Weitergabe der Materialien an die Eltern • Ergebnisse dem restlichen Team präsentieren und Feedback aufnehmen. 	<p>30 Min</p> <p>15 Min</p>	Anleitung und AB „Dein Infolyer“ auf clever.gesund/ Skills & Tutorial/ Infolyer gestalten
10 – Dez	<p>5. Prototypen entwickeln – 3</p> <p>An Infolyer, Einkaufsliste und Planung des Standes weiterarbeiten.</p>	45 Min	
11 – Dez	<p>5. Prototypen entwickeln – 4</p> <p>Infolyer und Einkaufsliste fertig stellen und drucken.</p>	15 Min	

	<p>6. Testen – 1 In dieser Phase testen die zukünftigen Nutzenden den Prototyp.</p> <p>Test der Materialien an einer bestimmten Nutzergruppe planen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer soll testen und wann machen wir das? <ul style="list-style-type: none"> • Schüler:innen (z.B. Parallelklasse) • Eltern • Befragung vorbereiten. Wie wollen wir den Prototyp testen? Was fragen wir die Testenden? • Folgende offene Fragen sind z.B. möglich: <ul style="list-style-type: none"> • Schüler:innen: Wie gefällt dir der Infolyer? Wie hilfreich ist er? • Eltern: Wie gefällt Ihnen die Einkaufsliste? Wie hilfreich ist sie? • Was würdest du/ würden Sie verändern? • Wie fühlst du dich/ fühlen Sie sich bei dem Testen? (oder Gefühle und Stimmungen einfach mitnotieren und beobachten) 	30 Min	AB „6. Testen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
12 – Dez	<p>6. Testen – 2 Prototypen des Infolyer und der Einkaufsliste testen mit der Zielgruppe, z.B. in einer Klasse. Offene Fragen nicht vergessen.</p>	45 Min	
13 – Jan	<p>6. Testen – 3 Feedback zum Infolyer und der Einkaufsliste auswerten</p> <p>Feedback der Nutzenden in den Infolyer und die Einkaufsliste einarbeiten und evtl. entscheiden, ob neue Ideen eingearbeitet werden sollen. Dafür dann den</p>	45 Min	z.B. „Feedbackgrid“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“

	<p>iterativen Prozess nutzen und ab Schritt 5 den Prozess wiederholen, um neue Ideen für einen Infolyer zu entwickeln. (Bei Bedarf kann der Prozess auch bei Schritt 1 bis 4 wiederholte werden, falls für diese Phase neue Fragen aufgetaucht sind).</p>		
14 – Jan	Stand für Schüler:innen und verteilen der Materialien		z.B. während den Pausen
15 – Jan	<p>Projektabschluss Gemeinsam auf die Projektarbeit zurückblicken und Projektabschluss feiern</p>	45 Min	AB „Projektabschluss“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“