



Ablauf Gesundheits-AG

„Leckere Pausensnacks – schnell und einfach zubereitet“

Umfang	1 Halbjahr (1 Schuljahr)
Häufigkeit / Dauer	1x wöchentlich / 45 Minuten
Zielsetzung	Zu einem gesundem Pausensnack anregen
Ergebnis	Planung und Durchführung eines Aktionstages „Leckerer Pausensnack“
Raumbedarf	Klassenzimmer, evtl. PC-Raum
Ergänzende Materialien	Anleitung: Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen (für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende) Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Schülerinnen und Schüler

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. Unterrichtsmaterial „ Gesund Ernähren – Diabetes vorbeugen “
	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. Unterrichtsmaterial „ Durch Medienkompetenz Gesundheit fördern “

Durchführung durch die Lehrkraft/ den Schulsozialarbeitenden			
3 – Okt	<p>Kurze Wiederholung Design Thinking Prozess → Phasen</p> <p>1. Fragestellung verstehen</p> <p>Die SuS tauschen sich gemeinsam über das Thema „Wie können wir unsere Mitschüler:innen zu einem gesunden Pausensnack 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: Essen & Trinken und Unterrichtsmaterialien.</p> <p>Mögliche Aspekte könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was esse ich in meiner Pause? • Was schmeckt mir? • Was ist ein gesunder Pausensnack? • Warum fällt es mir schwer einen gesunden Pausensnack mitzubringen? • Was könnte mir helfen, einen gesunden Pausensnack zu essen? • Wer kümmert sich um meinen Pausensnack? • Wen betrifft das Thema sonst noch? • Warum sollte ich einen gesunden und ausgewogenen Pausensnack essen? • Kosten? • ... <p>Collage erstellen (Gruppenarbeit): „leckerer und gesunder Pausensnack“</p> <p>Collage vorstellen</p>	25 Min	Arbeitsblatt (AB) „1. Fragestellung verstehen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
		10 Min	Zeitschriften/ Zeitungen
		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>Die Vorbereitung und Durchführung der Befragung müssen zunächst geplant werden. Dafür kann das AB „Kanban-Board“ verwendet werden.</p> <p>Folgende Punkte sollten beachtet werden: In der Gruppe besprechen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für wen machen wir das Projekt? Wen befragen wir? • Wie können wir die Nutzenden befragen? (Tool auswählen) • Welche Fragen können wir den Nutzenden stellen? (Der Umfang sollte ca. 3-7 Fragen sein) • Wann und wo führen wir die Befragung durch? <p>Mögliche Fragen für die Befragung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was isst du in deinen Pausen? Was isst du zwischendurch? • Warum isst du das? 	<p>10 Min</p> <p>15 Min</p> <p>15 Min</p> <p>5 Min</p>	<p>AB „2. Beobachten und Empathie aufbauen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>„Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenplanung mit AB “Kanban-Board” • Checkliste Interviews durchführen / Online-Umfrage erstellen <p>Tools für Onlinebefragung: DFN, Doodle, Limesurvey, Apps</p> <p>Alternativen: Papier-Fragebogen, Interview, Boxen zum Zettel einwerfen, Bewertung von Inhalt mittels Klebepunkte</p>
-----------------------	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt es dir schwer einen gesunden Pausensnack mitzubringen? Wenn ja, warum? Wann fällt es dir schwer? • Was würde dir dabei helfen, einen gesunden Pausensnack zu essen? • Wie oft kaufst du dir etwas in der Schule? • Welche „gesunden“ Lebensmittel schmecken dir? • Wer bereitet deinen Pausensnack zu? 		
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>	15 Min	<p>AB „3. Perspektive der Zielgruppe erfassen“ in „Gesundheitsprojekte</p>

<p>Auswerten der Befragung: Welche Ergebnisse gibt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was isst der/die Schüler:in? Warum essen sie das? • Was fällt ihnen schwer? • Was schmeckt den Schüler:innen und ist gleichzeitig gesund? • Welche Bedürfnisse haben die Nutzenden? (z.B. günstig, schnelle Zubereitung, soll schmecken, haltbar für Transport, Zubereitungsarten kennen, wenig gesunde und leckere Angebote beim Pausenkiosk, Eltern bereiten Snack zu, ...) 	10 Min	mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
<p>Das wichtigste Bedürfnis auswählen, z.B. muss schnell und einfach zubereitet werden können, muss schmecken, ...</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"> • Jonas, 16 Jahre alt Er weiß, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig für die Gesundheit ist. Allerdings in der Pause geht er gerne zum Schulkiosk und kauft sich eine Leberkäsemmel. In der Früh bleibt oft keine Zeit etwas für die Pause zuzubereiten. Auch sonst snackt er gerne Chips oder Gummibärchen. Sie schmecken einfach zu lecker. Seine Hobbys sind Fußball spielen, Freunde und Freundinnen treffen und abends Serien schauen. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Layla, 16 Jahre, Sie kauft sich oft in der Pause etwas am Schulkiosk, es wird dann meistens eine Laugenstange mit Butter. Das langweilige Wurstbrot von ihren Eltern schmeckt ihr nicht. Daher bekommt sie seit einiger Zeit Geld, um sich selbst etwas zu kaufen. Bei Tiktok sieht sie oft Rezepte und kocht manchmal welche nach. Allerdings sind diese oft aufwendig und nicht für die Schulpause geeignet. Ihre Hobbys sind malen, mit Freundinnen shoppen gehen und Tanzvideos drehen. 		
<p>8 – Nov</p>	<p>4. Problem definieren und Ideen entwickeln</p> <p>In dieser Phase werden die unterschiedlichen Dimensionen des Bedürfnisses beleuchtet.</p> <p>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.</p> <p>z.B. Wie können wir unseren Mitschüler:innen zu einem gesunden Pausensnack anregen? (offener)</p> <p>z.B. Wie können wir den Mitschüler:innen schnelle und einfache Zubereitungsarten für einen leckeren Pausensnack vermitteln? (konkreter)</p>	<p>5 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>Ideen zur Lösung der Frage sammeln, z.B. mit Brainstorming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele: Es muss schmecken, schnelle Zubereitung, günstig, Anregungen für selbstmitgebrachtes Pausensnack in der Schule, Anregungen für gesunde Pausensnacks am Schulkiosk, ... • Beispiele für gesunde Pausensnack sammeln • Wie können wir das den anderen vermitteln? Z.B. wir organisieren eine Verkostung von verschiedenen Pausensnacks, Flyer, Infoplakat, Einkaufsliste, wir produzieren ein Video mit Zubereitungstipps, gesunde Snack-Challenge... 	10 Min	<p>Brainstorming, Disney-Methode, 6-3-5-Methode</p> <p>Umsetzung des Brainstormings mittels, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plakat: SuS schreiben ihre Ideen auf Klebezettel und kleben sie auf das Plakat - Online-Tool: Powerpoint, Mentimeter
<p>Entscheiden, welche Ideen umgesetzt werden sollen. Dafür 1-2 Ideen auswählen: z.B. Aktionstag „gesunder Pausensnack“, an dem wir gesunde Snacks an einem Stand in der Schule anbieten und einen Infoflyer verteilen. Die Snacks sind lecker und gesund und können einfach und schnell zubereitet werden.</p>	5 Min	<p>Entscheiden mittels z.B. Handmeldung oder Klebepunkten (jeder darf ein bis zwei Klebepunkte auf seine favorisierte Lösung kleben, die Lösung mit den meisten Punkten wird umgesetzt)</p>
<p>Anschließend Erstellung eines Ideensteckbriefs, indem die Idee nochmal konkret beschrieben wird</p>	10 Min	
<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>In Kleingruppen die einzelnen Arbeitsschritte planen und falls notwendig noch weitere inhaltliche Punkte recherchieren:</p>	15 Min	<p>Planung der Aufgaben mithilfe des Kanban-Boards</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche was ist ein gesunder Pausensnack, warum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, wie kann ich mich ausgewogen ernähren, Beispiele für gesunde Pausensnacks • Welche Snacks werden angeboten, wer besorgt was? • Welche Inhalte sollen im Infolyer dargestellt werden? • ... 		<p>AB „5. Prototyp entwickeln“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p> <p>Computerraum oder Tablets für Recherche notwendig</p>
9 – Nov	<p>5. Prototypen entwickeln – 2</p> <p>In diesem Beispielprojekt werden Prototypen für die verschiedenen Pausensnacks und den Infolyer, die an der Schule verteilt werden sollen, erstellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung in Kleingruppen: <ul style="list-style-type: none"> • Snacks überlegen und Zubereitung planen • Infolyer grob strukturieren und erste Version als handgeschriebenen Flyer erstellen • Stand für die Schüler:innen in der Schule planen • Ergebnisse dem Team präsentieren und Feedback aufnehmen. 	<p>30 Min</p> <p>15 Min</p>	<p>Ideen für Pausensnacks auf clever.gesund</p> <p>Anleitung und AB „Dein Infolyer“ auf clever.gesund</p>
10 – Dez	<p>5. Prototypen entwickeln – 3</p> <p>An Infolyer und Planung des Standes weiterarbeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zubereitung von Snacks (Zutaten bringen Kinder mit) • Die Snacks werden im Team probiert • Auswählen, welche Snacks durch die zukünftigen Nutzenden getestet werden sollen 	<p>30 Min</p> <p>10 Min</p> <p>5 Min</p>	

11 – Dez	<p>5. Prototypen entwickeln – 4 An Infolyer und Planung des Standes weiterarbeiten.</p>	45 Min	
12 – Dez	<p>5. Prototypen entwickeln – 5 Infolyer fertig stellen und drucken.</p> <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) • Befragung vorbereiten. Wie wollen wir den Prototyp testen? Wer kauft ein und bereitet zu? Was fragen wir die Testenden? • Folgende offene Fragen sind z.B. möglich: <ul style="list-style-type: none"> • Wie schmecken dir die Snacks? Was schmeckt dir nicht und warum? • Was würdest du verändern? Was würdest du anstelle dessen gerne essen? • Wie gefällt dir der Infolyer? Wie hilfreich ist der Infolyer? • Was würdest du verändern? • Wie fühlst du dich beim Testen (oder Gefühle und Stimmungen einfach mitnotieren und beobachten) 	15 Min	<p>30 Min</p> <p>AB „6. Testen“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“</p>

13 – Jan	<p>6. Testen – 2 Prototypen der Snacks herstellen und Snacks und Infolyer mit der Zielgruppe, z.B. in einer Klasse oder in der Pause auf dem Gang, testen. Offene Fragen nicht vergessen.</p>	45 Min	
14 – Jan	<p>6. Testen – 3 Feedback zum Infolyer und den Pausensnacks auswerten</p> <p>Feedback der Nutzenden in den Infolyer und den Pausensnacks einarbeiten und evtl. entscheiden, ob neue Ideen eingearbeitet werden sollen. Dafür dann den iterativen Prozess nutzen und ab Schritt 5 den Prozess wiederholen, um neue Snacks und/ oder 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>	45 Min	z.B. „Feedbackgrid“ in „Gesundheitsprojekte mit Design Thinking durchführen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung“
15 – Jan	Aktionstag „leckerer Pausensnack“ durchführen		z.B. während den Pausen
16 – Feb	<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“