

Gesund leben mit NEWSTART

Darum geht´s

Gott ist es nicht gleichgültig, was mit uns passiert. Er hat uns den Verstand gegeben, damit wir vernünftig mit uns umgehen.

Wie wir vorgehen

- Wir sehen, dass unser Körper mit einer Hochleistungsmaschine zu vergleichen ist.
- Wir erlernen praktische Tipps (NEWSTART). *[Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege DVG benutzt in diesem Zusammenhang auch das Wort WERTVOLL (Wasser, Ernährung, Ruhe, Trimmen, Vertrauen, ohne Drogen leben, Licht, Luft)].*
- Wir erkennen, dass eine gesunde Lebensweise uns nicht besser vor Gott macht, aber uns selbst hilft.

Was wir vorbereiten

- ferngesteuertes Auto
- Bücher über Rennwagen/Motorräder
- Wasser
- Stoppuhr
- Blutdruckmessgerät, Pulsmesser (wenn vorhanden)
- Nahrungspyramide vergrößern oder selbst in groß herstellen

Sollten nur 1-2 Teens am Teenstreff teilnehmen, kann trotzdem nach Anleitung gearbeitet werden, nur unter 2. müssen sich L und T die verschiedenen Buchstaben aufteilen und evtl. einige Punkte kürzen.

1. Einstieg: Gesundheit, die Dritte 10'	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Könnt ihr euch noch erinnern, worum es bei den beiden ersten Gesundheitsthemen in diesem Viertel in der „4you“ ging? <p>oder/und: Ich habe hier ein ferngesteuertes Auto mitgebracht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer von euch kann damit umgehen? ▪ Was würde passieren, wenn ich Sand einfüllen würde? Wenn ich zum Start einen Hammer nehmen würde? <p>oder/und: Einige von euch sind Autofans. Ich habe hier ein paar Bücher über Rennwagen/Motorräder mitgebracht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welches gefällt euch? ▪ Welches ist das stärkste? ▪ Wisst ihr, wie man so ein Rennauto pflegt? <p>Unser Körper ist ähnlich wie diese Maschinen: eine Hochleistungsmaschine. Gott hat ihn uns geschenkt und er hat uns genügend Verstand gegeben, um ihn richtig zu behandeln. Auch ihn muss man nämlich richtig behandeln, damit er funktioniert.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Findet ihr den Vergleich passend? ▪ Was bedeutet das für unseren Körper? <p>Heute geht es um Tipps zur richtigen Pflege unseres Körpers. Das Programm dazu heißt „NEWSTART“.</p>	<p>Wiederholung der anderen Gesundheitsaktionen (Der zerbrochene Spiegel; Eine Entscheidung, die du treffen musst)</p> <p>Mit dem Auto fahren lassen, dann Diskussion über die richtige Behandlung.</p> <p>Bücher über Rennwagen, Motorräder</p> <p>Diskussion darüber</p>

L = Leiter/-in; T = Teenager

<p>2. Praxis 20'</p> <p>Wir wollen an dieser Stelle alle Sachen, die in unserer Lektion angegeben sind, einmal durchgehen und ausprobieren. Dazu können wir uns in kleine Gruppen aufteilen. Jede Gruppe liest einen oder zwei Tipps (einen oder mehrere Buchstaben) von NEWSTART durch und erzählt dann den anderen, was sie herausbekommen haben.</p>	<p>Das Akrostichon NEWSTART kurz erklären. Wofür stehen die einzelnen Buchstaben?</p> <p>Buchstaben auf T verteilen. Jeder schaut sich an, was der Buchstabe bedeutet, beantwortet die Fragen aus der „4you“, falls das noch nicht getan wurde und referiert anschließend darüber.</p> <p>L bringt verschiedene Dinge mit: Alles, um Bewegung zu machen (Seil, Ball ...), Wasser zum Trinken bei „W“, Nahrungspyramide zum Zeigen, Mutmacher Poster „Du bist WERTVOLL“ von S. 137, „4you“</p>
<p>3. Newstart & Lebensfreude – gesund, aber nicht verkrampft! 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was ist für euch der Unterschied zwischen einem Menschen, der gesund lebt und einem Gesundheitsfanatiker? ▪ Wann wird Gesundheit zu einem Kult? ▪ Wie wichtig ist es, gesund zu leben? ▪ Muss man vegetarisch oder vegan leben? ▪ Ist man besser vor Gott, wenn man vegetarisch/vegan lebt? ▪ Was ist für Jesus immer das Wichtigste? 	<p>Diskussion Hilfe: „4you“, S. 138</p>
<p>4. Abschluss: Gespräch 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hat euch bei dem Thema „Gesundheit“ am meisten beeindruckt? ▪ Was ist euch am wichtigsten geworden? ▪ Was ist mir als L wichtig geworden? 	<p>Gespräch incl. persönlicher Stellungnahme von L</p> <p>Gebet</p>