

Projekttag Neustädter Schule AQB-Klasse am 17.09 und 18.09.08 jeweils von 8h00-13h00 Uhr

1. Tag

1. Begrüßung und Vorstellung
2. 20 Min. Kennenlernübung „Klorolle“: Jeder nimmt von einer Toilettenpapierrolle ein paar Papierblätter weg, soviel wie er meint zu benötigen. Pro Papier, das sie genommen haben sollen sie etwas über sich erzählen. (Namensschilder)
3. 40 Min. „Suchtfragespiel“: Jeder TN bekommt eine Suchtart verdeckt auf seinem Rücken umgehängt. ER versucht jetzt durch Fragen die mit Ja oder Nein beantwortet werden von den andern TN Hinweise auf die Suchtart zu bekommen und diese zu erraten. Wenn er sie erraten hat dreht er den Zettel zu sich um.
Auswertung: Sortierung mit den TN nach Suchtkriterien, Besprechung einzelner Suchtarten
4. 20 Min. „Gefühlsbarometer“ zur Einschätzung, was ist Genuss, Gebrauch Missbrauch und Abhängigkeit. Definition.

Pause

5. 20 Min. Ferris MC Besprechung Liedtext „Zur Erinnerung“: Gründe für Konsum, Suchtentstehung und Suchtverlauf
6. 40 Min. Kleingruppenarbeit zum Thema „Durchhänger“ und Lösungen: Gruppenfindung mithilfe von Postkarten, die nach Anzahl der Teilnehmer zerschnitten werden. Jeder TN sucht sich eine Durchhängesituation aus und bespricht mögliche Lösungen in seiner Kleingruppe (30 Min.). Anschließend sollen aus jeder Kleingruppe 2 Situationen mit Lösungen der Großgruppe vorgestellt werden.
7. 10 Min. Vorstellung „Fünf-Finger-Strategie“: Eine Methode des Problemlösens; Beispiel „Die weiße Hose“
8. 5 Min. Brainstorming zum Thema Rauchen: Was fällt euch alles dazu ein?
9. 15 Min. Rollenspiel „Der Neinsager und seine Verführer!“: Übung zum Gruppendruck/ Standfestigkeit anhand Situation Altstadtfest, Reflexion: Wie ist es dem Neinsager ergangen/ wie hat er sich gefühlt? Was ist seinen Mitspielern aufgefallen? Und was ist den Beobachtern aufgefallen? Kennt ihr solche Situationen?
10. 10 Min. Brettspiel Tabakprävention „Weiter denken“. Gruppenfindung Abzählmethode/ 4 Gruppen. Anschließend Verteilung Informationsblätter zu Nikotin/ Shisha und Besprechung.

Pause

11. 20 Min. Fragekarten zum Thema Essen. Regel: Jeder zieht eine Karte und wählt die antwortende Person aus, aber sie darf höchstens einmal schon befragt worden sein.
12. 15 Min. Ernährungskreis erläutern, Informationsblatt mitgeben und Verabredung für das gesunde Frühstück treffen.
13. Überleitung zum Thema Stress anhand Beispiel Rauchen und Essen.
14. 10 Min. Einstieg Kleingruppenarbeit Bewertungsspiel zu Stresssituationen. Gruppenfindung nach Sitzordnung. Reflexion: Ist etwas besonders aufgefallen? Gab es auch Situationen in denen keine Übereinstimmung gefunden wurde?
15. Überleitung von Stress zum Thema Entspannung: In Stresssituationen neigen wir dazu möglichst nach einer schnellen Lösung zu suchen, bei anhaltendem Stress reagieren wir häufig mit nicht bewussten ausweichenden Verhaltensmustern anstatt mit bewussten Verhaltensänderungen.
16. 15 Min. Übung zur Entspannung: Progressive Muskelentspannung (CD, 6 Min) / kurze Reflexion/ Austeilung „Tipps und Tricks gegen Stress“

2. Tag

1. Begrüßung, Klärung sind noch Reste vom 1. Tag?
2. 45 Min. thematisches gesundes Frühstück
3. 15 Min. Übung „Liebe Gewohnheiten/ Gewohnheitssalat“: Drei lieb gewonnene Gewohnheiten werden in der Gruppe erfragt z.B. lange Schlafen, alles auf den letzten Drücker, Schokolade essen und den Personen nach einer festgelegten Reihenfolge zugeordnet. Eine Person steht in der Mitte des Kreises benennt eine Gewohnheit, alle die diese Gewohnheit haben müssen den Platz wechseln (nicht Nachbarn) während die Person in der Mitte versucht einen Platz zu erobern. Bei Gewohnheitssalat müssen alle ihren Platz wechseln.
4. 45 Min. als Einstiegsmethode und zur Reflexionshilfe des Kooperationsspiels soll jeder TN aus den starken Karten eine positive Eigenschaft aussuchen, die er/sie besitzt und gleichzeitig der Gesamtgruppe in schwierigen Situationen dienlich sein könnte.
Kooperationsspiel „Rettende Insel“: Jeweils zwei TN bekommen eine Teppichfliese, die eine Eisscholle darstellt gemeinsam muss die Gruppe versuchen auf eine rettende Insel zu gelangen. Die Eisschollen dürfen nur bewegt werden, wenn niemand draufsteht, können aber auch schmelzen.
Reflexion: Welche Fähigkeit habe ich mir ausgesucht? Konnte ich sie in das Spiel einbringen? Was ist mir bewusst geworden? Konnte ich eine andere Fähigkeit ausspielen?

Pause

5. 10 Min. Einstieg Thema Alkohol: Alle TN bewegen sich zur Musik Alkohol von H. Grönemeier durch den Raum. Bei Musikstopp macht eine vorher bestimmt Person eine Bewegung, die jemand macht der Alkohol trinkt, die von allen anderen nachgeahmt werden muss.
6. 5 Min. Selbstreflexion „Ich trinke Alkohol...“
7. 15 Min. „Alkoholquiz“: Der Gruppe werden Fragen zum Thema Alkohol gestellt und jeder TN entscheidet sich für eine Antwort und ordnet sich den entsprechenden Buchstaben zu.
8. 40 Min. Übung mit den Rauschbrillen (Gruppenbestimmung nach Kennzeichen): 2 Gruppen treten auf Zeit (10Min.) gegeneinander an, es werden die Personen gezählt die den Parcour abgelaufen sind und die getroffenen Bälle. Die andere Gruppe kontrolliert die Einhaltung der Regeln zählt Personen und Bälle und nimmt die Zeit. Stationen: Setzkasten, Balancieren, Korbball, Slalomlauf. Reflexion der gemachten Erfahrungen.
9. 10 Min. Brainstorming zum Thema Trinkanlässe und Herausarbeiten von Konfliktsituationen (Punktnüchternheit).

Pause

10. 15 Min. „Cannabisquiz“: In Kleingruppen (5 Dreiergruppen, 1 Zweiergruppe frei wählen) erhalten die TN Fragen zum Thema Cannabis und müssen die entsprechenden Antworten zuordnen. Auflösung und Besprechung mit Overheadprojektor.
11. 45 Min. Werkstattunterricht zum Thema Alkohol und Cannabis nach Einführung
12. Verteilung der Informationsblätter für Alkohol und Cannabis
13. 5 Min „Powerball“ zum Thema „Meine Fähigkeiten“
14. 10 Min Übung „Flaschenpost für dich“: Jeder TN soll für die anderen ein positives Feedback geben oder gute Wünsche, die sie mit nach Hause nehmen können.
15. Abschlussfeedback von den TN über die zwei Projektstage (Redestein)