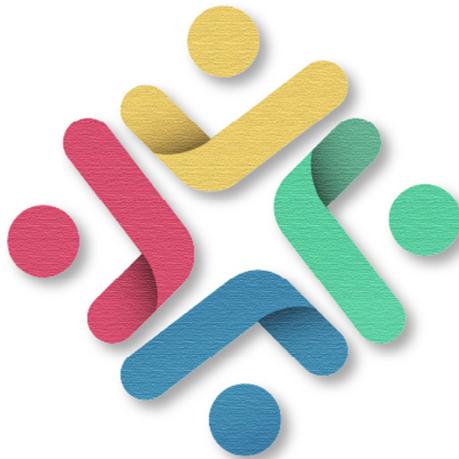




Co-funded by
the European Union

WELLHOODY LEITFADEN FÜR DIE MODERATION VON JUGENDARBEITERN



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948

Created by OUTSIDE MEDIA & KNOWLEDGE, GERMANY

Inhalt

Einführung in das Wellhoody Projekt und seine Bildungsziele.....	Error! Bookmark not defined.
Die Mission des Wellhoody Projekts	2
Die Rolle von Bildung für Wohlbefinden und Vielfalt	2
Merkmale von Lernenden im jungen Erwachsenenalter	Error! Bookmark not defined.
Eine inklusive Lernumgebung gestalten	Error! Bookmark not defined.
Pädagogische Strategien für die Bildungsbereiche Wohlbefinden und Vielfalt... defined.	Error! Bookmark not defined.
Aktives Lernen	4
Kollaboratives Lernen	4
Digitales Lernen und Bildungstechnologien	4
Erfahrungslernen	4
Lehrplanentwicklung für die Bildungsbereiche Wohlbefinden und Vielfalt.....	Error! Bookmark not defined.
Relevante Themen auswählen	4
Anpassungsfähigkeit und Feedback	4
Moderationstechniken für effektives Lernen	Error! Bookmark not defined.
Eine anregende Lernumgebung gestalten	6
Gruppendynamiken steuern	Error! Bookmark not defined.
Lernergebnisse bewerten	6
Pädagogische Methoden.....	6
Arbeitsblatt 1: Vor der Lernerfahrung	9
Titel: "Vorbereitung für Wellhoody Wellness"	9
Arbeitsblatt 2: Während der Lernerfahrung	10
Titel: "Aktives Engagement in Wellhoody Wellness"	10
Arbeitsblatt 3: Nach der Lernerfahrung.....	11
Titel: "Reflektion zu Wellhoody Wellness"	11
Fazit	Error! Bookmark not defined.

Pädagogischer Leitfaden für Wohlbefinden durch Bildung über Diversität im Wellhoody-Projekt

Einführung in das Wellhoody-Projekt und seine Bildungsziele

Die Mission des Wellhoody Projekts

Das Wellhoody-Projekt widmet sich der Förderung von Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil in Gemeinden, mit besonderem Schwerpunkt auf jungen Menschen. Unsere Mission ist es, jungen Menschen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie für ein gesünderes Leben benötigen, und gleichzeitig Vielfalt zu würdigen. Durch gesellschaftliches Engagement und Bildung wollen wir eine für alle zugängliche und integrative Kultur des Wohlbefindens schaffen.

Die Rolle von Bildung für Wohlbefinden und Vielfalt

Bildung spielt eine entscheidende Rolle beim Erreichen der Ziele des Wellhoody-Projekts. Durch die Bereitstellung maßgeschneiderter Wellness-Schulungen befähigen wir junge Erwachsene, fundierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen und fördern das Verständnis und die Wertschätzung für Vielfalt. Dieser Leitfaden soll Pädagogen dabei unterstützen, eine effektive Wellness-Bildung anzubieten und die Erfahrung von Vielfalt unter jungen Lernenden zu fördern.



Verständnis für junge Lernende im Kontext von Bildung zu Wohlbefinden und Diversität

Merkmale von Lernenden im jungen Erwachsenenalter

Junge erwachsene Lernende sind eine vielfältige Gruppe mit jeweils eigenen Erfahrungen, Bedürfnissen und Vorlieben. Es ist wichtig zu erkennen, dass junge Lernende neugierig und technologieaffin sind und ihre Sichtweisen auf Diversität in die Lernumgebung einbringen. Pädagogen müssen ihren Hintergrund anerkennen und Lehransätze anpassen, um sie effektiv einzubeziehen.

Eine inklusive Lernumgebung gestalten

Um sinnvolle Lernerfahrungen zu ermöglichen, ist es entscheidend, ein integratives und unterstützendes Umfeld zu schaffen. Junge Lernende wachsen über sich hinaus, wenn sie sich respektiert, geschätzt und gehört fühlen. Schaffen Sie einen sicheren Raum, der aktive Teilnahme und persönliches Wachstum fördert. Nehmen Sie wahr, dass junge Lernende unterschiedlich stark mit Vielfalt in Berührung kommen können, und bieten Sie Möglichkeiten zur Diskussion und Erkundung.

Partizipation und Inklusion

Teilhabe und die Einbeziehung aller ist ein Grundwert von WELLHOODY.

Das wird auf folgende Weise unterstützt:

- ✓ Berücksichtigung möglicher Beteiligungsprobleme im Vorfeld, zum Beispiel in Bezug auf Geschlecht, Sprache oder Teilnehmer aus einer Minderheitengruppe
- ✓ Diskussion und Einigung über das Teilhabe-Prinzip am ersten Tag und darüber, wie sich alle gegenseitig unterstützen werden, um vollständig teilnehmen zu können. Denken Sie außerdem gemeinsam über die Hürden nach und darüber, wie Sie diese überwinden können
- ✓ Denken Sie darüber nach, wie die Umgebung, die Raumaufteilung, Online-Tools, Materialien, Aktivitäten und die von Ihnen verwendete Sprache die Teilnahme unterstützen oder nicht
- ✓ Beobachtung des Grads der Beteiligung aller und Modellierung integrativen Verhaltens.

Pädagogische Strategien für die Bildungsbereiche Wohlbefinden und Vielfalt

Aktives Lernen

Binden Sie junge Lernende durch aktive Teilnahme ein. Integrieren Sie praktische Übungen, Workshops und Aktivitäten zu den Themen Wohlbefinden und Diversität. Aktives Lernen fördert ein tieferes Verständnis und die Anwendung von Gesundheitskonzepten sowie die Wertschätzung der Vielfalt.

Kollaboratives Lernen

Fördern Sie das Gemeinschaftsgefühl, indem Sie Gruppenaktivitäten und -projekte fördern. Die Unterstützung durch Gleichaltrige ist von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung von Gesundheitspraktiken und die Förderung des Bewusstseins für Vielfalt. Gruppendiskussionen und Gemeinschaftsprojekte helfen jungen Lernenden, Kontakte zu knüpfen und ihre Erfahrungen auszutauschen.

Digitales Lernen und Bildungstechnologien

Nutzen Sie digitale Tools und Bildungstechnologien, um zugängliche und flexible Lernoptionen bereitzustellen. Nutzen Sie Plattformen wie Learning Management Systems (LMS), Webvorträge, Podcasts und soziale Medien, um das Engagement, die Zugänglichkeit und die Inklusion in der Bildung zu Wohlbefinden und Diversität zu verbessern.

Erfahrungslernen

Nutzen Sie reale Erfahrungen und Möglichkeiten zum Engagement in der Gemeinschaft, um das Verständnis und die Anwendung von Wohlbefindens- und Diversitätskonzepten zu vertiefen. Exkursionen, kultureller Austausch und Freiwilligenprojekte können einen praktischen Einblick in die Vielfalt bieten und ein Gefühl der Weltbürgerschaft fördern.

Lehrplanentwicklung für die Bildungsbereiche Wohlbefinden und Vielfalt

Relevante Themen auswählen

Entwerfen Sie einen Lehrplan, der Themen behandelt, die für das Wohlbefinden der Gemeinschaft relevant sind, wie z. B. Ernährung, körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Gesundheitsvorsorge. Integrieren Sie Module, die Vielfalt, Inklusion und kulturelle Kompetenz untersuchen. Passen Sie den Lehrplan an die spezifischen Bedürfnisse und Interessen junger Lernender an.

Anpassungsfähigkeit und Feedback

Entwickeln Sie einen flexiblen Lehrplan, der sich an die sich ändernden Bedürfnisse junger Lernender und die Dynamik der Vielfalt anpassen kann. Richten Sie Feedback-Mechanismen ein, um den Input der Teilnehmer einzuholen und so das Bildungsangebot kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu verbessern.



Moderationstechniken für effektives Lernen

Eine anregende Lernumgebung gestalten

Eine wirksame Moderation ist für erfolgreiche Bildungsprogramme zu Wohlbefinden und Diversität von entscheidender Bedeutung. Nutzen Sie Techniken, um eine ansprechende und positive Lernumgebung zu schaffen. Fördern Sie einen offenen Dialog, aktive Teilnahme und kritisches Denken.

Gruppendynamiken steuern

Achten Sie auf die Gruppendynamik innerhalb Ihrer Klasse. Sprechen Sie Konflikte offen an, fördern Sie Teamarbeit und stellen Sie sicher, dass jede Stimme gehört wird. Schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre, in der sich junge Lernende wohl fühlen und ihre Gedanken und Erfahrungen im Zusammenhang mit Wohlbefinden und Vielfalt teilen können.

Lernergebnisse bewerten

Bewerten Sie regelmäßig die Lernergebnisse, um die Wirksamkeit Ihrer Lehrmethoden zu beurteilen. Verwenden Sie Tests, Umfragen und Selbstbewertungstools, um das Verständnis der Teilnehmer für Wohlbefinden und Diversitätskonzepte zu messen. Ermutigen Sie junge Lernende, über ihre persönliche Entwicklung in diesen Bereichen nachzudenken.

Pädagogische Methoden

Vor der Wellhoody Lernerfahrung

Vor der Lernerfahrung in Wellhoody-Sitzungen können wir verschiedene ansprechende Strategien anwenden, um das Vorwissen junger Lernender zu aktivieren und sie auf die bevorstehenden Inhalte vorzubereiten:

Gedanken-Karussell: In kleinen Gruppen bewegen sich die Teilnehmer durch den Raum und bleiben für kurze Zeit (typischerweise 1–2 Minuten) an bestimmten „Stationen“ stehen. An jeder Station nutzen sie ihr vorhandenes Wissen zu einem Thema oder Konzept und teilen ihre Erkenntnisse mit ihren Gruppenkollegen. An jeder Station hält jede Gruppe ihre Ideen fest, so dass alle Teilnehmer mitlesen und vom gemeinsamen Wissensaustausch profitieren können.

Wellhoody Vortest: Um das Vorwissen der Teilnehmer zu beurteilen und zu aktivieren, sollten Sie die Durchführung eines Vortests in Betracht ziehen, der sich auf die bevorstehenden Inhalte konzentriert. Dieser Vortest kann eine oder zwei Verständnisfragen oder eine Reihe von Multiple-Choice-Fragen umfassen. Wichtig ist, dass die Teilnehmer den Test ohne vorherige Vorbereitung absolvieren und so ermutigt werden, sich von Anfang an mit dem Material auseinanderzusetzen.

Concept Mapping: Ermutigen Sie die Teilnehmer, visuelle Konzeptkarten oder Schemata zum bevorstehenden Thema zu erstellen. Concept Mapping hilft ihnen, ihre Gedanken zu ordnen, Verbindungen zwischen Ideen herzustellen und Schlüsselkonzepte zu identifizieren. Diese Aktivität fördert ein tieferes Verständnis des Themas und dient während der gesamten Lernerfahrung als wertvolle visuelle Hilfe.

Fokussiertes freies Schreiben: Lassen Sie die Teilnehmer gezielten Freischreibübungen ausführen, bei denen sie über ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Frage schreiben. Diese Technik ermutigt sie, ihre Gedanken ohne langes Nachdenken zu Papier zu bringen und dient als wirkungsvolles Werkzeug zur Ideengenerierung und Einstellungserforschung. Dies ist eine ideale Möglichkeit, die Teilnehmer „aufzuwärmen“, indem sie über ihr vorhandenes Wissen, ihre Überzeugungen und Gefühle zu einem neuen Thema nachdenken.

Während der Wellhoody Lernsitzungen

Verschiedene interaktive Strategien können eingesetzt werden, um junge Teilnehmer zu motivieren und ihre aktive Beteiligung am Lernprozess zu fördern:

Fragen & Antworten: Fragen sind ein starkes Werkzeug zur Vermittlung von Kursinhalten an die Teilnehmer. In Wellhoody-Sitzungen können Fragen verschiedene Formen annehmen, z. B. offene Fragen oder Multiple-Choice-Fragen, und von einfach bis komplex reichen. Die Teilnehmer können auf unterschiedliche Weise reagieren, sei es durch das Heben der Hand, die freiwillige Antwort oder die Verwendung von Haftnotizen. Dieser Ansatz stellt sicher, dass die Lernerfahrung dynamisch bleibt und unterschiedliche Lernstile berücksichtigt.

Think-Pair-Share: Diese Methode fördert das kollaborative Lernen und ein tieferes Engagement der Teilnehmer. Es beginnt damit, dass Einzelpersonen selbstständig über eine Frage nachdenken („think“). Dann schließen sie sich mit einem anderen Teilnehmer zusammen, um ihre Gedanken zu besprechen („pair“). Abschließend teilen die Paare ihre Ideen mit der gesamten Klasse („share“). Think-Pair-Share ist besonders effektiv bei Fragen, die kritisches Denken, Problemlösung und eingehende Analyse fördern. Gruppendiskussionen helfen den Teilnehmern, ihre Denkprozesse zu artikulieren und fördern das Gemeinschaftsgefühl.

Buzz Groups: In Wellhoody-Sitzungen können Buzz-Gruppen genutzt werden, um intensive Diskussionen in kleinen Paaren oder Gruppen zu ermöglichen. Bevor Sie beispielsweise um eine individuelle Antwort auf eine anspruchsvolle Frage bitten, geben Sie den Teilnehmern fünf Minuten Zeit, um ihre Antworten mit ihren Nachbarn zu besprechen. Dieser Ansatz fördert die Interaktion unter Gleichaltrigen und die gemeinsame Problemlösung und verbessert so das gesamte Lernerlebnis.

Gruppeneinteilung: Bei großen Gruppen ist es von Vorteil, die Teilnehmer während des Unterrichts in kleinere Gruppen aufzuteilen. Wenn Sie beispielsweise ein Video zeigen, können Sie die Teilnehmer auf die rechte, mittlere und linke Seite des Raums aufteilen, wobei sich jede Gruppe auf einen anderen Aspekt oder eine andere Frage im Zusammenhang mit dem Videoinhalt konzentriert. Dieser Ansatz gewährleistet eine tiefere Diskussion, da sich die Teilnehmer auf spezifische Fragen konzentrieren und gleichzeitig alle relevanten Aspekte des Materials ansprechen.

Diese interaktiven Strategien eignen sich gut für Wellhoody-Sitzungen, da sie die aktive Teilnahme, das kritische Denken und das gemeinsame Lernen junger

Menschen fördern, die an Wohlbefinden und Vielfalt interessiert sind. Sie tragen zu einer lebendigen und integrativen Lernumgebung bei, die eine sinnvolle Auseinandersetzung mit Kursinhalten fördert.

Nach der Lernerfahrung

Im Anschluss an die Wellhoody-Lernerfahrung ist es wichtig, das Verständnis der Teilnehmer zu beurteilen und zur Reflexion anzuregen. Hier sind einige Aktivitäten nach dem Lernen, die auf die Ziele von Wellhoody zugeschnitten sind:

Wellhoody Wellness Quiz: Die Teilnehmer erhalten ein vom Moderator konzipiertes Quiz zum Thema Wellhoody, um ihr Verständnis der Kursinhalte zu bewerten. Dieses Quiz kann verschiedene Fragetypen umfassen, darunter Multiple-Choice-Fragen, Richtig-Falsch-Fragen und offene Fragen. Es dient als wertvolles Instrument zur Beurteilung der Wissenserhaltung und -anwendung.

Teste dein Wissen: Jeder Teilnehmer hat die Aufgabe, eine Testfrage zu den in der Sitzung besprochenen Themen zu erstellen. Diese Aktivität ermöglicht es den Teilnehmern, sich aktiv mit dem Material auseinanderzusetzen, kritisch zu denken und Fragen zu formulieren, die das Verständnis ihrer Mitschüler herausfordern. Diese Fragen können später für Wiederholungen oder Gruppendiskussionen verwendet werden.

Ein-Minuten-Reflektion: Den Teilnehmern wird empfohlen, sich 1–2 Minuten Zeit zu nehmen, um eine schriftliche Antwort auf eine offene Frage zum Inhalt der Sitzung zu geben. Diese Reflexionsübung fördert kritisches Denken und ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Erkenntnisse, Fragen oder Bedenken auszudrücken. Lehrkräfte können diese Antworten als wertvolles Feedback nutzen, um das Verständnis der Teilnehmer für die Kurskonzepte einzuschätzen und Bereiche zu identifizieren, die möglicherweise einer weiteren Klärung oder Erkundung bedürfen.

Diese Aktivitäten nach der Lernerfahrung für Wellhoody-Sitzungen erleichtern die Wissensbewertung, regen zur aktiven Teilnahme an und fördern reflexives Denken bei jungen Menschen, die an Wohlbefinden und Vielfalt interessiert sind. Sie tragen zu einer umfassenden und ansprechenden Lernerfahrung bei, die mit Wellhoodys Zielen der Förderung von Wohlbefinden und Vielfalt für Jugendliche übereinstimmt.



Arbeitsblätter

Diese Arbeitsblätter sollen das Engagement und die Reflexion in den verschiedenen Phasen der Wellhoody-Lernerfahrung fördern und so einen umfassenden und interaktiven Ansatz für die Wellness- und Diversity-Bildung gewährleisten.

Arbeitsblatt 1: Vor der Lernerfahrung

Titel: "Vorbereitung für Wellhoody Wellness"

Anleitung:

Rotieren Sie im Karussell-Brainstorming-Abschnitt unten mit Ihrer Gruppe durch das Klassenzimmer und verbringen Sie 1–2 Minuten an jeder Station.

Teilen Sie Ihre Gedanken und Ihr Vorwissen zum Thema Wohlbefinden und Vielfalt.

Posten Sie Ihre Ideen an jeder Station, damit andere sie lesen können.

- ✓ Station 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Wellbeing denken?
- ✓ Station 2: Wie kann Wellbeing Einzelpersonen und Gemeinschaften zugutekommen?
- ✓ Station 3: Teilen Sie Erfahrungen oder Geschichten im Zusammenhang mit Diversität mit, die Sie für wirkungsvoll halten.
- ✓ Station 4: Listen Sie drei Dinge auf, die Sie während der Wellhoody-Sitzung lernen oder besprechen möchten.

Arbeitsblatt 2: Während der Lernerfahrung

Titel: "Aktives Engagement in Wellhoody Wellness"

Anleitung:

Während Sie an der Wellhoody-Sitzung teilnehmen, verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um Ihre Gedanken aufzuzeichnen und sich aktiv an der Lernerfahrung zu beteiligen.

Führen Sie die folgenden Aufgaben aus, um Ihr Verständnis zu verbessern.

- ✓ Aufgabe 1: Notieren Sie alle Fragen, die während der Sitzung auftauchen. Seien Sie bereit, sie später zu besprechen.
- ✓ Aufgabe 2: Teilen Sie Ihre Gedanken zu den wichtigsten Konzepten für Wohlbefinden und Vielfalt mit, die heute behandelt werden.
- ✓ Aufgabe 3: Arbeiten Sie mit einem Partner zusammen, um die wichtigsten Erkenntnisse und deren Zusammenhang mit Ihren eigenen Erfahrungen zu besprechen.
- ✓ Aufgabe 4: Markieren Sie alle Bereiche, in denen Ihrer Meinung nach weitere Untersuchungen oder Diskussionen erforderlich sind.

Arbeitsblatt 3: Nach der Lernerfahrung

Titel: "Reflektion zu Wellhoody Wellness"

Anleitung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie während der Wellhoody-Sitzung gelernt haben.

Führen Sie die folgenden Aufgaben aus, um Ihr Verständnis zu festigen und wertvolles Feedback zu geben.

- ✓ Aufgabe 1: Nehmen Sie am Wellhoody Wellness-Quiz teil, um Ihr Wissen und Ihr Verständnis für den Inhalt der Sitzung zu testen.
- ✓ Aufgabe 2: Erstellen Sie eine Testfrage zu den in der Sitzung besprochenen Themen. Fordern Sie Ihre Kollegen mit einer zum Nachdenken anregenden Frage heraus.
- ✓ Aufgabe 3: Schreiben Sie eine einminütige Reflexion über Ihre wichtigsten Erkenntnisse und wie Sie diese anwenden können, um das Wohlbefinden und die Vielfalt in Ihrer Gemeinschaft zu fördern.

Fazit

Erwachsenenbildner spielen eine entscheidende Rolle für den Erfolg des Wellhooody-Projekts, indem sie Gesundheit und Wohlbefinden fördern und gleichzeitig die Vielfalt junger Menschen würdigen. Verfolgen Sie einen Lerner-zentrierten Ansatz, holen Sie kontinuierlich Feedback ein und bleiben Sie anpassungsfähig an die sich ändernden Bedürfnisse Ihrer Lernenden.

Ermutigen Sie Pädagogen, eine Vielzahl von Lehrmethoden, einschließlich digitaler Tools und Technologien, zu nutzen, um junge Lernende effektiv in die Bildung zu Wohlbefinden und Vielfalt einzubeziehen. Fördern Sie die Zusammenarbeit zwischen Pädagogen, um bewährte Verfahren auszutauschen und die Bildungserfahrung junger Menschen zu verbessern.

Ziel dieses Leitfadens ist es, Pädagogen mit dem nötigen Wissen, den Strategien und Werkzeugen auszustatten, um durch effektive, engagierte und integrative Bildung einen bedeutenden Unterschied in der Gesundheit, Vielfalt und dem Wohlbefinden junger Menschen zu bewirken.

Folgen Sie uns:
www.wellhooody.eu

