www.ukdd.de/mkgk

MIT Köpfchen GEGEN Krebs

BE smart AGAINST cancer

Das Handbuch zum Schulprojekt

Präventions- und Bildungszentrum des Universitäts KrebsCentrums Dresden · Fetscherstraße 74 · 01307 Dresden
0351-458-7443 · krebspraevention@uniklinikum-dresden.de

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM FÜR KULTUS | Freistaat SACHSEN

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

HALLO SPARDA

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus DIE DRESDNER.

Liebe Nutzer von „Mit Köpfchen gegen Krebs - Be smart against cancer“, mit Ihrem Engagement bringen Sie das Thema Krebsvorbeugung in Ihre Schule!

Wieso ist Krebsvorbeugung in Schulen wichtig?

Bis zu 50 % aller Krebsneuerkrankungen könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Das Jugendalter spielt bei der Entwicklung und vor allem Festigung von Verhaltensweisen eine entscheidende Rolle. Die meisten der im Jugendalter angenommenen Gewohnheiten werden bis zum Erwachsenenalter fortgeführt und sind somit bestimmend für die weitere Gesundheit.

Das Projekt „Mit Köpfchen gegen Krebs“ hat sich seit 2010 an sächsischen Schulen bewährt. Die Schülerinnen und Schüler wissen nach der Durchführung des Projekts bedeutsam mehr über Krebs und Präventionsmöglichkeiten und sind motivierter, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil umzusetzen. Die Inhalte von Mit Köpfchen gegen Krebs lassen sich bestens in den Lehrplan des Faches Biologie, Klassenstufe 7 (Bau und Funktion des menschlichen Körpers) an Oberschulen und Gymnasien integrieren.*

Wie läuft Mit Köpfchen gegen Krebs ab?

*Um das Potential interaktiver Medien zu nutzen, haben wir die Inhalte von „Mit Köpfchen gegen Krebs“ in ein attraktives und unterhaltsames Format gebracht. Zunächst sehen die Schüler einen **interaktiven Lehrfilm**, in dem zwei Geschwister lebensnah von einem Arzt Informationen über Krebs und zur Krebsvorbeugung erhalten. Anschließend machen die Schüler ein **Online-Feedback**, das ihr eigenes Gesundheitsverhalten erhebt. Sofort im Anschluss erhalten die Schüler ihr Ergebnis und es wird ihnen eine einmonatige **Gesundheits-Werkstatt** vorgeschlagen. Mit ihr soll das Risikoverhalten reduziert werden, welches in der Klasse am häufigsten gezeigt wird (z. B. Rauchen, Alkohol trinken, wenig Bewegung, ungesunde Ernährung).*

Weshalb ein interaktiver Lehrfilm?

Interaktiv vermitteltes Wissen wird besser erinnert. Dieses Prinzip greift der Film Mit Köpfchen gegen Krebs auf, indem die wichtigsten Informationen zur Krebsentstehung und -vorbeugung anhand der Erfahrung zweier Jugendlicher und interaktiver Übungen gezeigt werden.

Warum ein Online-Feedback?

Die Vermittlung von Informationen zur Krebsvorbeugung ist sehr wichtig. Noch viel wichtiger ist allerdings, tatsächlich aktiv zu werden. Mit Hilfe einer Umfrage inklusive sofortiger Auswertung, erfährt die Klasse, wo noch „Luft nach oben“ ist.

Krebsvorbeugung in die Tat umsetzen – für einen Monat!

Nachhaltigkeit ist unsere oberste Prämisse. Ein Verhalten zu ändern ist nicht so leicht, aber es kann funktionieren, vor allem in kleinen Schritten. Daher sind die Gesundheits-Werkstätten bei zunächst zeitlich begrenzt und auf Klassenebene zu realisieren. Einmal pro Woche keine Softdrinks mit in die Schule bringen, vier Wochen lang nicht rauchen, einmal pro Woche eine kurze sportliche Aktivität… kleine, aber feine Veränderungen, die den Schülern eine Idee vermitteln, wie „gesundes" Verhalten aussieht und den Klassenzusammenhalt stärken kann.

Wie aufwändig ist das Projekt für mich als Lehrperson?

Der Lehrfilm und das anschließende Online-Feedback beanspruchen eine Doppelstunde (Film + interaktive Übungen: 1 Unterrichtsstunde; Online-Feedback: 30 Minuten). Als technische Voraussetzungen benötigen Sie ein Abspielgerät (Fernseher mit DVD/Blu-ray-Spieler oder Computer/Laptop mit Beamer) für den Lehrfilm sowie einen internetfähigen Laptop oder ein internetfähiges Handy (auch Handy eines Schülers möglich) für das Online-Feedback und wenige, einfache Materialien für die interaktiven Übungen. Die interaktiven Übungen bedürfen einer kurzen Vorbereitung sowie einer Unterstützung durch Sie als Lehrkraft bei der eigentlichen Durchführung.

Die Gesundheits-Werkstatt wird über ein mitgeliefertes Poster dokumentiert. Hier stehen Sie als Lehrkraft moderierend zur Seite.

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr Präventionsteam des Universitäts KrebsCentrums Dresden

(*) Im Folgenden wird ausschließlich die männliche Form zur besseren Verständlichkeit des Textes genannt, sie schließt aber immer die weibliche Form ein.

Mit Köpfchen gegen Krebs ist ein Projekt des Präventions- und Bildungszentrums des Universitäts KrebsCentrums Dresden (UCC). Die Umsetzung wird unterstützt durch die Deutsche Krebshilfe e.V. sowie den Förderverein ‚Mit Köpfchen gegen e.V.'

Inhaltsverzeichnis

1 Hintergrund 4

1.1 Ziele und Zielgruppe 4

1.2 Pädagogischer Hintergrund 4

2 Organisation des Projekts 5

2.1 Ablauf 5

2.2 Benötigtes Material 5

2.3 Elterninformationsschreiben 6

3 OPTIONAL: Die Werte als Türöffner – der Einstieg zum Projekt 6

4 Der interaktive Lehrfilm – unterhaltsame Aufklärung 7

5 Das Online-Feedback – für die Gesundheit in der Klasse 14

6 Die Gesundheits-Werkstatt – Prävention in die Tat umsetzen 17

7 Hintergrundinformationen 20

1 Hintergrund

1.1 Ziele und Zielgruppe

Zielgruppe sind Schüler weiterführender Schulen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren - primär der Klassenstufe 7 in Oberschulen und Gymnasien.

Köpfchen Krebs vermittelt altersgemäß, interaktiv und mediengestützt Wissen zum Thema Krebserkrankungen und über die Möglichkeiten der individuellen Vorbeugung. Gesundheitsrelevante Einstellungen und präventive Verhaltensweisen sollen nachhaltig gefördert werden.

1.2 Pädagogischer Hintergrund

Wie Studien gezeigt haben, entwickeln sich risikoreiche Verhaltensweisen besonders im Jugendalter (z. B. Rauchen oder Rauschtrinken). Gesundheitliche Motive spielen eine untergeordnete Rolle, für viele ist es selbstverständlich, gesund zu sein. Ihr Lebensstil ist stark gegenwartsorientiert, unmittelbare Konsequenzen von Verhalten sind bedeutsamer als mögliche schwerwiegende Spätfolgen. Jugendliche unterschätzen ihre eigene Gefährdung, suchen das Risiko und haben ein Gefühl von Unverwundbarkeit. Außerdem sind sie wenig in gesundheitliche Themen involviert, weshalb die Verarbeitung von Gesundheitsinformationen wenig systematisch abläuft, und die daraus resultierenden Einstellungen instabiler und änderungsanfälliger sind.

Um dem entgegenzuwirken, werden die unmittelbaren und positiven Aspekte einer gesunden Lebensweise betont, orientiert an den tatsächlichen Interessen und Bedürfnissen Jugendlicher wie sozialer Akzeptanz und Attraktivität. Durch das Auftreten von Symbolfiguren werden Emotionalität, Glaubwürdigkeit und Identifikationsmöglichkeiten geschaffen, die wiederum zu einer höheren Einstellungs- und Verhaltenswirksamkeit beitragen. Darüber hinaus steigert die Verbindung von unterhaltenden Elementen und Sachinformationen das Interesse und erleichtert die Vermittlung von Fakten. Diese Erkenntnisse finden sowohl im Lehrfilm als auch im Online-Feedback und der Gesundheits-Werkstatt Anwendung.

2 Organisation des Projekts

2.1 Ablauf

Köpfchen gegen Krebs besteht aus den vier unten dargestellten Bausteinen. Idealerweise werden alle Elemente eingesetzt.

Baustein	Zeitbedarf
Werte als Türöffner	10 min } realisierbar in einer zusammenhängenden Doppelstunde (90 min)
Interaktiver Film	50 min
Online-Feedback	30 min
Gesundheits-Werkstatt	Über einen Monat wöchentlich 5-10 min zur Dokumentation (jeweils am Stundenanfang)

Tabelle 1: Projektbausteine

2.2 Benötigtes Material

Den Großteil der Materialien, die Sie zur Durchführung des Projekts benötigen, erhalten Sie bereits mit dem Projektpaket zugeschickt. Einige weitere werden zusätzlich benötigt.

	Werte als Türöffner	Interaktiver Lehrfilm	Online-Feedback	Gesundheits-Werkstatt
Im Projektpaket enthalten:				
DVD		✓		
Link zum Online-Feedback			✓	
Poster/Kopiervorlagen	✓	✓		✓
Becher für das Zucker-Säure-Experiment		✓		
Nicht im Projektpaket enthalten:				
Laptop/Handy (mit Internetzugang)			✓	
Fernseher oder Laptop + Beamer		✓		
Weitere Hilfsmittel: 2 Kannen/Wasserflaschen, 16 Stück Zucker, 1 Löffel, Zitronensäure		✓		

Tabelle 2: Projektmaterialien

2.3 Elterninformationsschreiben

Mit Hilfe des im Projektpaket enthaltenen Elterninformationsschreibens können Sie die Eltern der Schüler über das Projekt informieren. Für das Online-Feedback wird die Summe der Handzeichen aller Schüler für verschiedene Fragen zeitweise gespeichert. Eltern können sich gegen die Teilnahme ihres Kindes beim Online-Feedback aussprechen. Das Kind soll bei den Fragen zum Online-Feedback in diesem Fall nicht die Hand heben.

KLASSE AKTIV

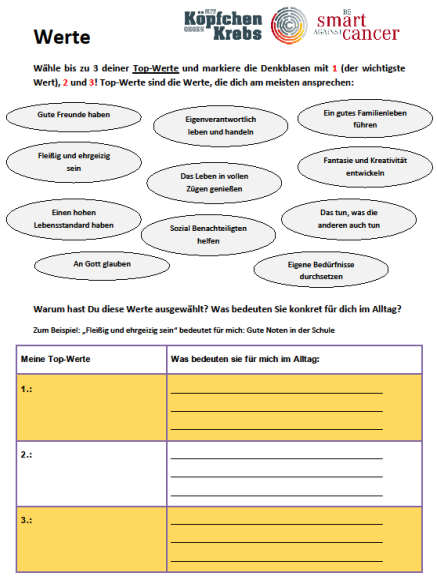
3 OPTIONAL: Die Werte als Türöffner – der Einstieg zum Projekt

Ziel: Mit Hilfe einer Übung zu den eigenen Werten soll die Aufnahme gesundheitsrelevanter Informationen sowie eine Veränderung von Einstellungen erleichtert werden. Diese Übung kann *optional* durchgeführt werden, sie ist jedoch keine Grundlage für das weitere Projekt.

Inhalt: Die Schüler erhalten eine Liste mit relevanten Werten Jugendlicher aus der Shell-Studie 2010. Dazu werden folgende Aufgaben gestellt:

1. Wähle bis zu 3 deiner Top-Werte! Das sind die Werte, die dich am meisten ansprechen.
2. Warum hast du diese Werte ausgewählt? Was bedeuten Sie konkret für dich im Alltag?
3. Die Übung kann gemeinsam anhand der Beispiele einzelner Schüler ausgewertet werden.

Dauer: ca. 10 min



Werte

Köpfchen Krebs smart cancer

Wähle bis zu 3 deiner Top-Werte und markiere die Denkblasen mit 1 (der wichtigste Wert), 2 und 3! Top-Werte sind die Werte, die dich am meisten ansprechen:

Gute Freunde haben
Eigenverantwortlich leben und handeln
Ein gutes Familienleben führen
Fleißig und ehrgeizig sein
Das Leben in vollen Zügen genießen
Fantasie und Kreativität entwickeln
Einen hohen Lebensstandard haben
Sozial Benachteiligten helfen
Das tun, was die anderen auch tun
An Gott glauben
Eigene Bedürfnisse durchsetzen

Warum hast Du diese Werte ausgewählt? Was bedeuten Sie konkret für dich im Alltag?

Zum Beispiel: „Fleißig und ehrgeizig sein" bedeutet für mich: Gute Noten in der Schule

Meine Top-Werte	Was bedeuten sie für mich im Alltag:
1.:	_____
2.:	_____
3.:	_____

4 Der interaktive Lehrfilm – unterhaltsame Aufklärung

Ziel: Der Lehrfilm vermittelt grundlegende Informationen zum Thema Krebs und Krebsvorbeugung und enthält die Anleitung für interaktive Übungen, sodass die Klasse während des Films Experimente durchführen kann.

Inhalt: Ein jugendliches Geschwisterpaar besucht seine Tante im Uniklinikum Dresden. Sie ist an Lungenkrebs erkrankt und wurde operiert. Die Jugendlichen treffen auf den Arzt Dr. Heilmann, der zunächst die Krebsentstehung erläutert. Im Anschluss werden verhaltensbezogene Risikofaktoren behandelt, die sich verändern lassen: Rauchen, Alkoholkonsum, unausgewogene Ernährung, übermäßige UV-Strahlung und nicht ausreichende Bewegung. Einen kurzen Überblick über die Risikofaktoren finden Sie in den beigelegten Broschüren der Deutschen Krebshilfe e.V. sowie unter Punkt 7 ‚Weitere Informationen'.

Nutzerhinweis: Um den Film in bestmöglicher Qualität abspielen zu können, benötigen Sie ein HDMI-fähiges Abspielgerät (Beamer, Laptop, Fernseher etc.). Der Film stoppt automatisch an den ‚KLASSE AKTIV'-Übungen. Wenn Sie den Film fortsetzen möchten, drücken Sie bitte die ‚Play'-Taste. Je nach Abspielgerät, kann es dabei zu einer kurzen Verzögerung kommen bis der Lehrfilm weiter abgespielt wird.

KLASSE AKTIV

A) Risikofaktor Rauchen

Als erster Risikofaktor wird das Rauchen besprochen. Wenn der Arzt im Film die Vor- und Nachteile des Rauchens anspricht, stoppt der Film für eine aktive Übung.

Vorbereitung:

- In den Projektunterlagen finden Sie vier DIN-A4-Poster zu den Folgen des Rauchens.
- Befestigen Sie die vier Poster in den vier Ecken des Klassenzimmers oder z. B. an der Tafel.
- Teilen Sie die Kärtchen mit den Folgen des Rauchens an jeden Schüler aus. Jeder Schüler erhält eine Aussage zum Rauchen, die er als lang-/kurzfristige und positive/negative Folge des Rauchens einordnen soll (dem Projektpaket liegen 32 Kärtchen zur Auswahl bei). Kurzfristige Folgen sind die, die innerhalb der nächsten Stunden und Tage spürbar werden, langfristige Folgen sind solche, die sich erst nach Monaten oder Jahren bemerkbar machen.

Wenn sich alle Schüler für einen Platz entschieden haben, können Sie kurz mit der Klasse auswerten, wo die meisten Rauchfolgen angesiedelt sind. Besprechen Sie auch, dass das Rauchen keine langfristig positiven Folgen hat und dass ein mögliches Gefühl der Entspannung oder der Beruhigung lediglich von kurzer Dauer und oft Einstieg für eine Abhängigkeit ist.

Auf einzelne Punkte wird auch direkt im Film hingewiesen.

Aktive Übung: Positive und negative Folgen des Rauchens (10 Minuten)

Aufgabenstellung:

Aussagen zu den Folgen des Rauchens auf den Kärtchen:	
Kurzfristig positive Folgen Entspannung ‚Rauchen beruhigt' ‚Langeweile überbrücken' ‚Man ist cool und gehört dazu'	**Langfristig positive Folgen** hier keine Kärtchen (da es keine langfristig positiven Folgen gibt)
Kurzfristig negative Folgen Unangenehmer Geruch Husten Schwindelgefühl Kopfschmerzen Brennende Augen Übelkeit Erhöhter Blutdruck Mundgeruch	**Langfristig negative Folgen** Herabgesetzte Ausdauer Gelbe Finger Beeinträchtigung der Geruchs- und Geschmackssinne Zahnschäden Vorzeitige Hautalterung Hohe Kosten Pickel

	Raucherbein Raucherhusten Asthma Schlaganfall Herzinfarkt Lungenkrebs Mundhöhlenkrebs Kehlkopfkrebs Diabetes (Zuckerkrankheit) Impotenz Abhängigkeit/Sucht Schädigung anderer durch Passivrauchen

Tabelle 3: Karteninhalte zu den Folgen des Rauchens

B) Risikofaktor Alkohol

Dr. Heilmann geht hier kurz auf die schädigende Wirkung von Alkohol ein und bespricht mit den beiden Schülern, dass Alkohol vorsichtig und noch nicht in ihrem Alter getrunken werden sollte.

C) Risikofaktor unausgewogene Ernährung

Köpfchen gegen Krebs **KLASSE AKTIV**

Der Themenbereich Ernährung beginnt im Film mit einem Gespräch über zu viel Zucker. Die Aufnahme von Zucker an sich erhöht nicht das Krebsrisiko. Ein zu hoher Zuckerkonsum erhöht jedoch, wie eine unausgewogene Ernährung generell (d. h. auch zu geringer Verzehr an Obst und Gemüse sowie zu viel Fleisch) das Risiko für Übergewicht und wirkt somit indirekt auf das Risiko einer Krebserkrankung. Um auf den hohen Zuckergehalt in Softdrinks (Cola, Limo, Energy-Drinks und Co.) und anderen Getränken aufmerksam zu machen, gibt es an dieser Stelle die Gelegenheit, das Zucker-Säure-Experiment in der Klasse durchzuführen. Der Film stoppt dazu an dieser Stelle automatisch.

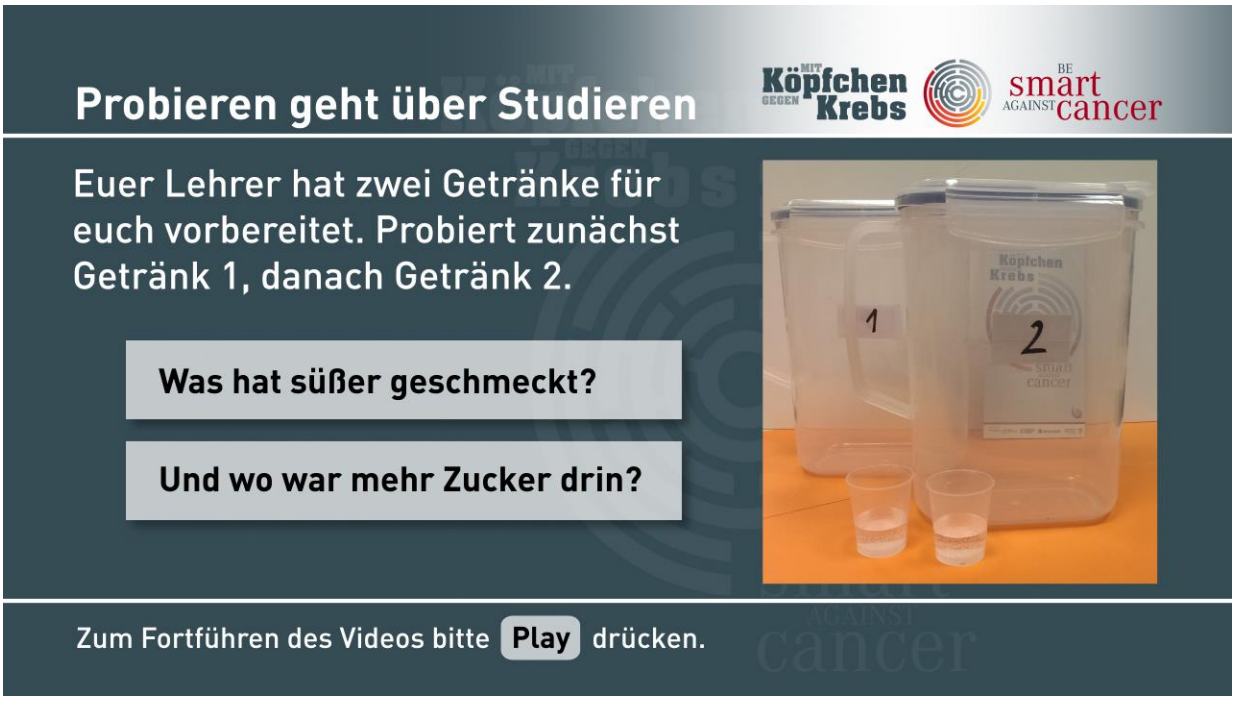
Köpfchen gegen Krebs Zucker-Säure-Experiment (10 Minuten)

Vorbereitung:

- Sie benötigen für das Experiment 2 leere Wasserflaschen (ausgewaschen) oder 2 kleine Kannen, 1 Liter Wasser mit Kohlensäure, 16 Stück Würfelzucker, Zitronensäurekonzentrat
- Die Behälter beschriften Sie mit ‚1' und ‚2'
- Füllen Sie in beide Behälter jeweils 8 Stück Zucker
- Füllen Sie danach in beide Behälter ca. einen halben Liter Wasser (mit Kohlensäure)
- Fügen Sie in den Behälter ‚2' fünf kräftige Spritzer Zitronensäurekonzentrat
- Rühren Sie das Wasser in beiden Behältern gut um, sodass sich der Zucker auflöst

- Füllen Sie jeweils einen kleinen Schluck aus Behälter ‚1' in die einzelnen Becher
- Wenn alle Schüler probiert haben, füllen Sie die Becher Ihrer Schüler mit einem kleinen Schluck aus Behälter ‚2'

Aufgabenstellung:



Lösung: Je mehr Säure drin ist, desto weniger schmeckt man, wieviel Zucker im Getränk ist. Die Säure ‚verdeckt' den hohen Zuckergehalt.

Nach dem Experiment können Sie die DVD wieder starten. Dr. Heilmann führt das Experiment mit Hanna und Max durch und wertet es aus. Anschließend zeigt er den beiden den Film „Gesund futtern" (2:24 Minuten; Deutsche Krebshilfe) und wertet diesen kurz aus.

D) Risikofaktor übermäßige UV-Strahlung

Dr. Heilmann informiert die Schüler mit Hilfe der Filmsequenz aus „Sendung mit der Maus" (WDR) – Sonne und Haut über die Risiken von zu viel UV-Strahlung sowie die Bedeutung von Sonnenschutzmaßnahmen.

Hinweis: Am Ende der „Sendung mit der Maus"-Filmsequenz legt sich der Moderator unter eine Sonnenbank im Solarium. Von Solariumsbesuchen wird ausdrücklich abgeraten. Die Szene soll darauf hinweisen, dass der Hautschutz durch Textilien eine wichtige Komponente des Sonnenschutzes ist.

E) Risikofaktor unzureichende Bewegung

KLASSE AKTIV

Überleitung auf den letzten Risikofaktor, der im Film angesprochen wird, die unzureichende Bewegung. Dr. Heilmann schlägt vor, ins Klinik-Fitness-Studio (im Carus Vital) zu gehen und aktiv zu sein. Im Carus Vital zeigt der Fitnesstrainer, Herr Flink, praktische Bewegungsübungen (den Blitz-Triathlon) für den Alltag/die Unterrichtspause.

Blitz-Triathlon (5 Minuten)

Und hier kann Ihre Klasse mitmachen: Bestärken Sie die Aufforderung des Fitness-Trainers an die Klasse, aufzustehen und den Blitz-Triathlon durchzuführen.

Der Triathlon kann am Platz durchgeführt werden, die Schüler müssen lediglich ihre Stühle an die Tische schieben.

Nach dem Triathlon verabschieden sich die Schüler vom Arzt, der die Risikofaktoren noch einmal zusammenfasst, danach leitet er über zum: ONLINE-FEEDBACK

Hinweis:

Zur Krebsprävention zählen weiterhin Maßnahmen wie die HPV-Impfung und die Krebsfrüherkennung, auf die im Film nicht näher eingegangen wird. Mehr Informationen dazu finden Sie zum Beispiel unter www.krebsinformationsdienst.de

Wahrscheinlichkeiten und die Frage nach Schuld:

Die Diagnose Krebs ist ein gravierender Lebenseinschnitt. Sie löst Unsicherheit und Ängste aus, vor der Behandlung, den Nebenwirkungen, vor Schmerzen, vor dem Tod. Auch gibt es die Angst um die Familie. Meist lernt man, irgendwie mit der neuen Situation fertig zu werden, immer wieder aber stellt man sich auch die Frage: „Warum ich?“

Auch wenn es neben nicht beeinflussbaren Risikofaktoren (z. B. Alter, genetische Faktoren) auch Risikofaktoren gibt, die sich grundsätzlich beeinflussen lassen, wie das Rauchen und den Alkoholkonsum, ist man nicht ‚schuld‘ an der Krebserkrankung. Hier ist es ganz wichtig, den Schülern bei Nachfragen zu erklären, dass vieles getan werden kann, um das Krebsrisiko zu reduzieren. Auf 0 % und somit vollständig ausschalten kann man es jedoch nicht. Sollte ein Angehöriger oder ein Freund an Krebs erkranken, geht es in erster Linie um die Unterstützung desjenigen und nicht um eine mögliche Schuldzuweisung („Siehst Du, das war das jahrelange Rauchen.“).

Aktuelle Krebserkrankungen in den Familien der Schüler oder unter den Schülern:

Falls Ihnen bekannt ist, dass es in Ihrer Klasse einen Schüler gibt, bei dem ein Familienmitglied erkrankt ist oder möglicherweise ein Schüler in der Klasse oder Schule an Krebs erkrankt ist und Sie weitere Informationen benötigen, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf:

Präventions- und Bildungszentrum des Universitäts KrebsCentrums Dresden (UCC), krebspraevention@uniklinikum-dresden.de, 0351-458-7446.

5 Das Online-Feedback – für die Gesundheit in der Klasse

Ziel: Das Online-Feedback dient der Ermittlung des aktuellen krebsvorbeugenden Verhaltens der gesamten Klasse und stellt die Basis der Empfehlung für eine Gesundheits-Werkstatt dar.

Inhalt: Aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Nichtrauchen und Alkohol werden jeweils ein bis zwei Fragen zum individuellen Gesundheitsverhalten der Schüler gestellt. Aufgrund der unterschiedlichen saisonalen Bedeutung des Risikofaktors übermäßige UV-Strahlung wurde der Sonnenschutz nicht als Basis für eine Gesundheits-Werkstatt ausgewählt.

Bereich	**Frage**
Klassen-stärke	Wie viele Schüler sind heute in der Klasse?
Aktiv sein	Wer von Euch ist täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv (z. B. Laufen oder Rad fahren)?
Softdrinks	Wer von Euch trinkt jeden Tag Limonade, Cola, Energy-Drinks oder ähnliches?
Ernährung	Wer von Euch isst jeden Tag Obst und Gemüse?
Nicht-rauchen	Wer von Euch hat schon einmal geraucht?
	Wer von Euch raucht mehr als einmal pro Woche?
Alkohollimit	Wer von Euch hat jemals Alkohol getrunken, und die Eltern wussten nichts davon?
	Wer von Euch trinkt mehr als einmal pro Woche?

Tab. 4: Fragen zu Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Nichtrauchen, Alkohol

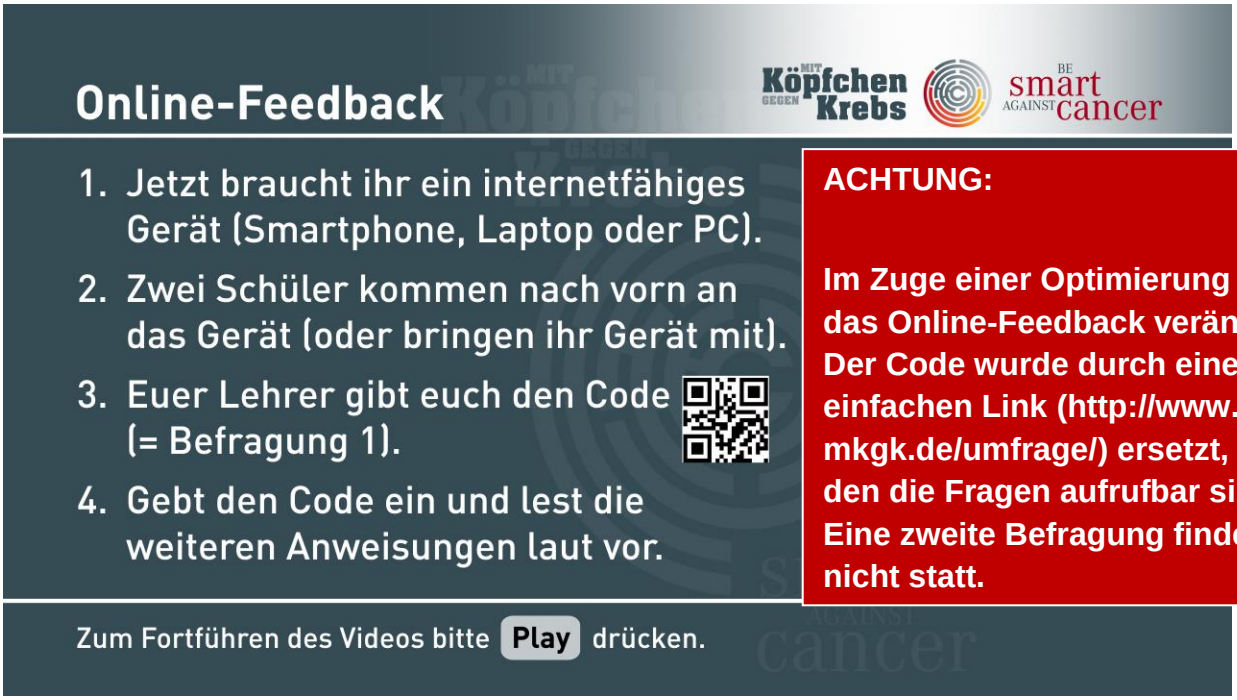
Das Online-Feedback wird über einen Laptop oder ein Handy mit Internetzugang über folgenden Link aufgerufen: **http://www.fv-mkgk.de/umfrage/**

Online-Feedback (30 Minuten)

KLASSE AKTIV

<u>PAUSE:</u> Zwischen Ende des Lehrfilms und Beginn des Online-Feedbacks ist eine 5-minütige Pause sinnvoll.

Instruktion für das Online-Feedback:



ACHTUNG:

Im Zuge einer Optimierung wurde das Online-Feedback verändert. Der Code wurde durch einen einfachen Link (http://www.fv-mkgk.de/umfrage/) ersetzt, über den die Fragen aufrufbar sind. Eine zweite Befragung findet nicht statt.

Die jetzt zu sehenden Fragen lesen die zwei Schüler laut vor und zu jeder Frage stimmen alle Schüler (inklusive der zwei Schüler, die vorne stehen) mit Handzeichen ab. Die Summe der Antworten wird eingegeben. Die Rückmeldung über das Ergebnis erfolgt unmittelbar nach Abschluss der Umfrage. Dabei zeigen Ampelfarben, in welchen Bereichen die Klasse Handlungsbedarf hat (roter und gelber Bereich der Ampel) und Gesundheits-Werkstätten werden vorgeschlagen. Gemeinsam mit Ihnen entscheiden sich die Schüler für eine Gesundheits-Werkstatt in einem Bereich mit Handlungsbedarf. Sind alle Bereiche grün oder alle Bereiche rot, kann die Klasse abstimmen, welche Gesundheits-Werkstatt sie durchführt.

<u>Hinweis:</u>

Als Lehrkraft können Sie mit ihren Schülern gemeinsam entscheiden, ob Sie beim Online-Feedback im Zimmer sein wollen/sollen oder nicht. Einige Klassen gaben die Rückmeldung, dass sie Risikoverhalten eher zugeben, wenn der Lehrer nicht mit im Raum ist. Dies ist Ihnen und Ihrer Klasse überlassen.

6 Die Gesundheits-Werkstatt – Prävention in die Tat umsetzen

Ziel: Mit Hilfe der gewählten Gesundheits-Werkstatt sollen die Schüler für vier Wochen eine gesunde Verhaltensweise im Schulalltag verstetigen.

Inhalt:

Bereich	**Gesundheits-Werkstätten**	
Bewegung	Blitz-Triathlon	An einem festgelegten Tag wird in einer Unterrichtsstunde der Blitz-Triathlon aus dem interaktiven Lehrfilm durchgeführt.
Ernährung 1	Vitamin-Tag	An einem festgelegten Tag bringen alle Schüler der Klasse mind. eine Portion Obst/Gemüse zum Verzehr mit in die Schule.
Ernährung 2	Cool trinken ohne extra Zucker	An einem festgelegten Tag bringen alle Schüler der Klasse nur Wasser, Saftschorlen oder ungesüßten Tee mit in die Schule.
Rauchen	Dunstfrei	Alle Schüler der Klasse verzichten einen Monat lang auf den Konsum von Zigaretten, Shishas und Ähnlichem.
Alkohol	Promillefrei	Alle Schüler der Klasse verzichten einen Monat lang auf den Konsum von alkoholischen Getränken.

Tab. 5: Übersicht über die angebotenen Gesundheits-Werkstätten

Durchführung

Alle Materialien, die für die Durchführung der Gesundheits-Werkstatt notwendig sind, liegen dem Projektpaket bereits bei (Werkstatt-Beschreibungen und Werkstatt-Poster). Die Wahl der Gesundheits-Werkstatt sollte möglichst in dem Bereich liegen, in dem die Klasse die meisten Schwächen aufgezeigt hat (rote oder gelbe Bereiche). Sobald sich Lehrer und Schüler auf eine Gesundheits-Werkstatt geeinigt haben, wird das Poster im Klassenraum aufgehängt und die entsprechende Werkstatt-Beschreibung darauf geklebt. Wöchentlich wird idealerweise in den ersten 5-10 Minuten des Unterrichts die Aufgabe ausgeführt. Zur Dokumentation erfragt der Lehrer oder ein Schüler, wer in der betreffenden Woche an der Gesundheits-Werkstatt (z.B. Nichtrauchen) teilgenommen hat. Das Ergebnis wird in das Poster eingetragen.

Das ausgefüllte Poster wird nach den vier Wochen Gesundheits-Werkstatt an das Präventions- und Bildungszentrum zurückgeschickt (frankierter Rückumschlag). Wenn sich mindestens 90 % der Schüler beteiligt haben, erhält die Klasse ein gesundheitsförderliches Geschenk sowie eine Auszeichnung für das Klassenzimmer. Darüber hinaus kann versucht werden, das krebspräventive Verhalten individuell bestmöglich im Alltag umzusetzen.

DANKE!!!

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich für die Durchführung bedanken! Damit das Projekt kontinuierlich auf seine Qualität hin überprüft werden kann, laden wir Sie herzlich ein, uns ein kurzes Feedback über die Projektdurchführung im frankierten Rückumschlag zuzusenden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse alles Gute und verbleiben mit herzlichen Grüßen,

das Team des UCC-Präventions- und Bildungszentrums

7 Hintergrundinformationen

Krebsinformationsdienst Deutschen Krebsforschungszentrum

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

www.krebsgesellschaft.de

Bundesamt für Strahlenschutz

www.bfs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Präventions- und Bildungszentrum
krebspraevention@uniklinikum-dresden.de

Ein Projekt des Universitäts KrebsCentrums Dresden

Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)

Tel.: 0351 458-7443
E-Mail: krebspraevention@ukdd.de
Internet: www.uniklinikum-dresden.de/krebspraevention
Postweg: Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Präventions- und Bildungszentrum des
Universitäts KrebsCentrums Dresden (UCC)
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Gefördert durch:

STAATSMINISTERIUM FÜR KULTUS | Freistaat SACHSEN

förderverein mit köpfchen gegen krebs e.V.

HALLO SPARDA

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus DIE DRESDNER.

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

MEDIEN ZENTRUM