



Geniessen ist eine Kunst

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS werden durch bewusstes Geniessen zur Vertiefung ihrer sinnlichen Wahrnehmung angeregt.
- SuS lernen Genuss als eine bedeutungsvolle Möglichkeit kennen, mit sich selbst sorgsam umzugehen, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich selbst in eine gute Gefühlslage zu bringen.



Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- verpackte Schokoladenstücke bzw. Alternative
- Stifte, Papier

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Die Lehrperson verteilt SuS ein kleines verpacktes Stück Schokolade. SuS die Schokolade nicht mögen, erhalten eine Alternative.</p> <p>Die LP lädt SuS zum Geniessen ein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sich bequem hinsetzen• Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten• An der Schokolade riechen• Ein kleines Stück abbrechen und langsam im Mund zergehen lassen• Ein weiteres kleines Stück abbeissen und den Vorgang wiederholen• Den Rest nach eigener Lust und Laune verzehren	Schokoladenstücke

Zeit	Inhalt	Material
15'	SuS beantworten einzeln drei Fragen zum Genuss: <ul style="list-style-type: none"> • Was kann ich geniessen? • Woran merke ich, dass ich genieße? • Was brauche ich, damit ich geniessen kann? 	
15'	Klassengespräch «Was ist Genuss?» LP hält Aussagen der SuS fest: z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Wir erleben etwas mit allen Sinnen. • Wir konzentrieren uns ganz darauf. • Zum Geniessen brauchen wir Zeit. • Wir brauchen unser eigenes Tempo. Jeder Mensch genießt auf seine Weise. • Es braucht oft nur wenig. • Genuss ist befriedigend. • (Bewusst) Geniessen ist eine Kunst. • usw. 	
	Variante: In Kleingruppen (eventuell nach Geschlechtern getrennt) aus Zeitschriften Bilder ausschneiden und auf einem Plakat eine Collage zum Thema «Was bedeutet für mich Genuss?» erstellen. Anschliessend Collagen präsentieren bzw. in der Klasse ausstellen.	

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 64.
 Download (13.06.2016): http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf
 Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/mediothek/