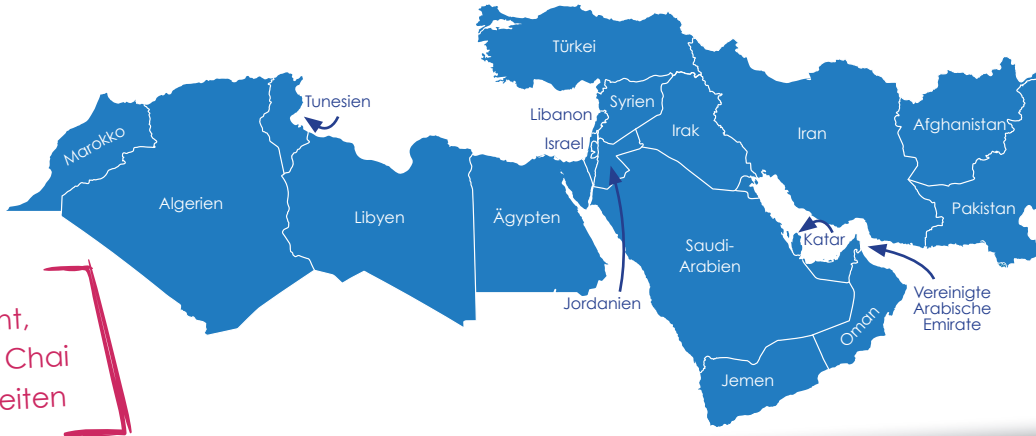
EINHEIT: ORIENT



MATERIAL:

Weltkarte, Bilder vom Orient, Märchen aus dem Orient, Chai (Tee), orientalische Süßigkeiten

ÜBUNG 1: WELTKARTE

Mit dem Begriff „Orient" wird in dieser Einheit der Kulturraum der arabischen Länder und Nordafrika zusammengefasst. Anhand der Weltkarte wird mit den Mädchen besprochen, wodurch dieses Gebiet gekennzeichnet ist und welche Länder dazugehören. Gemeinsam werden Bilder vom Orient angeschaut.

ÜBUNG 2: DIE ROLLE DER FRAU IM ISLAM

Vielleicht gibt es in der Gruppe ein muslimisches Mädchen, das berichten möchte, wie es die Rolle der Frau in seiner Familie wahrnimmt und welche Unterschiede es im Vergleich zu deutschen Frauen besonders auffällig findet. Als Alternativ- oder Zusatzangebot gibt es in Ihrer Stadt vielleicht die Möglichkeit, ein Islamisches Zentrum zu besuchen und dort an einer Moscheeführung teilzunehmen.

ÜBUNG 3: TEE UND SÜßES

Mit den Mädchen wird ein orientalischer Chai zubereitet. Süßigkeiten aus dem arabischen Kulturraum werden auf Tellern angerichtet.

ÜBUNG 4: ORIENTALISCHES MÄRCHEN

Mit dem heißen Getränk und Süßem ausgestattet, machen es sich die Mädchen gemütlich, während Sie ihnen ein Märchen aus dem Orient vorlesen.

ÜBUNG 5: REISEPASS (SIEHE EUROPA)

ASPEKT GESUNDES ESSEN: KRÄUTER-QUARK

(4 Portionen)

Zutaten:

500 g Magerquark
8 Esslöffel Saure Sahne
2 Esslöffel Milch
Salz, Pfeffer
6 - 8 Esslöffel gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)

Den Quark zusammen mit der Milch und der Sauren Sahne cremig rühren. Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu gibt es Vollkorn-Knäckebrot und Mineralwasser.

EINHEIT 2

MATERIAL:

Musikanlage, Musik, Mineralwasser, Quark, Honig, Zitronensaft, Obst

ASPEKT BEWEGUNG: AEROBIC

Alle stellen sich in einen Kreis oder verteilen sich im Raum. Zu passender Musik wird nun Gymnastik gemacht. Sie beginnen mit einer beliebigen Körperübung und die anderen machen sie nach. Nach einer halben oder einer Minute (je nachdem, wie anstrengend die Übung ist) macht eine Freiwillige die nächste Übung vor, die alle nachmachen sollen. Fallen den Mädchen spontan erst einmal keine Bewegungen ein, machen Sie noch einige vor. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen erfolgen. Wenn alle richtig erschöpft sind, gibt es Wasser zu trinken und der Entspannungsteil wird angeschlossen. Sie können sich im Vorfeld Fitness-Videos im Internet ansehen, um Ideen für passende Übungen zu bekommen.

ASPEKT ENTSPANNUNG: GESICHTSMASKE

Aus Honig und Quark lässt sich im Handumdrehen eine Gesichtsmaske gegen unreine Haut selbst herstellen. Der Honig wirkt desinfizierend und der Quark kühlt die angegriffene Haut. Für eine Honig-Quark-Gesichtsmaske werden acht Esslöffel Quark mit drei Esslöffeln Honig und ein paar Spritzern Zitronensaft vermengt. Die glatte Paste wird im Gesicht aufgetragen (Augenpartie und Mund aussparen), wo sie etwa 15 Minuten einwirken sollte. Danach wird die Maske mit lauwarmem Wasser vorsichtig wieder entfernt.

ASPEKT GESUNDES ESSEN: OBSTSALAT

Zusammen mit den Mädchen wird aus Früchten der Saison eine große Schüssel Obstsalat hergestellt und anschließend gemeinsam gegessen.

MEIN LEBEN IN ZEHN JAHREN

ALTER: 12 – 18 JAHRE
DAUER: 1 – 1,5 STUNDEN
TEILNEHMERINNENZAHL: 3 – 15

MATERIAL:
ein DIN-A2- oder DIN-A3-Bogen für jedes Mädchen, bunte Stifte, Wachsmalkreiden

Alle Mädchen setzen oder legen sich bequem hin und schließen die Augen. Sie lesen langsam den nachfolgenden Text und die dazugehörigen Fragen vor:

„Heute ist ein besonderer Tag. Konzentriert euch, denn ein ungewöhnlicher Zustand in der Atmosphäre führt dazu, dass ihr heute die Möglichkeit habt, in eure Zukunft zu sehen. Ihr seht, wie euer Leben in zehn Jahren aussieht. Ihr seht euch selbst – zehn Jahre älter als jetzt. Haltet die Augen geschlossen und schaut genau hin."

Geben Sie den Mädchen noch ein bisschen Zeit und lassen Sie sie die Augen dann wieder öffnen.
Jedes Mädchen erhält ein Blatt und schreibt darauf „Mein Leben in zehn Jahren". Dann soll es malen, wie es sich seine Welt in zehn Jahren wünscht oder vorstellt. Wollen oder können sich die Mädchen nicht zeichnerisch ausdrücken, dürfen sie auch aufschreiben, was ihnen einfällt. Nehmen auch Sie sich einen Papierbogen. Das schafft Gemeinschaft und die Mädchen fühlen sich durch Sie nicht beobachtet.
Sind alle fertig, stellt jede ihr Bild der Gruppe vor. Dabei ist es wichtig, dass keine Wertungen von Ihnen oder den anderen Teilnehmerinnen zu den Lebensentwürfen kommen. Jede hat ein Recht auf ihr eigenes Leben – wie auch immer es aussehen mag. Gerne können die Mädchen sich aber, nachdem alle an der Reihe waren, über die Zukunftsvorstellungen austauschen.