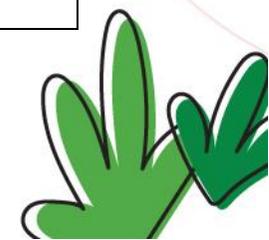


Titel	GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG
Einführung	<p>Sich zu bewegen gibt Energie, auf der Couch liegen zu bleiben macht müde. Bewegung sorgt dafür, dass Stoffe wie Endorphine und Dopamine produziert werden. Viele Menschen haben eine große Hemmschwelle, sich zu bewegen, dabei ist es ganz einfach. Neben ausreichender Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung sehr wichtig, um gesund zu bleiben.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst gemacht werden, dass Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden kann und dass Ernährung und Bewegung einen Einfluss auf die Gesundheit haben. Die Schüler_innen sind in der Lage, eine Meinung über ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten zu äußern und können verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Gesundheit vorschlagen.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Smartboard • Anhang 1 (zum Aufschreiben von (un)gesunden Lebensmitteln) • Anhang 2 (leere Bingokarte)
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Einführung</p> <p>Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern nach dem Einführungsvideo die folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was machen Sie im Bereich Sport und Bewegung? • Was sind Ihre Beweggründe diesen Sport auszuüben? <p>Aufgabe 1: Aussagen</p> <p>Die Schüler_innen bilden zunächst Paare. Bitten Sie die Schüler_innen, sich eine Aussage zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung auszudenken. Die Aussagen werden auf einem Blatt Papier, einem Smartboard oder etwas anderem gesammelt. Fragen Sie die Schüler_innen, wer für und wer gegen die Aussage ist. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit, Pro- und Kontra-Argumente zu</p>





formulieren. Anschließend diskutieren die Schüler_innen über diese Aussagen. Die Lehrkraft leitet die Diskussion.

Beispiele für Aussagen:

- *Die Schüler_innen müssen jeden Tag eine Stunde lang in der Schule trainieren.*
- *Energydrinks müssen verboten werden.*
- *Eltern sind verpflichtet, ihren Kindern ein gutes Beispiel in Bezug auf gesunde Ernährung und körperliche Betätigung zu geben.*

Aufgabe 2: Gesunde und ungesunde Lebensmittel

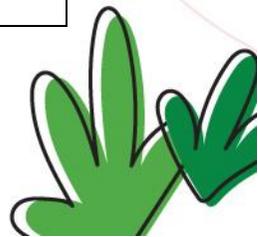
Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 3 oder 4 Personen ein. Geben Sie jeder Gruppe einen Stift und Papier (Anhang 1). Die Schüler_innen erstellen eine Liste mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Was sehen sie als gesund und ungesund an? Wenn es Zweifel gibt, bitten Sie sie zu argumentieren, warum es in die eine Kategorie (gesund) oder in die andere (ungesund) gehört. Anschließend erstellen die Schüler_innen (für sich selbst) eine Liste mit dem, was sie im Laufe eines Tages essen, und besprechen dies miteinander:

- Wie war es, diese Liste zu erstellen?
- Was fällt Ihnen an Ihrer Ernährung auf?
- Womit sind Sie zufrieden?
- Gibt es Dinge, die Sie gerne ändern würden?
- Was könnte ein erster Schritt sein?

Aufgabe 3: Bingokarte

Die Schüler_innen überlegen sich Aktionen oder Aktivitäten, die sie im Laufe der Woche durchführen können, um ihre Gesundheit in Bezug auf Ernährung und Bewegung zu verbessern. Dabei sollte es sich um kleine Aktionen handeln, mit denen sie jeweils noch am selben Tag beginnen können. Sie notieren die Aktionen auf ihrer Bingokarte (Anhang 2). Wer schafft es, diese Woche ein Bingo zu machen? Treffen Sie Vereinbarungen über die Anzahl der Aktivitäten, die sie erfüllen sollten, um ein Bingo zu erstellen (volle Karte, wie viele Zeilen oder Spalten usw.)

Beispiele für Aktionen:





	<ul style="list-style-type: none">• <i>Um 22.00 Uhr ins Bett gehen</i>• <i>Mit dem Fahrrad zur Schule fahren</i>• <i>Einen Apfel essen</i>• <i>Selber eine Mahlzeit kochen</i>• <i>Einen mindestens 20 Minuten langen</i>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none">• Debatte• Einzel- und Gruppenzuweisung• Bingo-Karte
Dauer	Etwa 45-60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen sind in der Lage, Argumente für oder gegen eine Aussage über die Gesundheit vorzubringen, und sind sich der Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit bewusst. Die Schüler_innen haben sich eine Meinung über ihr eigenes Ernährungsverhalten gebildet und überlegt, wie sie dieses ändern könnten.

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

