

Was hält mich gesund?

Unterrichtseinstieg:

z. B. Brainstorming an der Tafel zur Frage: Was hält mich gesund?

Vorgehen:

Schritt 1: Brainstorming:

a-Teil: 5-7 SchülerInnen erhalten eine Kreide und schreiben ein Schlagwort als Antwort zur Frage an die Tafel. Sobald sie fertig sind, geben sie die Kreide an eine Schülerin oder einen Schüler weiter, der, die noch nichts geschrieben hat.

b-Teil: Die Schülerinnen und Schüler übertragen die Einstiegsfrage in ihr Heft und übertragen 5-8 Schlagwörter

Schritt 2: Clustering:

Begriffe, die ähnliche oder gleiche Themen abdecken, werden mit einer Farbe unterstrichen.

z. B.: Bewegung/ Sport = blau, Ernährung / Essen= grün, soziale Kontakte = orange, Ruhe/ Schlaf = gelb

Schritt 3: Schüler-Lehrergespräch:

Im Schüler- Lehrergespräch werden die Schülerbeiträge diskutiert. Lehrerfragen könnten z.B.: sein:

Wie viel Ruhe und Schlaf brauchen wir?

Weshalb brauchen wir ausreichend Schlaf?

Was macht eine ausgewogene Ernährung aus?

Weshalb brauchen wir eine ausgewogene Ernährung?

Weshalb benötigen wir ausreichend Bewegungsmöglichkeiten?

Weshalb tragen soziale Kontakte zu unserm Wohlergehen bei?

Schritt 4: Ergebnissicherung-Merksätze:

Im Anschluss an das Schüler-Lehrergespräch formuliert jede Schülerin, jeder Schüler drei Merksätze, indem Sie beispielsweise die nachfolgenden Sätze als frei gestalteten Hefteintrag oder anhand eines Arbeitsblattes vervollständigen.

Bsp. Tafelbild – frei gestalteter Hefteintrag oder Arbeitsblatt

I. Wir brauchen Sport und Bewegung, weil...

1.)_____ .

2.) ... _____ .

3.) ... _____ .

II. Wir brauchen Ruhe, weil...

1.)_____ .

2.) ... _____ .

3.) ... _____ .

III. Wir brauchen soziale Kontakte, weil...

1.)_____ .

2.) ... _____ .

3.) ... _____ .

IV. Wir brauchen eine gesunde Ernährung, weil...

1.)_____ .

2.) ... _____ .

3.) ... _____ .

Schülerinnen und Schüler, die ihre Aufgaben fertig haben, schreiben exemplarisch einzelne Beispiele an die Tafel.

Ratschläge für die Gesundheit

Aufgabe: Kreuze die richtigen Antworten an.

- Iss täglich einen Apfel.
- Iss jeden Tag Fleisch.
- Iss täglich eine Tafel Schokolade.
- Nimm jeden Morgen eine Tablette gegen Kopfweg.
- Gewöhne dir frühzeitig das Rauchen an.
- Sorge für genügend Schlaf.
- Wasche dir vor dem Essen die Hände.
- Mache im Winter einen Spaziergang in der Badehose.
- Bewege dich oft an der frischen Luft.
- Lege dich im Sommer zum Braunwerden lange in die Sonne.
- Gehe regelmäßig aufs WC und gewöhne deinen Darm an feststehende Zeiten der Entleerung.
- Putze dir nach dem Essen die Zähne.
- Trinke viel Wasser.
- Trinke viel Limonade.
- Iss Obst und Gemüse.
- Trinke jeden Tag ein Bier.