

# DIE GESUNDERHALTUNG UNSERES KÖRPERS

## WIR PLANEN DEN "GROSSEN GESUNDHEITSTEST"

### 1. Sachanalyse

Unter **Gesundheit** versteht man nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation fasst den Begriff Gesundheit enger und spricht von vollkommenem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden. Wird dieses Wohlbefinden auf irgendeine Art negativ beeinflusst, spricht man von **Krankheit**.

Bei einer **gesunden Ernährung** ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Nährstoffe, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe, in den richtigen Mengen aufgenommen werden. Es sollte nicht zu viel, zu süß, zu fett oder zu salzig gegessen werden. Wichtig ist es, ausreichende Mengen an Rohkost- und Vollkornprodukten zu verzehren. Damit Schüler für den Schulalltag mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind, sollten sie ein gesundes Schulbrot zur Verfügung haben. Auch ein zuckerfreies Getränk in ausreichender Menge (ungefähr ein Liter am Tag), am besten Wasser oder Mineralwasser, ist notwendig. Naschen ist erlaubt, wenn gesunde Naschereien angeboten werden, wie zum Beispiel Obst, Gemüse oder zuckerfreies Vollkorngebäck.

Um körperlich fit zu sein, ist es sinnvoll, regelmäßig **Sport** zu treiben. Dabei muss jeder individuell seine Lieblingssportart herausfinden und sie ein bis zwei Mal wöchentlich ausüben.

Damit das Skelett von Schulkindern nicht zu stark belastet und damit geschädigt wird, ist es unbedingt notwendig, dass der **Schulrücken** im gepackten Zustand nicht mehr als ein Zehntel des Körpergewichts des Trägers wiegt. Außerdem muss er einige Kriterien er-

füllen, damit er die Sicherheit der Schüler im Straßenverkehr gewährleistet.

Der Arbeitsplatz von Schülern muss, damit sie konzentriert und ohne die Gefahr von Haltungsschäden arbeiten können, bestimmte Kriterien erfüllen. Der **Schreibtisch** sollte in der Höhe der Körpergröße des Schulkindes angepasst und geneigt werden können. Der **Schreibtischstuhl** sollte stabil und in der Höhe und am Rückenteil verstellbar sein.

Damit Kinder in der Schule konzentriert mitarbeiten können, ist es wichtig, dass sie ausreichend schlafen. Je nach Alter benötigen sie eine bestimmte Menge **Schlaf**. Im Grundschulalter sind das ungefähr 10 bis 12 Stunden. Je nach persönlichem Schlafbedürfnis muss ein Schulkind am Morgen unbedingt ausgeschlafen sein, damit es sich in der Schule konzentrieren und dem Unterricht folgen kann.

**Fernseher, Computer und Spielkonsolen** sollten nicht von vornherein verboten werden. Wichtig ist, dass Kinder den richtigen Umgang mit diesen Geräten lernen. Eltern sollten darauf achten, dass alle Spiele, Filme und Programme gewaltfrei sind. Es gibt viele Alternativen, die auf spannende Art und Weise Wissen vermitteln. Außerdem müssen – je nach Alter – sinnvolle Zeiten festgelegt werden, damit diese Medien nicht zum besten Freund und Spielkameraden werden. Sie würden dann die gesunde Bewegung und die notwendige Kommunikation mit Gleichaltrigen verhindern.

**Drogen** jeder Art schaden dem menschlichen Körper und machen die Konsumenten abhängig. Zu den Drogen gehören zum Beispiel Alkohol, Zigaretten, Marihuana, Heroin und viele mehr.

## ■ 2. Lernsequenz

Projekt mit arbeitsteiliger Gruppenarbeit

**Gemeinsame Aktivitäten / Fragestellungen können sein:**

- ☐ Was versteht man unter Gesundheit oder Krankheit?
- ☐ Wie ernährt man sich gesund?
- ☐ Wie sollte ein gesundes Pausenbrot aussehen?
- ☐ Gibt es gesunde Naschereien?
- ☐ Wie viel muss man trinken?
- ☐ Was ist dein Lieblingssport?
- ☐ Wie muss ein Schulranzen beschaffen sein, damit du sicher zur Schule kommst?
- ☐ Wie sollst du beim Arbeiten an einem Schreibtisch sitzen?
- ☐ Wie viel Schlaf brauchen Kinder?
- ☐ Können Fernseher, Computer oder Spielkonsolen krank machen?
- ☐ Wie schädigen Drogen deinen Körper?

Am **Ende der Lernsequenz** wird das Gelernte und Erarbeitete für die jeweilige Klasse und für andere sinnvoll genutzt und präsentiert, indem die Klasse gemeinsam einen „**Großen Gesundheitstest**“ für die jeweilige Schule plant.

## ■ 3. Lernziele

- ☐ Kennen lernen der verschiedenen Möglichkeiten, wie die Gesundheit positiv beeinflusst werden kann. Es soll ins Bewusstsein gerückt werden, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist und dass man täglich etwas für sein Wohlbefinden tun muss.
- ☐ Fähigkeit, sich im Rahmen einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit aktiv und zielorientiert mit einem Thema auseinander zu setzen. Selbstständiges Erschließen von Informationsquellen, Auswertung von Informationen, Zusammenfassen der Er-

gebnisse und Präsentieren in ansprechender Weise.

## ■ 4. Didaktisch-methodische Überlegungen

Bei diesem Projekt sollte die Gesundheit der Schüler im Mittelpunkt stehen. Immer wieder sollten sie diese betrachten und ihr eigenes Verhalten reflektieren, um daraus ein besseres, gesundheitsbewussteres Verhalten ableiten zu können. Es sollte nicht vor einigen Schülern der Zeigefinger erhoben werden. Vielmehr werden viele Möglichkeiten betrachtet, wie die eigene Gesundheit tagtäglich beeinflusst werden kann.

Immer wieder sollte im Verlauf der Gruppenarbeit ein kurzes Resümee gezogen werden, damit die Schüler wissen, an welcher Stelle sie sich befinden, und damit das Ziel, der „Große Gesundheitstest“, im Blick bleibt.

## ■ 5. Medien

- ☐ Papier
- ☐ Kleine Notizzettel
- ☐ Plakatkarton
- ☐ Verschiedene Stifte
- ☐ Internetzugang
- ☐ Bücher zu den einzelnen Themen
- ☐ Kassettenrekorder
- ☐ Alte Zeitschriften
- ☐ Scheren
- ☐ Klebstoff
- ☐ Zuckerwürfel
- ☐ Werbeprospekte von Supermärkten
- ☐ Personenwaage
- ☐ Broschüren von Schulranzenherstellern

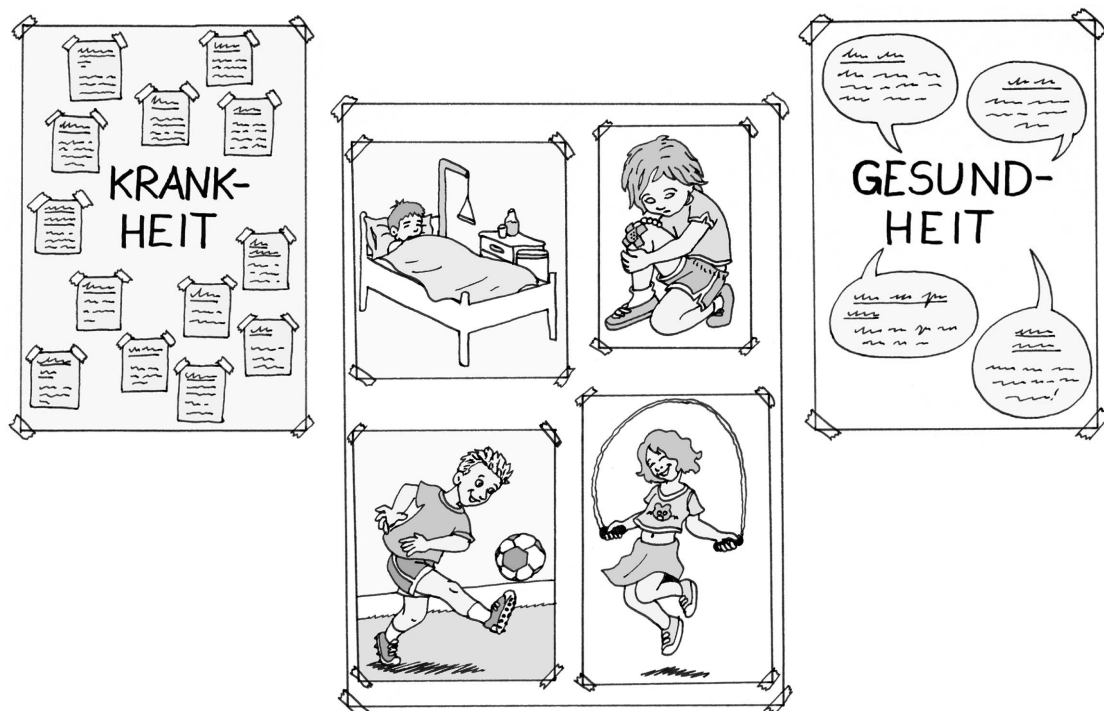
# WAS VERSTEHT MAN UNTER GESUNDHEIT ODER KRANKHEIT?

## Das braucht ihr:

Einen Kassettenrekorder mit Aufnahmefunktion, Plakatkarton, kleine Notizzettel, verschiedene Stifte, Klebstoff

## So geht's:

1. Befragt eure Mitschüler, Lehrer, Eltern, Geschwister, Passanten in eurer Stadt, was sie unter „Gesundheit“ oder „Krankheit“ verstehen! Nehmt ihre Antworten mit einem Kassettenrekorder auf.  
Hört die Befragungsergebnisse ab und schreibt sie auf. Fertigt dann Plakate an: Schreibt in die Mitte der Plakate „Gesundheit“ oder „Krankheit“ und zeichnet darum Sprechblasen. In die Sprechblasen tragt ihr dann die verschiedenen Antworten aus eurer Befragung ein!
2. Lasst die Befragten auf kleine Zettel aufschreiben was sie unter Gesundheit oder Krankheit verstehen. Bittet die Befragten deutlich und groß zu schreiben.  
Klebt die verschiedenen Antworten auf Plakate mit den Überschriften „Gesundheit“ oder „Krankheit“.
3. Lasst eure Mitschüler Bilder zu der Überschrift „Gesundheit“ oder „Krankheit“ malen.  
Klebt diese Bilder auf farbigen Plakatkarton.



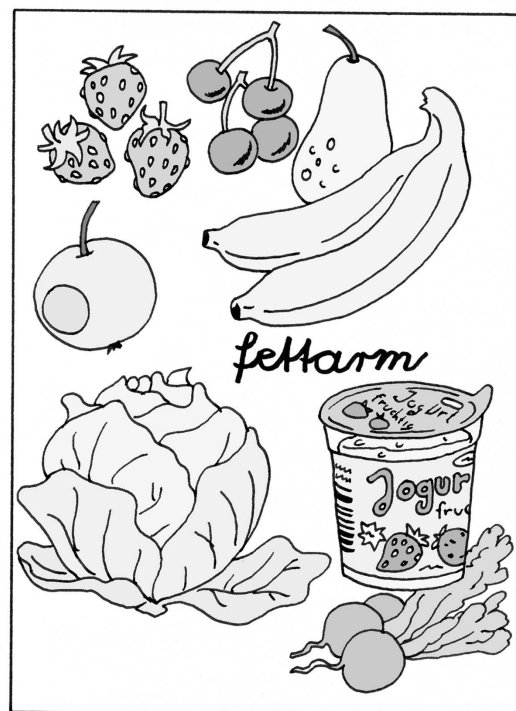
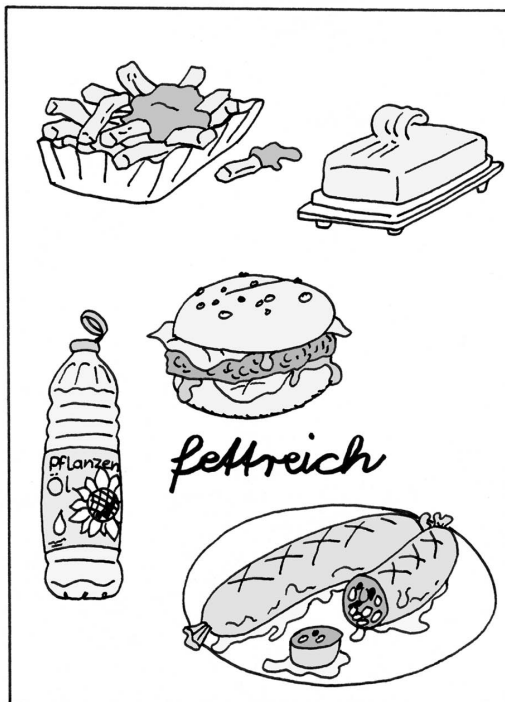
# WIE ERNÄHRT MAN SICH GESUND?

## Das braucht ihr:

Bücher und Broschüren zum Thema „Ernährung“, Plakatkarton, verschiedene Stifte, Zeitschriften, Scheren, Klebstoff, Zuckerwürfel

## So geht's:

1. Findet Lebensmittel heraus, welche als „gesund“ und als „ungesund“ bezeichnet werden. Fertigt Plakate an, welche gesunde oder ungesunde Lebensmittel darstellen. Ihr könnt die Lebensmittel entweder malen oder aus Zeitschriften ausschneiden!
2. Es gibt fünf verschiedene Nährstoffe, welche für den Menschen lebensnotwendig sind. Sie heißen Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Mineralstoffe und Vitamine. Findet heraus, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe enthalten sind und warum sie für den Menschen wichtig sind. Fertigt zu jedem Nährstoff ein Plakat an!
3. Welche Lebensmittel sollte man essen, wenn man nicht so fettreich essen möchte? Fertigt zwei Plakate an, eines mit fettreichen Lebensmitteln und eines mit fettarmen!



4. Findet heraus, in welchen Lebensmitteln sich versteckter Zucker befindet! Fertigt ein Plakat an, auf welchem Lebensmittel, die viel Zucker enthalten, abgebildet sind. Klebt dazu die enthaltene Anzahl von Zuckerwürfeln auf!

# WIE SOLLTE EIN GESUNDES PAUSENBROT AUSSEHEN?

## Das braucht ihr:

Informationen über gesunde Pausenbrote, Plakatkarton, verschiedene Stifte, Papier

## So geht's:

1. Überlegt gemeinsam, wo ihr Informationen zu diesem Thema finden könnt!
2. Erzählt euch zunächst gegenseitig, welches Pausenbrot ihr am liebsten esst. Schaut in eure Brotdosen! Überlegt, ob die einzelnen Pausenbrote gesund oder ungesund sind. Was fehlt oder was sollte auf den einzelnen Pausenbroten ausgetauscht werden? Macht euch auch Gedanken über gesunde und ungesunde Brotsorten!
3. Stellt Pausenbrote zusammen, die wirklich gesund sind, und malt diese auf Plakate! Schreibt dazu, aus welchen gesunden Zutaten sie zusammengestellt sind!



## Tipp:

Bringt verschiedene Zutaten für ein gesundes Pausenbrot mit und bereitet für die ganze Klasse leckere Pausensnacks.