

# Projektblätter



## Bewegung

### A) Bewegungsspiele

Schaut in der Bibliothek nach, welche verschiedenen Bewegungsspiele es gibt für den Schulalltag, für zu Hause, für drinnen und draussen. Wählt gemeinsam aus und übt diese Bewegungen ein. Ihr solltet sie sehr gut können und auch den anderen Schülerinnen und Schülern erklären und vorzeigen können.

Alle Hilfsmittel, die ihr für die Übungen braucht, müsst ihr vorher bereitstellen.



### B) Bewegungsparcours zusammenstellen

Bewegung ist wichtig. An einem gesunden Tag sollten auch Aktivitäten nicht fehlen, die eure Bewegung fördern – so könnt ihr euch auch besser konzentrieren. Stellt einen Parcours zusammen, welchen ihr im Schulhaus oder auf dem Pausenplatz durchführen könnt. Überlegt dabei so, dass ihr möglichst wenig extra Geräte braucht. Wie kann man einen Ball, ein Springseil, Stühle, Tische oder gar Papier einsetzen? Was ist auf dem Pausenplatz schon vorhanden? Vielleicht hat es auch in der Bibliothek die eine oder andere Idee?

Denkt daran, dass ihr den Parcours den anderen Schülerinnen und Schülern auch erklären müsst!

### C) Vorstellen der eigenen sportlichen Aktivitäten

Macht ihr selbst Sport im Alltag oder zu besonderen Jahreszeiten? Stellt den anderen Kindern eure Sportart vor. Zeigt dabei auch auf, wie ihr euch vorbereitet, was ihr im Training macht und wieso euch dieser Sport gefällt. Vermutlich tut euch der Sport gut – ihr fühlt euch fitter, fröhlicher, entspannter etc. geht auch auf diese Gefühle in eurem Vortrag ein.

### D) Analyse und darstellen der eignen sportlichen Aktivitäten aufgrund des Gesundheitstagebuches

Während den vergangenen Tagen habt ihr alle ein Gesundheitstagebuch geführt. Konzentriert euch auf eure sportlichen Aktivitäten und eure tägliche Bewegung: Trainings aber auch Fahrradfahren, Freizeitbeschäftigungen und der Schulweg zählen dazu.

Ihr könnt eure Bewegung nun analysieren: Wie viele Stunden habt ihr euch bewegt? In welcher Weise habt ihr euch bewegt? Wann oder aus welchem Grund habt ihr euch bewegt? Wie habt ihr euch gefühlt an diesen Tagen? Vergleicht die Resultate untereinander und zeigt den anderen eure Ergebnisse in einer spannenden Art und Weise. Habt ihr Vorschläge, was ihr ändern könnt oder gar Tipps für die anderen Schülerinnen und Schüler?

Grafiken, Zeichnungen, Tabellen, etc. machen eure Ergebnisse verständlich!



## Ernährung

### A) Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide bietet eine gute Grundlage für die gesunde Ernährung. Sie bietet eine Orientierungshilfe bei der Zusammenstellung eures Speiseplans. Versucht herauszufinden, wie diese Pyramide funktioniert, was sie aufzeigt und wie man dies im Alltag umsetzen kann.

Am «gesunden Tag» stellt ihr die Nahrungsmittelpyramide euren MitschülerInnen als ExpertInnen vor und erklärt ihnen, was man mit diesem Hilfsmittel machen kann. Eure Präsentation könnt ihr lebendig gestalten:

- Pyramide aufzeichnen
- Echte Pyramide mit Nahrungsmitteln
- Quiz zur Pyramide und den Nahrungsmitteln zusammenstellen

### B) Gesundes Z'Nüni

Ein gesunder Tag braucht natürlich auch gesunde Zwischenverpflegung. Was könnt ihr da herausfinden? Was kann man als Z'Nüni mitbringen? Überlegt euch ein gesundes Z'Nüni und bereitet es vor. Am Tag selbst könnt ihr dann natürlich über die Nahrungsmittel Auskunft geben und die anderen Kinder informieren.

### C) Gesunde Getränke

Neben einer guten und gesunden Zwischenverpflegung sind auch Getränke wichtig. Was sind aber überhaupt gesunde Getränke und welche sind ungesund und wieso? Wie könnt ihr euren Durst auch sonst stillen?

- Bringt selbstgemachte gesunde Getränke mit
- Führt einen Kurs zur Herstellung eines selbstgemachten Eistees oder eines anderen Getränkes mit
- Aufzeigen, wieviel Zucker in verschiedenen Getränken ist





## Verdauung und Energie

### A) Verdauungsorgane

Was wisst ihr eigentlich über eure Verdauung? Wie funktioniert sie? Was tut der Verdauung gut und was eher nicht? Werdet zu Experten und klärt eure MitschülerInnen über die Verdauung auf. Vielleicht gibt es in eurer Schule ein Modell an dem ihr alles aufzeigen könnt?



### B) Energieumsatz

Energie ist wichtig für unseren Körper. Der Körper braucht Energie für seinen Grundumsatz, beispielsweise den Herzschlag, die Nerven, deine Atmung und deine Wahrnehmung (sehen, hören, riechen). Bei verschiedenen Tätigkeiten wie sitzen, rennen, körperlicher Arbeit etc. braucht der Körper noch mehr Energie.

Versucht herauszufinden, wer wann wieviel Energie braucht.

Was bedeutet das für das Essverhalten? Wie hängt dies nun alles mit Kalorien zusammen?

Für den gesunden Tag könntet ihr herausfinden, wann wieviel Energie gebraucht wird oder ein Frageblatt zum Thema Energieumsatz eines Jugendlichen gestalten. Lasst euren Ideen freien Lauf!

### C) Was kann man mit körpereigener Energie alles machen?

Klar wir brauchen Energie, um zu denken, atmen und rennen. Aber Energie kennt ihr wohl auch im Zusammenhang mit Maschinen, oder? Könnt ihr Maschinen mit eurer Körperenergie ersetzen und wie funktioniert das? Ab ans tüfteln!



---

## Sinnesorgane

### A) Sinnesspiel

Unsere Sinne funktionieren nicht immer gleich. Sieht man einen Apfel nicht mehr, schmeckt er vielleicht ganz anders. Könnt ihr mit blosser Hören verschiedene Gegenstände unterscheiden? Oder ist das Tasten dazu nötig? Erforscht eure Sinne und entwickelt einen Sinnesparcours mit Tasten / Hören / Sehen für eure MitschülerInnen.

Ideen dafür gibt es sicher in der Bibliothek!

### B) Geschmacks- und Riechsinn

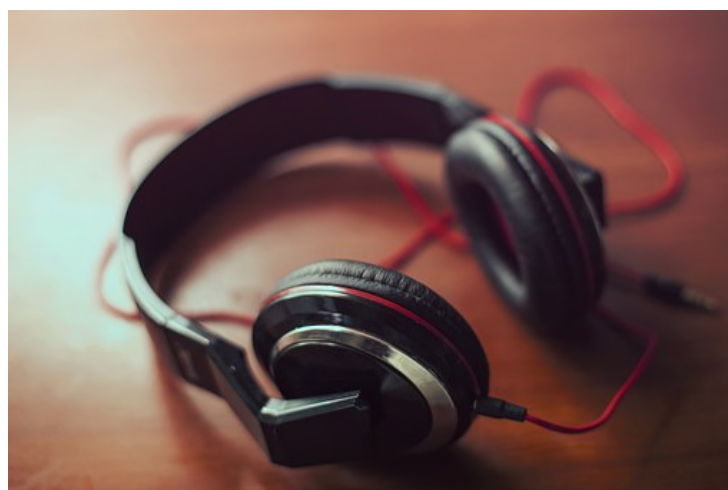
Beschäftigt euch mit dem Geschmacks- und dem Riechsinn. Wo schmecken wir was auf der Zunge? Könnt ihr das aufzeigen und erklären? Ist schmecken und riechen dasselbe?

- Arbeitsblatt gestalten
- Vortrag halten
- Verschiedene Kräuter / Gewürze mitnehmen → erkennt man sie mit schmecken / riechen?
- Schmeck-Test für die Zunge

### C) Hören und Sehen

Welche Wichtigkeit hat das Hören für uns Menschen? Wie leben Menschen, die nicht hören oder sehen? Sind sie gesund oder krank?

Vielleicht kennt ihr jemanden der von einer dieser Sinnesbeeinträchtigung betroffen ist und könnt diese Person interviewen und den MitschülerInnen vorstellen? Welche Hindernisse gilt es zu überwinden?





## Seelische Gesundheit

### A) Gesundheitstagebuch: Stimmungsanalyse

In eurem Gesundheitstagebuch habt ihr auch über eure Stimmungen geschrieben. Schaut euch eure Notizen selbst durch und überlegt, wie ihr euch gefühlt habt und von welchen Gegebenheiten diese Stimmungen beeinflusst wurden.

Vielleicht haben die anderen Kinder in der Gruppe ähnliche Erfahrungen gemacht oder ganz andere? Könnt ihr sagen, wie eure Stimmung und eure Gesundheit zusammenhängt? Stellt eure Ergebnisse der Klasse vor.

### B) Freundschaften, Beziehungen, Familie

Für einen gesunden Körper reichen Bewegung, gesunde Ernährung und keine körperlichen Leiden noch nicht aus. Auch eure sozialen Beziehungen spielen eine grosse Rolle.

Versucht herauszufinden, was wichtig ist an sozialen Beziehungen. Was sind überhaupt soziale Beziehungen? Können sie sich auch negativ auswirken? Vielleicht könnt ihr euer Wissen auch mit einer Geschichte, einem Bild oder einem Buch der ganzen Klasse aufzeigen?



### C) Stress

Stress ist nicht förderlich für eure Gesundheit. Doch wie entsteht Stress? Vielleicht warst du schon einmal von Stress betroffen oder jemand den du kennst, leidet darunter? Es gibt aber Mittel gegen Stress und die wirken sehr gut – sie entspannen dich.

- Entspannungsübungen finden
- Was ist Stress – wie entsteht er?
- Was kann man gegen Stress tun?