

# Gesundheitstagebuch

Info für Lehrpersonen



<b>Idee und Inhalt</b>	<p>Die SuS führen während der Laufzeit der Unterrichtseinheit ein Gesundheitstagebuch. Sie erhalten eine Vorlage dazu, entweder füllen sie diese wie einen Fragebogen aus oder nehmen die Angaben als Hilfestellung. Es darf geschrieben, gezeichnet und fotografiert werden.</p> <p>Inhalt sind sowohl Beobachtungen zur eigenen Gesundheit, dem Gesundheitsverhalten als auch zum Lernprozess in Bezug auf das Thema.</p>
<b>Ziel</b>	<p>SuS beobachten ihren Körper und ihr Verhalten in Bezug auf die Gesundheit. Am Schluss der Unterrichtseinheit wird mithilfe des Tagebuchs über ihr Verhalten, das Gelernte und Fragen reflektiert. Die SuS können so den Inhalt der Unterrichtseinheit mit ihren eigenen Erfahrungen bewusster verknüpfen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorlage zum Gesundheitstagebuch</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum
<b>Zeit</b>	20' (evtl. auch jeden Tag 10' im Unterricht)

- Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.
- Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- Die Schülerinnen und Schüler können in konkreten Situationen (z.B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen.
- Die Schülerinnen und Schüler können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).
- Die Schülerinnen und Schüler können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei Veränderungen und Gleichbleibendes erkennen.
- Die Schülerinnen und Schüler können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen.