Themenblätter

Information

Bewegung

Ihr habt euch für das Thema Bewegung entschieden. Bewegung ist einer von vielen Faktoren, die für einen gesunden Körper wichtig sind.

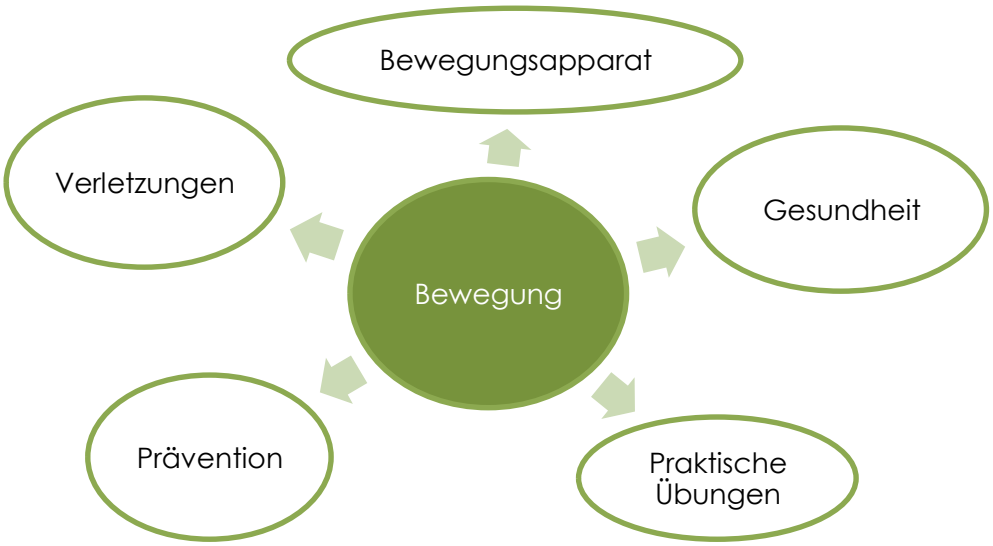
Körperliche Aktivität fördert das Wohlbefinden, nützt der Gesundheit und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Dazu gehören Alltags- und auch sportliche Aktivitäten wie z. B. das Treppensteigen, Spazieren mit dem Hund, Velofahren, Joggen, Schwimmen, Volleyball, usw. Je länger und/oder intensiver die Aktivität, umso mehr Kalorien verbraucht der Körper dabei. Grundsätzlich wird empfohlen, dass man sich täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen sollte. Das kann in Form von Sport aber auch von einfachen Alltagsaktivitäten wie spazieren geschehen, du solltest dabei etwas ausser Atem aber nicht ins Schwitzen kommen. Zusätzlich kann die Gesundheit mittels gezieltem Training zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft gefördert werden.

Bei Bewegung gilt aber auch immer Vorsicht: Man sollte sich nicht untrainiert in schwere körperliche Arbeit oder intensiven Sport stürzen. Unüberlegte und übertriebene Bewegung kann zu Verletzungen führen.

Doch eng mit Bewegung ist auch die Erholung verbunden. Als Schülerinnen und Schüler leistet ihr sehr viel: Ihr seid aktiv in der Schule, in Vereinen und der Freizeit, dabei bleibt wenig Zeit für bewusste Erholung und Entspannung. Erholung braucht der Körper, um Kraft für neue Tätigkeiten zu tanken.

Sowohl für Bewegung als auch Entspannung gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten und Übungen im Alltag, die nicht schwer zu erlernen und durchzuführen sind und eurem Körper guttun.

Ihr seht, das Thema Bewegung ist vielseitig und spannend. Untenstehend habt ihr einige Themen aufgelistet, die rund um das Thema Bewegung bearbeitet werden können. Es gibt aber auch Raum für eure eigenen Ideen!



Ernährung

Ihr habt euch für das Thema Ernährung entschieden. Die Ernährung ist einer von vielen Faktoren, die für einen gesunden Körper wichtig sind.

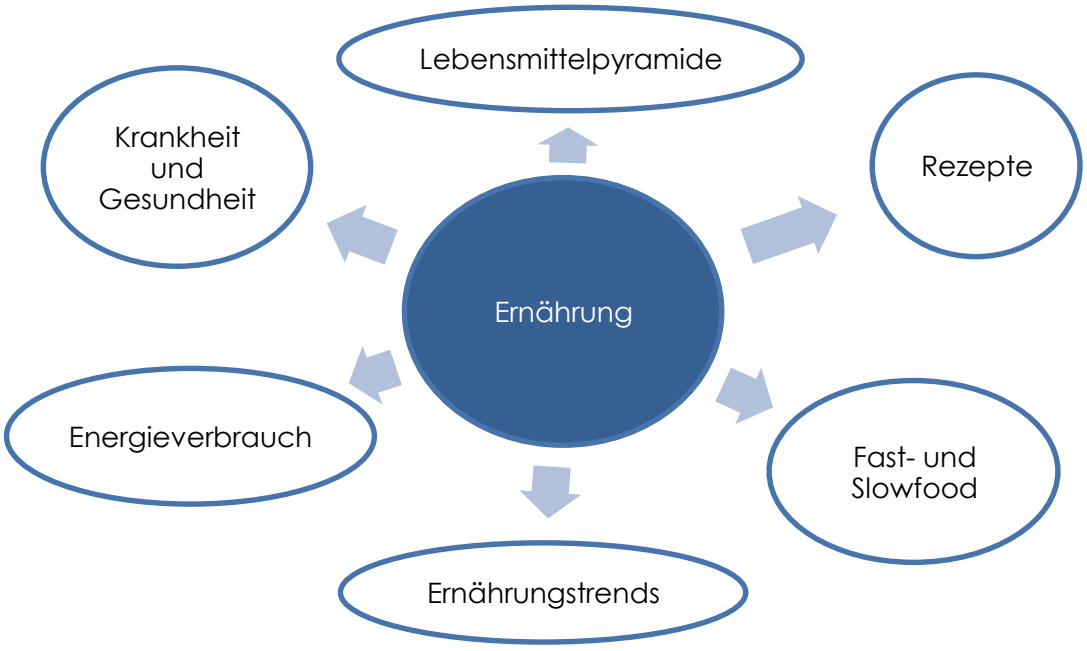
Unsere Ernährung können wir zu einem grossen Teil selbst steuern: Was kaufen wir ein, wie bereiten wir es zu und wie konsumieren wir das Essen? Es gibt Richtlinien, was gesunde Ernährung bedeutet, die eurem Körper guttut. Beispielsweise könnt ihr an der Ernährungspyramide ablesen, wie viel ihr von welchen Nahrungsmitteln konsumieren solltet.

Sicherlich ist euch auch das Wort «Kalorie» ein Begriff. Doch was steckt genau dahinter? Wie viele Kalorien sollten Jugendliche und Erwachsene aufnehmen? Dies unterscheidet sich nicht nur nach Alter und Grösse, sondern auch nach der körperlichen Betätigung einer Person.

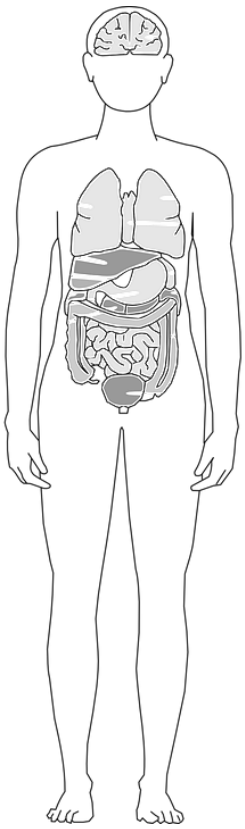
Die Ernährung ist immer wieder von Ernährungstrends betroffen: Es gibt Menschen, welche sich vegetarisch oder vegan ernähren, solche, die keine Kohlenhydrate oder Milchprodukte essen. Nicht immer steckt dahinter nur Überzeugung – auch Allergien und Intoleranzen können Grund für eine bestimmte Ernährungsform sein.

Ein Phänomen mit welchem ihr aufgewachsen seid, ist Fastfood: Schnell eine Pizza bestellen oder eine Portion Pommes holen? Kein Problem! Doch das war nicht schon immer so und das Fastfood stellt uns vor neue Probleme.

Ihr seht, das Thema Ernährung bietet mehr als nur Kalorien zählen! Untenstehend habt ihr verschiedene Aspekte aufgelistet, denen ihr im Rahmen eurer Forschungsfrage nachgehen könntet. Natürlich habt ihr auch die Möglichkeit, eure eigenen Ideen einzubringen.



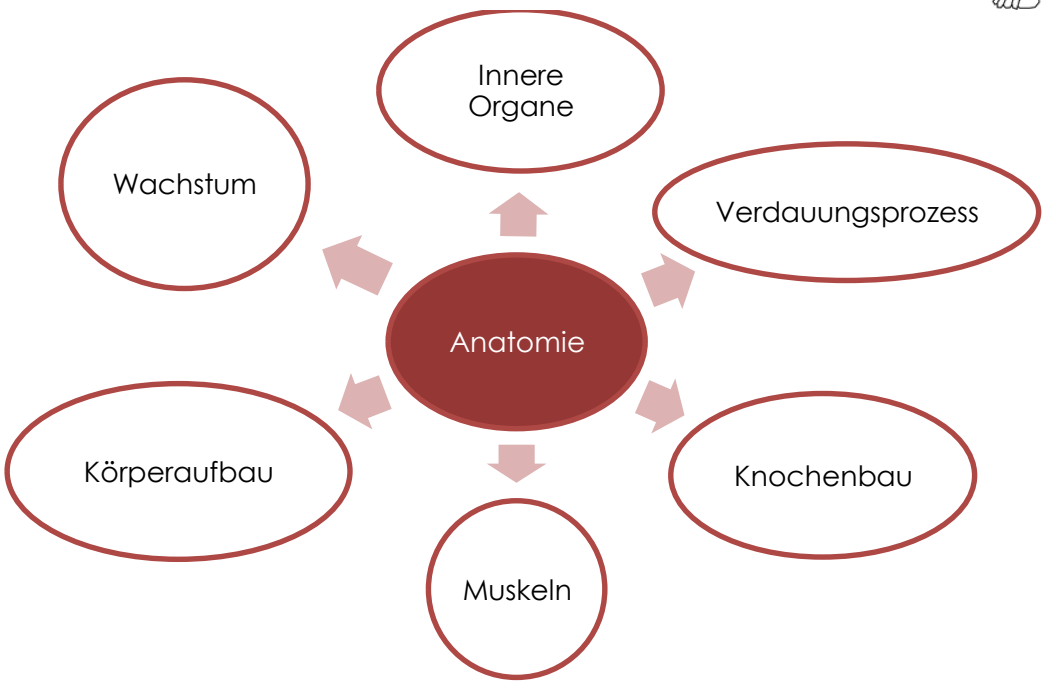
Anatomie



Ihr habt euch für das Thema Anatomie entschieden. Dieses Thema greift in verschiedene andere Bereiche ein. Was macht einen gesunden Körper aus? Wie funktioniert ein gesunder Körper und was braucht er, dass er so funktioniert?

Verletzungen vom Sport aber auch Geh-, Seh-, Hörbehinderungen können einen gesunden Körper beeinflussen. Sie alle hängen auch mit anatomischen Begebenheiten zusammen. Der Verdauungsapparat spielt genauso eine Rolle wie unsere Atmung und der gesamte Kreislauf. Funktioniert nur ein kleiner Teil unseres Körpers nicht, fühlen wir uns schnell nicht mehr wohl. Vieles hängt zusammen.

In euren Forschungsfragen könnt ihr euch nach euren Interessen mit der Funktion des Körpers von den Sinnesorganen über die Verdauung bis hin zum Bewegungsapparat beschäftigen. Untenstehend sind einige der möglichen Themenfelder aufgelistet – selbstverständlich dürft ihr auch eigene Ideen einbringen.

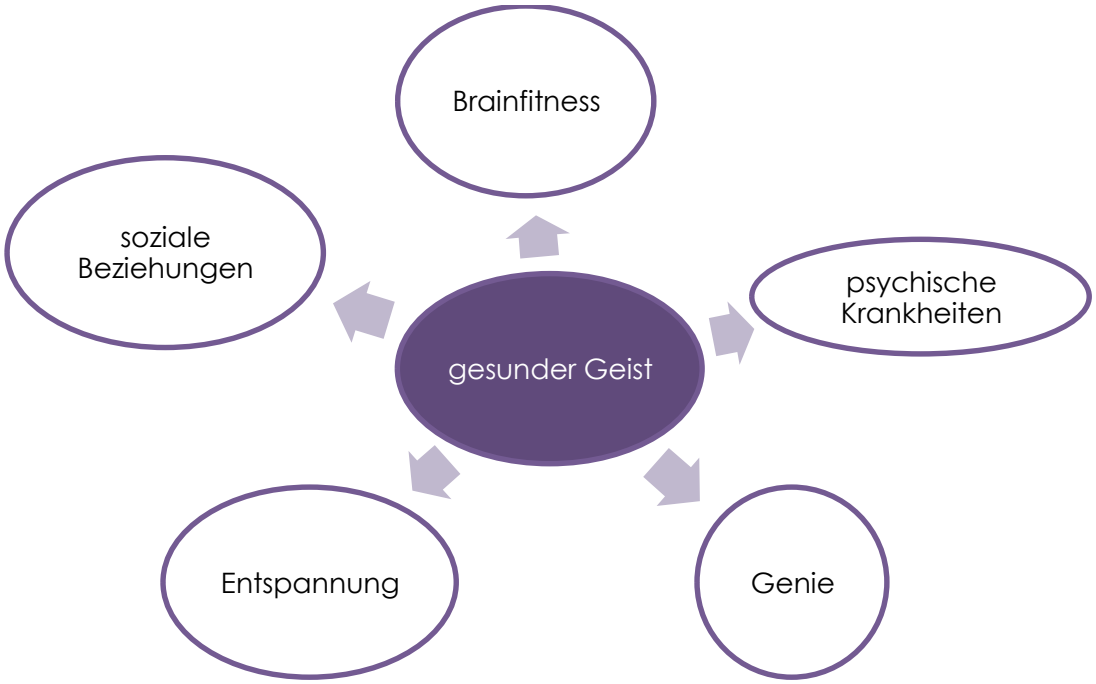


Gesunder Geist

Ihr habt euch für das Thema gesunder Geist entschieden. Dies ist ein Thema, welches einem vielleicht nicht als erstes in den Sinn kommt, wenn man vom gesunden Körper spricht.

Überlegt jedoch einmal: Ihr seid kern gesund, macht viel Sport, und ernährt euch ausgewogen und gesund. Fehlt euch nichts? Vermutlich doch, denn wenn Menschen psychische Probleme haben oder einsam sind, dann fühlen sie sich oftmals auch nicht gesund.

Viele Menschen sind von Depressionen, Einsamkeit, Mobbing oder Hirnerkrankungen betroffen. Dies beeinträchtigt ihr Leben genauso wie eine körperliche Krankheit. Es ist deshalb wichtig, auch auf eure geistige, respektive psychische, Gesundheit zu achten. Es gibt dafür sehr viele Möglichkeiten. Die einen mögen Yoga, anderen hilft ein Spaziergang und wieder andere hören einfach Musik.

Euer Hirn könnt ihr aber auch trainieren, so dass ihr länger konzentriert bleibt oder gewisse Fähigkeiten (wie beispielsweise das Erinnerungsvermögen oder das räumliche Denken) verbessert.

In eurer Forschungsfrage könnt ihr also euren Interessen nachgehen. Untenstehend seht ihr einige mögliche Unterthemen aufgelistet, aber ihr dürft auch weitere Ideen hinzufügen.