Philipp-Lahm-Schultour

BEWEGUNG - ERNÄHRUNG - PERSÖNLICHKEIT

Das Projekt - BEWEGUNG

"Endlich geschafft!" "Gar nicht so einfach."











"Das wird mit der Zeit ganz schön schwer." "Man sieht gar nichts…"

...kleine Handicaps erschweren unsere Aufgaben...

Das Projekt - ERNÄHRUNG

"Ich dachte immer, Fruchtsaftgetränke wären gesund?!" "Schmeckt irgendwie komisch, was könnte das sein?"









...hier haben wir so Einiges über Lebensmittel gelernt, das wir noch nicht wussten...

Das Projekt - PERSÖNLICHKEIT

"Welche Eigenschaften unserer Freunde sind uns besonders wichtig?"







So soll er sein: Wir basteln uns unseren "besten Freund"



"Der Tag war toll und hat super viel Spaß gemacht." Das Projekt lehrte uns Einiges, warf aber auch **Fragen und Gedanken** auf, mit denen sich die Klasse 6b noch genauer beschäftigen wollte:

Gesunde Ernährung in der Schule?

Darf ich jetzt nichts Süßes mehr essen?

Sauerstoff fürs Gehirn

Was ist da eigentlich drin?

"Hey, chill mal" – Entspannung tut gut

Streit vermeiden – aber wie?

Ein voller Bauch studiert nicht gern

Bin ich eigentlich fit?

Wie viel Sport muss ich machen, um gesund zu bleiben?

Immer dieser Stress...was hilft dagegen?

Und deshalb starteten wir eine Projektwoche

mit den Zielen







Gesünder ernähren

- Jeder von uns überprüfte seine Ernährungsgewohnheiten mit dem Ernährungstagebuch
- Wir nahmen uns vor, nur Wasser als Getränk mit in die Schule zu nehmen
- Wir lernten Einiges über Kalorien, Verdauung und unseren Körper

Stressfrei lernen

- Wie fühlt sich Stress an?
- Woher kommt der Stress, und was können wir dagegen tun?

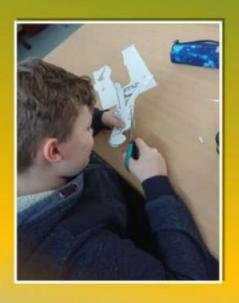
Fit im Kopf bleiben

- Bewegter Stundenwechsel half uns, sich wieder konzentrieren zu können
- Wir bekamen durch einen kleinen Spaziergang zwischen zwei Mathestunden wieder den Kopf frei

Und so sah deshalb unser Wochenplan aus

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Mein Ernährungs- tagebuch			Fitness-Test	Wir backen Waffeln – aber gesünder
Meine Vorsätze für diese Woche				
	Gefangen im Stressnetz	Was ist da eigentlich drin? - Nährstoffe	Ernährungstipps	
	Auswege aus dem Stress	Kalorien – Energie für den Körper		
Wie wirkt Stress auf mich?	Entspannungs- techniken	Wie viel Energie liefert eine Waffel? (Berechnung Kaloriengehalt/ Energieverbrauch durch Sport)	Wir denken uns Werbeslogans aus und entwerfen Plakate zur gesunden Ernährung	
Woher kommt der Stress?				

Wie fühle ich mich bei Stress?





So entstanden mit Hilfe der RelaxKids-Materialien unsere Stressmänner, die darstellen, wie wir uns bei Stress fühlen.

Wir überlegten auch, welche Situationen uns Stress bereiten und erkannten, dass wir uns manchmal den Stress selbst machten.











Und wie kommen wir da wieder raus?

u.a. durch:

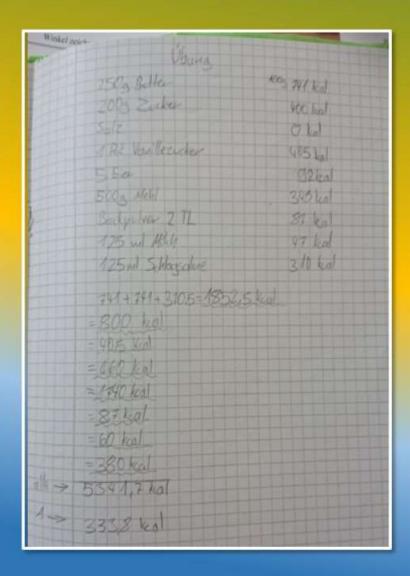
- · Ablenkung/Freizeit
- Freunde
- Bessere Organisation
- Nachsicht und Rücksichtnahme
- Tief durchatmen
- Sport/Abreagieren
- Entspannung

Und eine Entspannungsgeschichte probierten wir gleich mal aus



"Können wir das öfter machen, das hat sehr gut getan, auch wenn es am Anfang komisch war und einige lachen mussten" So entspannt können wir gleich ein wenig Mathe machen:

Wir berechnen den Kaloriengehalt einer Waffel



"Ist es dann egal ob ich zwei Waffeln oder eine kleine Tüte Chips esse?"

"Was muss mein Körper machen, damit er diese Energie wieder verbrennt?"

Unsere Berechnung warf einige Diskussionen auf.
Außerdem schauten wir im Internet nach, wie lange wir welche Sportarten ausführen müssen, um den Kaloriengehalt einer Waffel zu verbrennen....ganz schön interessant...

Beim Thema Sport angekommen, starteten wir natürlich den

Fitnesstest







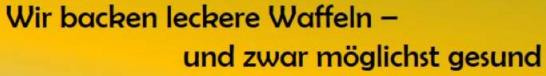
Gesund schmeckt selten lecker?

Von wegen:

Mit ein paar Tricks geht alles ein wenig gesünder.....
.....und das probieren wir natürlich gleich aus











Wir verwenden

- Honig anstatt Zucker,
- · Dinkel- anstatt Weizenmehl
- · und fettarme Mich

Dazu gibt es naturbelassene Himbeeren



Wir haben in dieser Woche viel gelernt und selbst erfahren, wie gut es tut, auf uns, auf richtige Ernährung und genügend Bewegung zu achten....

....und deshalb wollten wir auch andere daran erinnern, das Gleiche zu tun

Und womit ginge das wohl besser,

als durch Plakate und Flyer im Schulhaus;)?







UNSERE PLAKATE

...entwarfen wir am Computer mit selbst ausgedachten Slogans...

> Sei klug, trink genug



<u>Fit bleiben –</u> Sport treiben!

Fahre häufiger mit dem Fahrrad zur Schule oder zu Freunden.



Sport treiben-Fit bleiben!

Nutze deine freie Zeit, um einen Spaziergang mit deiner Familie zu machen.



GESUND,
DANN WIRST
DU AUCH
RUND





ERNÄHRE DICH

GESUND,



DANN WIRST DU AUCH

NICHT



Leichter leben

Fett vermeiden

Ernähre dich gesund, dann wirst du auch MICHT rund. Ernährungsmuramide



Iss statt SCHOKOLADE ein Brot mit Marmelade



Denn: Fett ist nicht sehr nett. (3)





Ohne gut gefüllten Magen, kann dein Tag auch gar nicht starten



Zu einem gesunden Frühstück gehören:

Ein wenig Müsli mit Bananen scheiben und ein wenig Granatapfel Ein ausgewogenes Mittagessen, lässt dich schnell den Stress vergessen



Mit einem schweren Abendessen kannst du ruhigen Schlaf vergessen



Eine Suppe mit Gemüse und ein paar Kartoffeln reicht und dein Körper kann sich in der Nacht entspannen, weil dein Magen nicht so schwer arbeiten muss.

Das haben wir nach dieser Woche beschlossen:

"Eigentlich muss ich mir nichts verbieten und darf alles essen, aber ich sollte nicht übertreiben. Ich soll mir bewusst machen, was ich esse und darüber nachdenken, wie viel davon meinem Körper gut tut."