

Philipp-Lahm-Schultour

BEWEGUNG - ERNÄHRUNG - PERSÖNLICHKEIT

Eine Präsentation der Klasse 6b
der Mittelschule Schöllkrippen

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?

Immer dieser Stress...was hilft dagegen?

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

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 Ernährungstagebuch			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?	Entspannungstechniken	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**



„Können wir das öfter machen,
das hat sehr gut getan, auch
wenn es am Anfang komisch
war und einige lachen mussten“

Und eine Entspannungsgeschichte probierten wir gleich mal aus



„So macht Mathe irgendwie voll Spaß!“

So entspannt können wir gleich ein wenig Mathe machen:

Wir berechnen den Kaloriengehalt einer Waffel

Winkel 2004

Übung

250g Butter	1000 kcal
200g Zucker	800 kcal
Salz	0 kcal
1/2 Vanillezucker	405 kcal
5 Eier	132 kcal
500g Mehl	340 kcal
Bäckpulver 2 TL	83 kcal
125 ml Milch	97 kcal
125 ml Schlagschnee	310 kcal

$1000 + 800 + 310,5 = 2110,5 \text{ kcal}$

$= 800 \text{ kcal}$

$= 405 \text{ kcal}$

$= 132 \text{ kcal}$

$= 340 \text{ kcal}$

$= 83 \text{ kcal}$

$= 97 \text{ kcal}$

$= 380 \text{ kcal}$

alle $\rightarrow 5341,7 \text{ kcal}$

1 $\rightarrow 3338 \text{ kcal}$

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

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 **Fitnessstest**



Gesund schmeckt selten lecker?

Von wegen:

Mit ein paar Tricks geht alles ein wenig gesünder.....

.....und das probieren wir natürlich gleich aus



**Wir backen leckere Waffeln –
und zwar möglichst gesund**



Wir verwenden

- Honig anstatt Zucker,
- Dinkel- anstatt Weizenmehl
- und fettarme Milch

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



Fit bleiben –
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.



ERNÄHRE DICH



**GESUND,
DANN WIRST
DU AUCH
NICHT
RUND**



**ERNÄHRE
DICH**



GESUND,



**DANN WIRST
DU AUCH
NICHT
RUND**

Erst isst du das **Super-Food**
dann wird dein Tag super gut 😊



Beeren und Nüsse
sind super gut für Körper und Gehirn

Leichter leben

↓ Fett vermeiden

Ernähre dich gesund, dann wirst du auch **NICHT** rund.

Ernährungspyramide



Iss statt **SCHOKOLADE** ein Brot mit Marmelade



Denn: **Fett** ist nicht sehr nett. ☹

OBST UND GEMÜSE!

SEI CLEVER UND ISS
VIEL OBST UND
GEMÜSE!!!
DENK AN DICH!!!



GESUNDES ESSEN MACHT DICH FIT



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.“