

Tischregeln

- Ich nehme die Mahlzeiten zu festen Zeiten ein.
In der Schule sind dies die Pausen.
- Vor dem Essen wasche ich meine Hände.
- Beim Essen rede ich in einer normalen Lautstärke.
- Mit dem Besteck und dem Essen spiele ich nicht.
- Mit dem Essen beginnen wir gemeinsam.
- Unbekanntes Essen probiere ich zuerst mit einer kleinen Portion.
- Ich lasse den anderen sein Essen genießen, auch wenn ich es selbst nicht mag.
- Den Teller fülle ich nur so voll, dass ich die Portion auch essen kann.
- Ich nehme mit dem Besteck nur kleine Portionen und stopfe das Essen nicht in mich hinein.
- Ich überesse mich nicht und höre auf, wenn ich satt bin.
- Mit vollem Mund rede ich nicht.
- Schmatzen und schlürfen verdirbt allen den Appetit.
- Erst wenn alle fertig gegessen haben / das Essen beendet ist, stehe ich auf.

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies die Tischregeln.
- 2 Schreibe die Tischregeln in Schönschrift ab.
- 3 Beschreibe, gegen welche Tischregeln du heute verstoßen hast.
- 4 Entscheide und begründe, welche Regeln du am Wichtigsten findest.
- 5 Gib an und begründe, welche Regel du am schwersten umsetzen kannst.
- 6 Beschreibe, warum Tischregeln wichtig sind.
- 7 Notiere, welche Regel du noch ergänzen möchtest.
- 8 Informiere dich im Internet zu dem Begriff „Knigge“.



4 Falsche Ernährung führt zu Übergewicht

Durch falsche Ernährungsgewohnheiten gibt es immer mehr Menschen, die an krankhaftem Übergewicht leiden. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich die Zahl der Menschen mit Übergewicht (= Adipositas) in den letzten 20 Jahren weltweit verdreifacht. Rund jeder fünfte Deutsche und 6 Prozent aller deutschen Kinder leiden an krankhaftem Übergewicht. Sie sind „adipös“. Die Hauptgründe für diese Erkrankung sind in den meisten Fällen **zu wenig Bewegung und Sport** und eine falsche Ernährung: Wer hauptsächlich solche Lebensmittel zu sich nimmt, die Kohlenhydrate enthalten, stark fett- und zuckerhaltig sind und zusätzlich mit Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert wurden (z. B. Fastfood), der riskiert seine Gesundheit. Auch durch das Trinken von zuckerhaltigen Getränken, wie z. B. Eistee, Limonaden, Energydrinks und Säften, nehmen Menschen sehr viele Kohlenhydrate zu sich, woraufhin der Körper einen Fettspeicher anlegt. Auch eine **unregelmäßige Ernährung** kann zu Über-

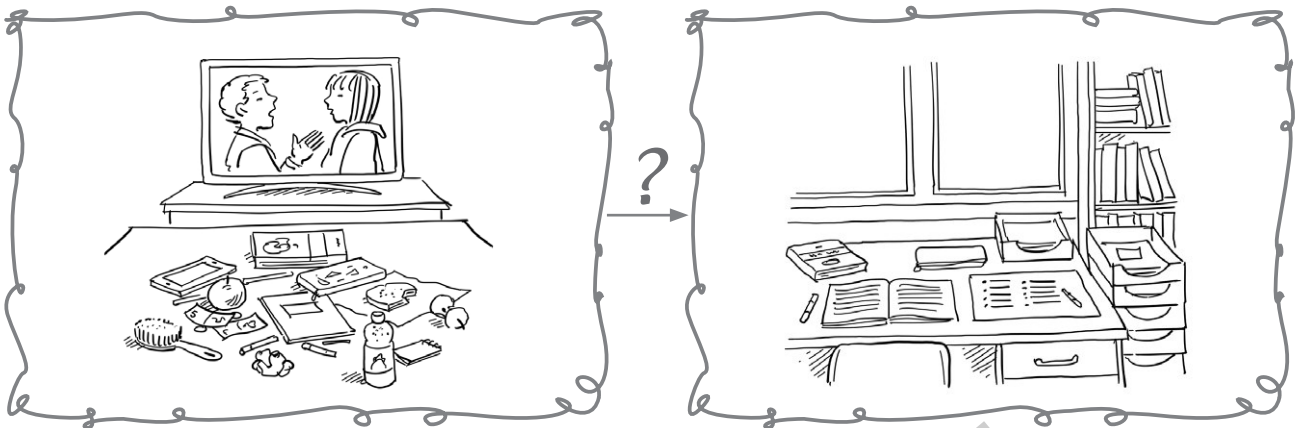
gewicht führen: Werden die Mahlzeiten nicht zu regelmäßigen Zeiten sowie zu schnell und nicht bewusst eingenommen, so kann dies dazu führen, dass immer und überall große Mengen gegessen werden. Das Sättigungsgefühl wird dadurch gar nicht mehr wahrgenommen. So isst man immer mehr. Übergewicht macht oft schwerfällig und bringt einen schnell aus der Puste, weshalb die Bewegungsfreude abnimmt. So geraten übergewichtige Menschen in einen Teufelskreis: Je dicker man ist, umso weniger Spaß macht es, Sport zu treiben, desto mehr nimmt man zu. Übergewicht schränkt die Menschen in vielen Bereichen des Lebens ein: Es ist schwierig, passende Kleidung zu finden, sich in ein Auto zu zwängen oder einfach Spaß am Leben zu haben. Viele übergewichtige Menschen leiden unter ihrer Körperfülle, haben wenig Selbstbewusstsein, fühlen sich einsam und depressiv. Krankhaftes Übergewicht verkürzt die Lebenserwartung und ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten, wie zum Beispiel für Bluthochdruck.

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies den Sachtext.
- 2 Gib an, wie groß der Anstieg an Menschen mit krankhaftem Übergewicht weltweit in den letzten 20 Jahren war.
- 3 Gib an, wie viele Deutsche an krankhaftem Übergewicht leiden.
- 4 Gib an, wie viele deutsche Kinder an krankhaftem Übergewicht leiden.
- 5 Nenne mögliche Gründe für das Entstehen dieser Erkrankung.
- 6 Auf welche Lebensmittel sollte man besser verzichten, um nicht übergewichtig werden?
- 7 Benenne, was man essen und trinken sollte, um gesund zu bleiben.
- 8 Begründe, warum eine unregelmäßige Ernährung dazu beitragen kann, dass man übergewichtig wird.
- 9 Beim Essen kommt es nicht nur darauf an, was und wie viel man isst. Auch die Art und Weise ist wichtig. Beschreibe, wie man die Mahlzeiten einnehmen sollte.
- 10 Beschreibe, wie du deine Ernährung für deine Zeit in der Schule gestalten könntest, um dich gesund zu ernähren und Übergewicht zu vermeiden.
Hilfsfragen: Was, wie, wann und wie viel?
- 11 Beschreibe, welche Folgen durch Übergewicht eintreten können.



Effektives Arbeiten zu Hause



- ① Ein aufgeräumter Schreibtisch hilft mir dabei, dass ich schnell, gut und konzentriert arbeiten kann. Es liegen nur die Dinge darauf, die ich jeden Tag benutze. Alles andere befindet sich sortiert in Schubladen, Regalen oder Ablagekörben.
- ② Ich sitze an meinem ordentlichen Schreibtisch und habe heute viele Dinge zu erledigen. Dazu habe ich mir einen Arbeitsplan erstellt. Das, was als Erstes erledigt werden muss, steht ganz oben. Das, was nicht so wichtig ist, ganz unten. Nun habe ich den Kopf frei und kann gut arbeiten. Wenn ich einen Punkt erledigt habe, streiche ich ihn durch.
- ③ Alle meine Ordner, Ablagefächer, Mappen etc. sind gut beschriftet, so finde ich alles gleich wieder. Ich benutze verschiedene Farben für die unterschiedlichen Themen. Auch in meinen Ordnern trenne ich Themen durch Trennlaschen oder farbige Einlegeblätter.
- ④ Hier muss ich erst einmal aufräumen. Ich überlege mir ein System, mit dem ich am besten Ordnung schaffen kann:
 1. **Sortieren** (mögliche Kategorien: Unterrichtsmaterial, Schreibtischzubehör, Küchenkram, Briefe, sonstige Gegenstände, Müll)
 2. **Aussortieren** (alles, was nicht auf den Schreibtisch, in den Ranzen oder in einen Ordner bzw. in Ablagekörbe gehört, wegbringen)
 3. **Ordnen** (mögliche Orte: Ablagekörbe, Ordner, Regale, Ranzen)

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Umrahme das Bild mit dem ordentlichen Arbeitsplatz grün. Umrahme das Bild mit dem unordentlichen Arbeitsplatz rot.
- 2 Lies die Aussagen und überlege kritisch, wie du das mit der Ordnung und der Arbeitseffizienz zu Hause hältst. Erstelle einen Plan, wie du das verbessern kannst.
- 3 Gehe in Gedanken deine nächsten zwei Tage durch und überlege dir, was du alles zu erledigen hast bzw. was du tun möchtest. Erstelle dir dazu einen Zeitplan und probiere aus, ob du damit effektiver arbeiten kannst. Falls du nicht weißt, wie du einen Zeitplan erstellen sollst, so bitte den Lehrer, von dem du dieses Blatt bekommen hast, um einen Beispielzeitplan.