Abkürzungen und Siglen

LS = Lernspirale
LV = Lehrervortrag
EA = Einzelarbeit
PA = Partnerarbeit
GA = Gruppenarbeit
PL = Plenum
HA = Hausarbeit/ Hausaufgabe
L = Lehrerin oder Lehrer
S = Schülerinnen und Schüler

In den Erläuterungen zur Lernspirale wird für Lehrerinnen und Lehrer bzw. Schülerinnen und Schüler ausschließlich die männliche Form verwendet: Dabei ist die weibliche Form stets mitgemeint.

Lerneinheit 1: Gesundheit

Der Lern- und Arbeitsprozess

A Vorwissen und Voreinstellungen aktivieren

LS 01 **Begriffsannäherung: Ich fühle mich gesund, wenn…**
▶ Sätze vervollständigen ▶ Aussagen sortieren und vergleichen ▶ Eigenschaften und Aussehen eines gesunden/nicht gesunden Menschen beschreiben ▶ Plakat zu der Körperhaltung eines gesunden/nicht gesunden Menschen entwerfen ▶ Aussagen dem Körperbild zuordnen ▶ Ergebnisse im Museumsrundgang präsentieren ▶ Aussagen diskutieren und ordnen

LS 02 **Definition von Gesundheit erstellen und vergleichen**
▶ Stellung zu verschiedenen Fallbeispielen beziehen ▶ eine eigene Defintion von Gesundheit schreiben ▶ eigene Definition erklären und auf ein Fallbeispiel beziehen ▶ WHO-Definition in eigenen Worten aufschreiben ▶ WHO-Definition und eigene Definition vergleichen ▶ Fallbeispiel mit WHO-Definition begründen ▶ Bausteine für ein gesundes Leben sammeln ▶ Ergebnisse präsentieren

B Neue Kenntnisse und Verfahrensweisen erarbeiten

LS 03 **Einem Comic zum Immunsystem Informationen entnehmen**
▶ Comic lesen ▶ Informationen über Bestandteile und Schritte der Immunabwehr herausschreiben ▶ Plakat zu einem Schritt der Immunabwehr erstellen ▶ Immunabwehr präsentieren ▶ über den Ausbruch von Krankheiten reflektieren

LS 04 **Steckbriefe zu Krankheiten erstellen**
▶ bekannte Krankheiten und Symptome aufschreiben ▶ über Krankheitserfahrungen austauschen ▶ Text zu einer Krankheit lesen ▶ Steckbrief zu einer Krankheit erstellen ▶ Präsentation in Mischgruppen halten ▶ Regeln zum Vorbeugen von Krankheiten aufstellen

LS 05 **Bewegungszeiten und Bilschirmzeiten überprüfen**
▶ Kernaussagen aus einem Zeitungsartikel herausschreiben ▶ eigene Meinung zu dem Zeitungsartikel vertreten ▶ ein Schreibgespräch zum Thema „Gründe für Bewegungs- und Bildschirmzeiten“ führen ▶ Ergebnisse der eigenen und der anderen Gruppen vergleichen ▶ ein Säulendiagramm lesen und in Beziehung zu dem Zeitungsartikel setzen ▶ Bewegungs- und Bildschirmzeiten definieren ▶ die verschiedenen Ergebnisse präsentieren und diskutieren ▶ eigenes Säulendiagramm zu Bewegungs- und Bildschirmzeiten erstellen

LS 06 **Eine Entspannungshitliste erstellen**
▶ Bildsituationen ihren individuellen Stressfaktor zuweisen ▶ Stresssymptome im Körperumriss lokalisieren ▶ Ergebnisse vergleichen und sich über Unterschiede austauschen ▶ Stressfaktoren werden an der Tafel visualisiert ▶ Texte mit dem Thema „Entspannungsmöglichkeiten“ erschließen ▶ Entspannungsmöglichkeiten präsentieren, an der Tafel visualisieren und im Plenum durchführen ▶ eine Entspannungshitliste mit Punktabfrage erstellen

LS 07 **Kommunikation reflektieren**
▶ Text zur Giraffen- und Wolfssprache lesen und wichtigste Merkmale notieren ▶ Merkmale vergleichen ▶ Merkmale an der Tafel festhalten ▶ einen Gesprächsverlauf lesen und Giraffen- und Wolfssprache unterstreichen ▶ Gesprächsverlauf nachspielen und ergänzen ▶ Wolfssprache in Giraffensprache übersetzen

C Komplexe Anwendungs- und Transferaufgaben

LS 08 **Ein Wissensspiel zum Thema „Gesundheit“ erstellen und spielen**
▶ behandelte Themen visualisieren ▶ zu einem Themenfeld das Wissen notieren ▶ in der Gruppe das Wissen ergänzen und Fragen mit Lösungen auf Spielkarten notieren ▶ Wissensspiel spielen ▶ Spiel und die erarbeiteten
ten reflektieren

VORSCHAU
netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

Lerneinheit 2: Gesunde Ernährung

Der Lern- und Arbeitsprozess

A Vorwissen und Voreinstellungen aktivieren

LS 01 **Zettelabfrage zum Thema „Gesunde/Ungesunde Ernährung“ durchführen**
▶ sich individuell besinnen ▶ auf drei Gründe in der Dreiergruppe einigen ▶ auf sechs Gründe in der Sechsergruppe einigen ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ Stunde reflektieren

LS 02 **Stummes Schreibgespräch zum Thema „Gesund/Ungesund“ vorbereiten**
▶ Gedanken in Gruppenarbeit notieren ▶ Ergebnisse in Gruppenarbeit ordnen ▶ in Gruppenarbeit Präsentation vorbereiten ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ in Einzelarbeit Tabelle erstellen ▶ Stunde im Plenum reflektieren

B Neue Kenntnisse und Verfahrensweisen erarbeiten

LS 03 **Umfrage zum Thema „Gesunde Ernährung“ erarbeiten und durchführen**
▶ in Einzelarbeit Fragen formulieren ▶ Fragen in Partnerarbeit besprechen ▶ Fragen in Gruppenarbeit überarbeiten ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ im Plenum auf einen Fragebogen einigen ▶ Umfrage in Gruppenarbeit vorbereiten und durchführen

LS 04 **Begriffe zum Thema „Ernährung“ klären**
▶ Vorwissen in Einzelarbeit notieren ▶ Begriffe in themengleicher Gruppenarbeit klären ▶ Präsentation vorbereiten ▶ im Plenum präsentieren ▶ Stunde reflektieren

LS 05 **Lesestationen zum Thema „Was sind Nährstoffe?“ erarbeiten**
▶ in Einzelarbeit Text lesen und markieren ▶ Lesestationen in Gruppenarbeit bearbeiten ▶ sich in Gruppenarbeit spezialisieren ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ Ergebnisse sichern ▶ in Einzelarbeit Transferfragen beantworten ▶ in Partnerarbeit Tabelle erstellen

LS 06 **Tabelle zum Thema „Wie wirken Nährstoffe?“ erschließen**
▶ Lesephase in Einzelarbeit durchführen ▶ Tabelle in Partnerarbeit besprechen ▶ Texte in Gruppenarbeit produzieren ▶ Feedback im Plenum erhalten

LS 07 **Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ erarbeiten**
▶ in Gruppenarbeit Ernährungspyramide zusammensetzen ▶ in Gruppenarbeit Ernährungspyramide und Ernährungskreis besprechen ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ in Einzelarbeit Ernährungsplan zusammenstellen ▶ Ergebnisse präsentieren und diskutieren ▶ in Partnerarbeit Werbespot erfinden ▶ Ergebnisse präsentieren

LS 08 **Expertenmethode zum „Weg der Nahrung“ durchführen**
▶ Text in Einzelarbeit erschließen ▶ Fragen mit einem Partner mit gleichem Text beantworten ▶ Ergebnisse in Stammgruppen besprechen ▶ Vortrag in der Expertengruppe halten ▶ Frage-Antwort-Spiel im Plenum durchführen

LS 09 **Ernährungstipps entwickeln**
▶ in Einzelarbeit drei Tipps formulieren ▶ in Dreiergruppen auf fünf Tipps reduzieren ▶ in Sechsergruppen sechs Tipps in Reimform notieren ▶ in Gruppenarbeit Plakat gestalten ▶ Ergebnisse im Museumsrundgang betrachten ▶ Stunde im Plenum reflektieren

C Komplexe Anwendungs- und Transferaufgaben

LS 10 **Ein Spiel zum Thema „Gesunde Ernährung“ entwickeln**
▶ in Einzelarbeit Oberbegriffe finden ▶ im Plenum auf fünf Oberbegriffe reduzieren ▶ in Partnerarbeit Fragen und Antworten formulieren ▶ in Gruppenarbeit Frage-Antwort-Kärtchen erstellen ▶ in Gruppenarbeit eine Spielphase durchführen ▶ Stunde im Plenum reflektieren

LS 11 **Ein gesundes Frühstück planen und durchführen**
▶ Brainstorming in Einzelarbeit durchführen ▶ Ergebnisse in [illegible] ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ Frühstück planen [illegible]

Hinweis zum Zeitansatz

Eine Lernspirale ist für 90 (45) Minuten konzipiert. Je nach Größe und Leistungsstärke der Lerngruppe muss der Zeitansatz, der im Stundenraster für jeden Arbeitsschritt ausgewiesen ist, entsprechend angepasst werden.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Wie sieht ein gesunder/nicht gesunder Mensch aus?

Füllt gemeinsam die Tabelle aus.

Tipp

Denkt an folgende Körperteile:

- Kopf
- Schultern
- Rücken
- Beine
- Augen
- Mund
- Hände

gesund	nicht gesund
Wie unterscheidet sich die Körperhaltung?	
Wie unterscheidet sich die Mimik?	
Wie unterscheidet sich die Gestik?	
Wie unterscheiden sich die Gefühle?	

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
zur Vollversion

02 Definition von Gesundheit erstellen und vergleichen

Fallbeispiele für das Meinungsbarometer

Ist Ali gesund?
Ali liegt nun schon seit drei Tagen im Bett. Er hat Fieber.
Seine Mama liest ihm ein Buch vor.

Ist Nala gesund?
Nala lebt mit ihrer Familie in Burkina Faso. Wasser gibt es in ihrem Dorf nicht. Die Frauen müssen weit laufen, um an Brunnen oder kleine Seen aus Regenwasser zu kommen. Dort füllen sie Wasser in einen Eimer und tragen ihn zurück ins Dorf. Das Wasser brauchen sie zum Waschen und Kochen.

Ist Max gesund?
Max ist oft traurig. In seiner Klasse wird er oft geärgert. Die anderen Kinder nehmen ihm seine Stifte und Hefte weg und werfen sie durch die Klasse. Er hat keine Freunde, die ihm helfen. In der Pause ist er immer alleine oder wird von den anderen geschubst und geärgert.

Ist Sophie gesund?
Seit ihrer Geburt fehlt Sophie an ihrer rechten Hand der kleine Finger.

Ist Ismail gesund?
Ismail geht in die zweite Klasse und wiegt schon 60 kg. Frau Meier, seine Klassenlehrerin, wiegt 67 kg. Sein Klassenraum ist im zweiten Stock. Meistens muss er im ersten Stock eine kurze Pause machen.

Ist Aleyna gesund?
Aleyna fühlt sich oft müde oder ist gereizt. Nach der Schule hat sie aber keine Zeit, sich auszuruhen. Montags und mittwochs muss sie zur Mathenachhilfe. Dienstags geht sie, nachdem sie die Hausaufgaben gemacht hat, ins Handballtraining. Samstags ist dann immer ein Spiel. Mittwochs nach der Nachhilfe muss sie immer noch für die Klavierstunde am Donnerstag üben. Freitags geht sie in die Koranschule.

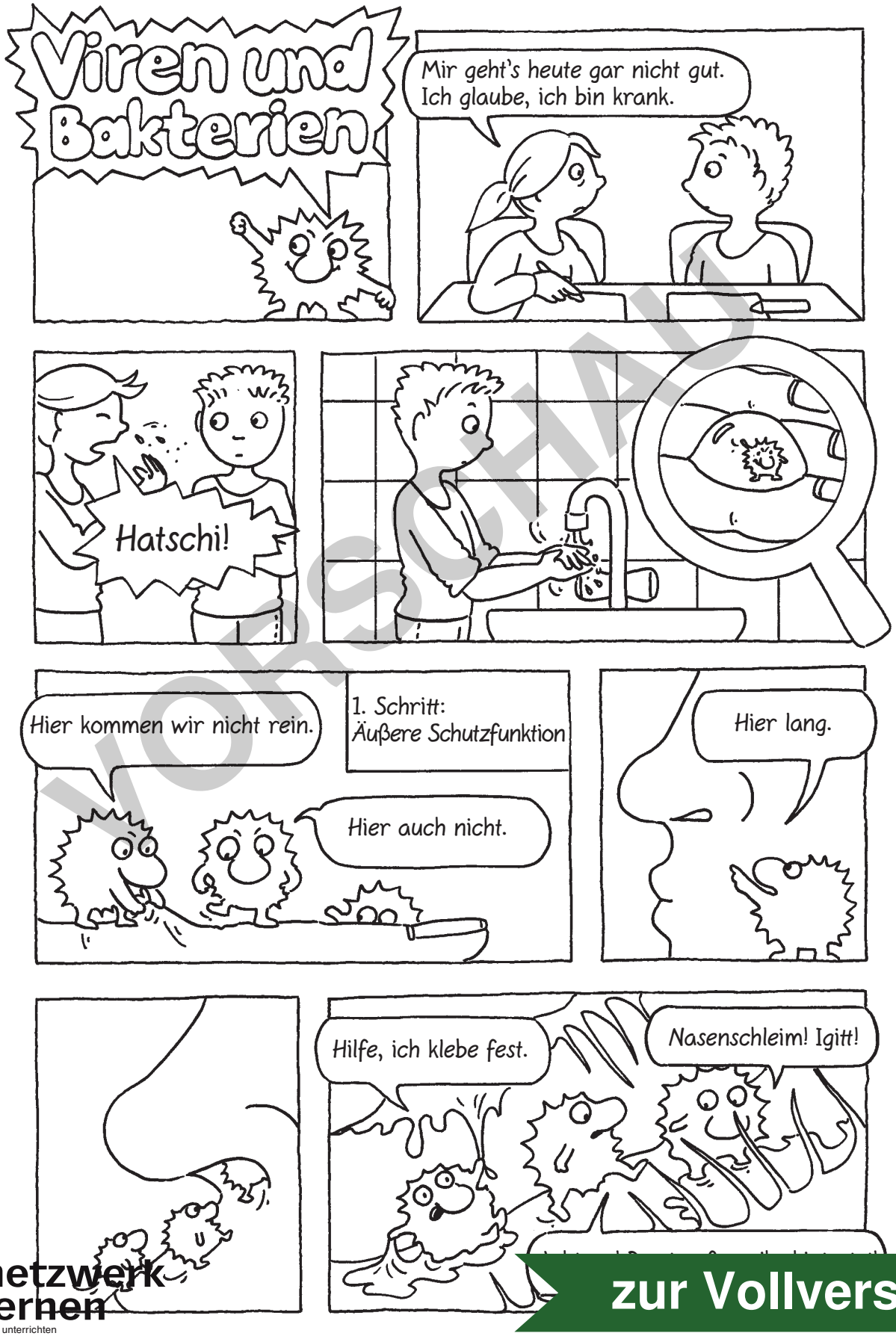
VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

03 Einem Comic zum Immunsystem Informationen entnehmen

Das Immunsystem – mein Körper schützt mich



VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

LS 04 Steckbriefe zu Krankheiten erstellen

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		– Vorwissen einbringen – zuhören – einen Text lesen – Textstellen markieren – einem Text Informationen entnehmen – einen Steckbrief erstellen – Ergebnisse präsentieren – Regeln aufstellen
2	EA	15’	S notieren bekannte Krankheiten und Symptome.	M1.A1–2	
3	PA	5’	S berichten im Doppelkreis von ihren Vorerfahrungen.		
4	EA	10’	S lesen einen Text zu einer Krankheit und markieren wichtige Textstellen.	M2, M3	
5	GA	15’	Innerhalb der Stammgruppe erstellen die S einen Steckbrief zu der Krankheit.	M4	
6	GA	30’	In Mischgruppen stellen die S ihren Steckbrief vor.		
7	PL	10’	S stellen Regeln für den Klassenraum zur Vorbeugung von Krankheiten auf.		

✓ Merkposten

Für den 7. Arbeitsschritt werden ein Plakat und Stifte benötigt.

Gruppenpuzzle

Beim Gruppenpuzzle wird die Klasse zunächst in Gruppen aufgeteilt, die je den gleichen Text/ die gleiche Aufgabe bearbeiten. Diese kommen nach einer kurzen Einzelarbeit zusammen und ergänzen ihr Wissen innerhalb der Stammgruppe. Sie sind nun Experten auf ihrem Gebiet und begeben sich im nächsten Schritt in Mischgruppen.
In den Mischgruppen sitzt je ein Experte seines Gebiets und teilt der Gruppe sein Wissen mit.

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler die häufigsten Kinderkrankheiten mit ihren Symptomen und deren Verlauf kennen.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** schreiben die Schüler auf, welche Krankheiten sie bisher hatten und welche Symptome sich bei ihnen gezeigt haben. Dann sollen die Schüler zu fünf vorgegebenen Krankheiten ihr Vorwissen einbringen.

Im **3. Arbeitsschritt** tauschen die Schüler in einem Doppelkreis ihre Vorerfahrungen sowie das Vorwissen zu bestimmten Krankheiten aus.

Im **4. Arbeitsschritt** lesen die Schüler in Gruppen einen Text über eine Krankheit und markieren wichtige Textstellen. Je nachdem, wie geübt Ihre Schüler mit dem Markieren eines Textes sind, müssen Sie das Markieren „wichtiger Textstellen“ nochmals genau besprechen.

Im **5. Arbeitsschritt** kommen alle Schüler mit dem gleichen Text als Stammgruppe zusammen und erstellen mit ihrem Text und den Markierungen einen Steckbrief zu der Krankheit. Wichtig ist, dass jedes Kind am Ende der Gruppenarbeit einen ausgefüllten Steckbrief hat, denn diesen braucht das Kind für den nächsten Arbeitsschritt.

Im **6. Arbeitsschritt** werden Mischgruppen gebildet. Das bedeutet, es befindet sich in jeder Gruppe mindestens ein Experte für jede Krankheit, sodass nun eine Kurzpräsentation der erstellten Krankheit mittels des Steckbriefs erfolgen kann. Am Ende dieser Gruppenarbeit haben alle Schüler sowohl ihren Steckbrief präsentiert, als auch die fünf anderen Krankheitssteckbriefe präsentiert bekommen.

Im **7. Arbeitsschritt** wenden die Schüler ihr erworbenes Wissen an und schlagen präventive Regeln zur Vermeidung von Krankheiten vor (regelmäßiges Waschen der Hände, in der Pause lüften, kranke Kinder bleiben zu Hause, Taschentücher nicht mehrmals benutzen, in die Armbeuge niesen, Bewegung, …)
Diese werden vom Lehrer auf einem Plakat festgehalten.

Notizen:

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

Masern

Masern werden durch das Masernvirus hervorgerufen. Sie zählen zu den Kinderkrankheiten, aber Erwachsene können sie auch bekommen. Masern sind sehr ansteckend und werden durch Tröpfcheninfektionen übertragen. Masern verlaufen in zwei Stadien: Zuerst beginnen sie mit Fieber, verschnupfter Nase, geschwollenen Augen und Halsschmerzen. In einem zweiten Stadium zeigen sie sich durch Hautausschlag. Der Arzt erkennt Masern an diesem dunkelroten Hautausschlag. Dieser Ausschlag beginnt hinter den Ohren und breitet sich weiter über Gesicht und Hals aus. Nach etwa drei Tagen sind Arme, Beine und der ganze Körper von dem Ausschlag bedeckt. Wenn man Masern hat, verordnet der Arzt einem Bettruhe und ein Mittel gegen die Schmerzen. Wer jedoch einmal an Masern erkrankt war, ist sein ganzes Leben dagegen geschützt. Weil Masern sehr ansteckend sind, darf kein Kind, das Masern hat, in Kontakt mit einem Kind kommen, das noch keine Masern hatte beziehungsweise nicht gegen Masern geimpft ist. In Deutschland sind die meisten Kinder gegen Masern geimpft, daher ist die Krankheit in den letzten Jahren sehr stark zurückgegangen.

Windpocken

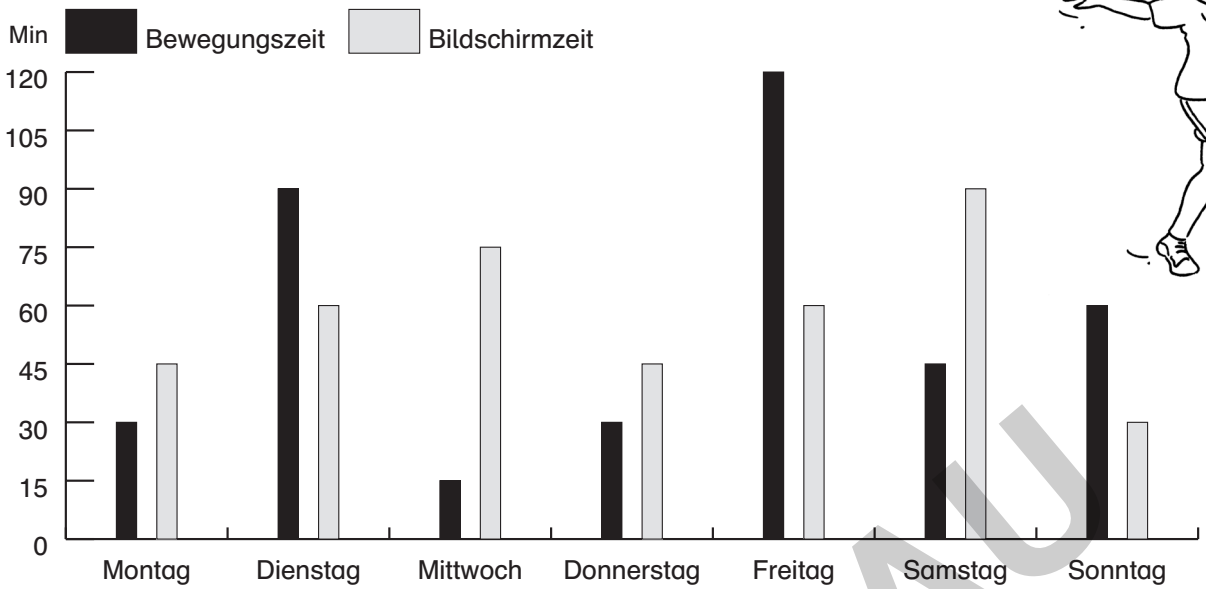
Windpocken sind äußerst ansteckend. Ihren Namen haben sie daher, dass man sich auch über mehrere Meter Abstand durch die Luft anstecken kann. Die Krankheit wird durch ein Virus hervorgerufen. Die ersten Anzeichen sind Fieber und ein roter, juckender Hautausschlag, den man allerdings mit einer kühlenden Kompresse und Lotionen behandeln kann. Bei Kindern sind Windpocken meist harmlos. Allerdings können sie bei Erwachsenen zu Schwierigkeiten führen. Ganz besonders gefährlich sind sie bei Schwangeren. 90 Prozent aller Kinder haben bis zum 14. Lebensjahr die Windpocken gehabt. Wer einmal die Windpocken hatte, ist normalerweise den Rest des Lebens dagegen immun, das heißt geschützt. Nur in Ausnahmefällen können Windpocken ein zweites Mal auftreten. Sind Windpocken ausgebrochen, dauert es etwa fünf bis zehn Tage, bis die letzten Bläschen verkrustet sind. Seit 2004 kann man sich gegen Windpocken impfen lassen.

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

Mehr Bewegungszeit oder Bildschirmzeit?



A1 Schaut euch das Säulendiagramm an und beantwortet die Fragen.

Hält Jule sich an die empfohlenen Bewegungs- und Bildschirmzeiten in dem Zeitungsartikel?

Wie viele Minuten bewegt sich Jule in dieser Woche und wie viele Minuten sitzt sie vor einem Bildschirm? Rechnet aus!

A2 Schreibt alles auf, was für euch zur Bewegungszeit / Bildschirmzeit gehört.

Bewegungszeit	Bildschirmzeit

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit / Gesunde Ernährung Medien

netzwerk lernen
zur Vollversion

Entspannungsmöglichkeiten

Bewegung

Wenn man sich lange konzentrieren musste, verspannen sich häufig die Muskeln. Sie werden hart und führen zu Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder brennenden Augen. Bewegung kann dabei helfen, die Muskeln wieder zu lockern. Spielt das Spiel „Ich packe meinen Koffer". Dabei packt ihr immer eine Bewegung mehr ein, z. B. Kind 1: „Ich packe meinen Koffer und nehme 10 Hampelmänner mit." Jetzt müssen alle Kinder 10 Hampelmänner machen. Kind 2: „Ich packe meinen Koffer und nehme 10 Hampelmänner und sechsmal hüpfen mit." Alle Kinder machen 10 Hampelmänner und hüpfen sechsmal in die Luft.

Findet die Antworten in eurem Text.

1. Was hilft beim Entspannen? Schreibt auf einen Papierstreifen.
2. Was passiert im Körper bei Stress und Entspannung?
3. Erklärt das Spiel in eigenen Worten und findet weitere Bewegungsmöglichkeiten. Schreibt sie auf.

Abschalten

Wenn man viel Stress hat, drehen sich die Gedanken nur noch im Kreis und man hat das Gefühl, dass nichts mehr funktionieren will. Dann hilft es, einfach mal abzuschalten und etwas anderes zu tun. Damit schenkt man seinem Körper eine kurze Pause, damit er danach wieder fit für die nächsten Aufgaben ist. Nicht bei allen Menschen kann man die Gedanken auf dieselbe Weise ausschalten. Pobiert aus, was bei euch hilft, z. B. ein Buch lesen, einer Fantasiereise zuhören, vielleicht auch ruhige Musik hören.

Findet die Antworten in eurem Text.

1. Was hilft beim Entspannen? Schreibt auf einen Papierstreifen.
2. Was passiert im Körper bei Stress und Entspannung?
3. Schreibt für eure Klasse eine Fantasiereise.
4. Habt ihr eigene Ideen, wie man sich entspannen kann? Schreibt sie auf.

Atmung

Wenn wir uns anstrengen, verbraucht unser Körper viel Sauerstoff. Auch beim Nachdenken strengt sich unser Körper an. Es ist also wichtig, oft das Fenster zu öffnen und tief einzuatmen. Dann können wir uns besser konzentrieren. Dabei müssen wir aufpassen, tief in den Bauch einzuatmen. Wir legen dazu eine Hand auf den Bauch und atmen tief ein. Dabei können wir uns vorstellen, dass ein Luftballon in unserem Bauch ist, den wir aufblasen. Ist er aufgeblasen, zählen wir in Gedanken bis 3 und lassen die Luft wieder raus.

Findet die Antworten in eurem Text.

1. Was hilft beim Entspannen? Schreibt auf einen Papierstreifen.
2. Was passiert im Körper bei Stress und Entspannung?
3. Übt die „Luftballonatmung". Was passiert beim Ein- und beim Ausatmen?
4. Habt ihr eigene Ideen, wie man sich entspannen k

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

LS 08 Ein Wissenspiel zum Thema „Gesundheit“ erstellen und spielen

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	10’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde und hängt die behandelten Themenbereiche (M1) an die Tafel.	M1	– Fragen formulieren – gelerntes Wissen abrufen – mit anderen zusammenarbeiten – gemeinsam Entscheidungen treffen – reflektieren – das eigene Verhalten überdenken
2	EA	10’	S notieren zu einem der Themenbereiche ihr Wissen.	M1	
3	GA	25’	S tragen ihr Wissen zusammen, finden zu ihrem Themenbereich sechs Fragen und notieren diese mit der Lösung auf der Spielkarte.	M1	
4	PL	25’	S spielen das Spiel.	M2	
5	PL	10’	Reflexion über das Spiel und die erstellten Fragen.		
6	PL	10’	Blitzlicht: Ich achte nun (mehr) auf meine Gesundheit, weil…		

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler ihr gelerntes Wissen in der Erstellung eines Spiels zum Ausdruck bringen und ihr Wissen durch das Spiel festigen.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde und hängt die sechs Symbolkarten für je einen behandelten Themenbereich an die Tafel.

Im **2. Arbeitsschritt** erhalten die Schüler je einen der Themenbereiche (M1) in der Größe DIN A5 und notieren all ihr Wissen auf der Rückseite.

Im **3. Arbeitsschritt** kommen alle Schüler mit dem gleichen Themenbereich zusammen und teilen ihr Wissen. Einige Schüler erklären eventuell noch einmal einzelne Punkte. Im Anschluss finden die Schüler sechs Fragen und notieren diese mit Antwort jeweils auf einer der Spielkarten. Frage und Antwort wird auf die Rückseite der Symbolkarte geschrieben.

Im **4. Arbeitsschritt** wird der Spielplan (M2) in die Mitte gelegt und die Gruppen spielen nun gegeneinander. Es wird abwechselnd gewürfelt. Kommt eine Gruppe auf ein Symbolfeld, liest der Lehrer eine Frage zu dem Themenbereich vor und die Gruppe muss diese beantworten. Ist die Antwort richtig, erhält die Gruppe die Spielkarte. Sollte sie noch einmal auf das gleiche Symbol kommen, muss die Gurppe nicht noch eine Frage beantworten, sondern darf noch einmal würfeln. Sieger ist die Gruppe, die als erstes zu allen sechs Kategorien eine Frage richtig beantwortet hat.

Im **5. Arbeitsschritt** reflektieren die Schüler gemeinsam das Spiel:
– Sind die Fragen gut gewählt?
– Kann man gelerntes Wissen einsetzen?

Zusätzliche Regeln können erstellt werden, z. B.:
– Was passiert, wenn die Frage falsch beantwortet wurde?
– Sollte es neben den Fragenfeldern auch Aktionsfelder geben? Wie könnten diese aussehen?

Im **6. Arbeitsschritt** wird die Einheit mit einem kurzen Blitzlicht geschlossen.
Schüler, die sich äußern möchten, vervollständigen den Satz: „Ich achte nun (mehr) auf meine Gesundheit, weil…“, „Ich achte nun (mehr) auf meine Gesundheit und tue folgendes….“, „Ich habe über Gesundheit gelernt, dass…“.

Notizen:

✓ Merkposten

Für den 1. und 2. Arbeitsschritt die Symbolkarten für die Tafel (M1) entsprechend hochkopieren.

Für den 3. Arbeitsschritt werden die Karten (M1) ein weiteres Mal als Spielkarten benötigt. Diese dafür sechsmal kopieren, auseinanderschneiden und jeder Expertengruppe die sechs Karten ihres Spezialbereichs aushändigen.

Für das Spiel im 4. Arbeitsschritt wird ein Würfel benötigt.

Den Spielplan (M2) auf A3-Format hochkopieren.

Tipp

Die Spielkarten am besten auf etwas festeres Papier kopieren und von den Schülern in einer bestimmten Farbe anmalen/umranden lassen. Dann kann man sie besser unterscheiden.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

01 Zettelabfrage zum Thema „Gesunde/ Ungesunde Ernährung“ durchführen

A1 Kreuze an, wie du dich ernährst und begründe, warum du dich so ernährst.

Ich ernähre mich

- ☐ sehr gesund,
- ☐ gesund,
- ☐ weniger gesund,
- ☐ ungesund,

weil ich _____

_____

_____

_____

_____

A2 Besprecht eure Ergebnisse in der Dreiergruppe.
Jedes Gruppenmitglied soll zu Wort kommen.
Einigt euch dann auf drei Gründe und schreibt die Stichpunkte auf.

1. _____
2. _____
3. _____

A3 Einigt euch in der Sechsergruppe auf fünf Gründe und notiert sie auf fünf Zetteln.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A4 Präsentiert die Stichpunkte im Plenum.

Tipp

Zu einer gesunden Ernährung gehören viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Fleisch und wenig Süßigkeiten.

Nimmst du dir zum Essen Zeit?

Wie gesund ernähren sich Personen, die du kennst? Worauf achten sie?

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen

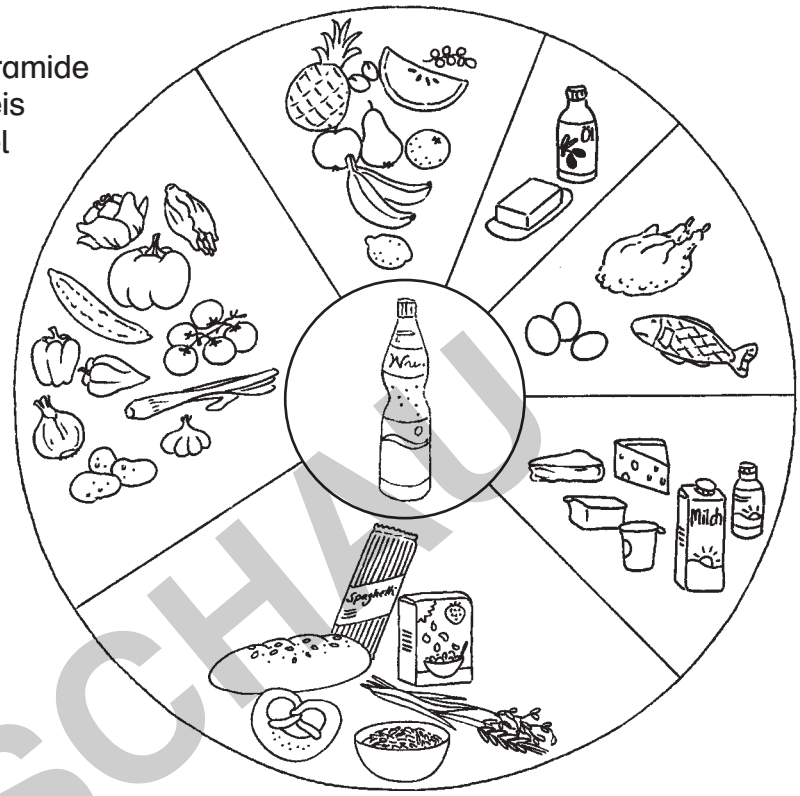
zur Vollversion

04 Begriffe zum Thema „Ernährung“ klären

Tipp
Die Ernährungspyramide und der Ernährungskreis sind in sieben unterschiedliche Felder aufgeteilt.

A1 Entscheide dich für einen Begriff, den du erklären kannst, und kreuze ihn an.

- ☐ Nährstoffe
- ☐ Ernährungspyramide
- ☐ Ernährungskreis
- ☐ Nahrungsmittel
- ☐ Kohlenhydrate
- ☐ Eiweiß
- ☐ Vitamine
- ☐ Mineralstoffe
- ☐ Verdauung



A2 Erkläre deinen gewählten Begriff.

_____

_____

_____

_____

A3 Besprecht eure Begriffe.

A4 Einigt euch auf einen Begriff.

A5 Überlegt euch eine gute Erklärung eures Begriffs.

_____

_____

_____

_____

A6 Erkläre euren Begriff.

Ihr dürft im Lexikon nachschlagen!

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

Station 4: Vitamine

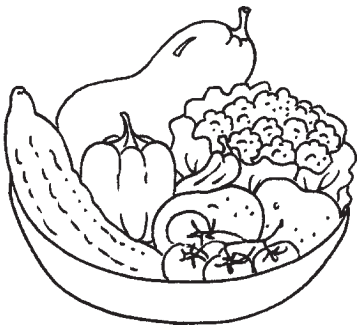
Vitamine sind lebensnotwendig. Sie stärken deine Abwehrkräfte und schützen dich so vor Erkältungen und vor Müdigkeit. Vitamine sind vor allem in frischem Obst und Gemüse, aber auch in Milch, Leber, Hefe und Pflanzenöl enthalten.

Vitamin C und die B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine.

Die fettlöslichen Vitamine (Vitamin A, D und E) kann dein Körper nur aufnehmen, wenn du sie zusammen mit etwas Fett isst. In Karotten steckt zum Beispiel viel Vitamin A. Daher solltest du zu Karotten etwas Öl, Margarine oder Butter essen.

Station 5: Mineralstoffe

Mineralstoffe bringen deine Muskeln in Bewegung und schützen dich vor Krankheiten.



Viele Mineralstoffe sind enthalten in Fleisch, frischem Obst und Gemüse.

Eisen hilft bei der Blutbildung. Eisenlieferanten sind Fleisch, Leber, Vollkornprodukte und einige Gemüsesorten.

Kalzium ist wichtig für deine Knochen und steckt in Milch, Joghurt, Käse sowie in gutem Mineralwasser.

Station 6: Wasser

Wasser ist für deinen Körper sehr wichtig. Dein Körper braucht viel Flüssigkeit, damit er die Nährstoffe transportieren kann.

Über den Tag gut verteilt solltest du täglich 2 Liter trinken, zum Beispiel Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.

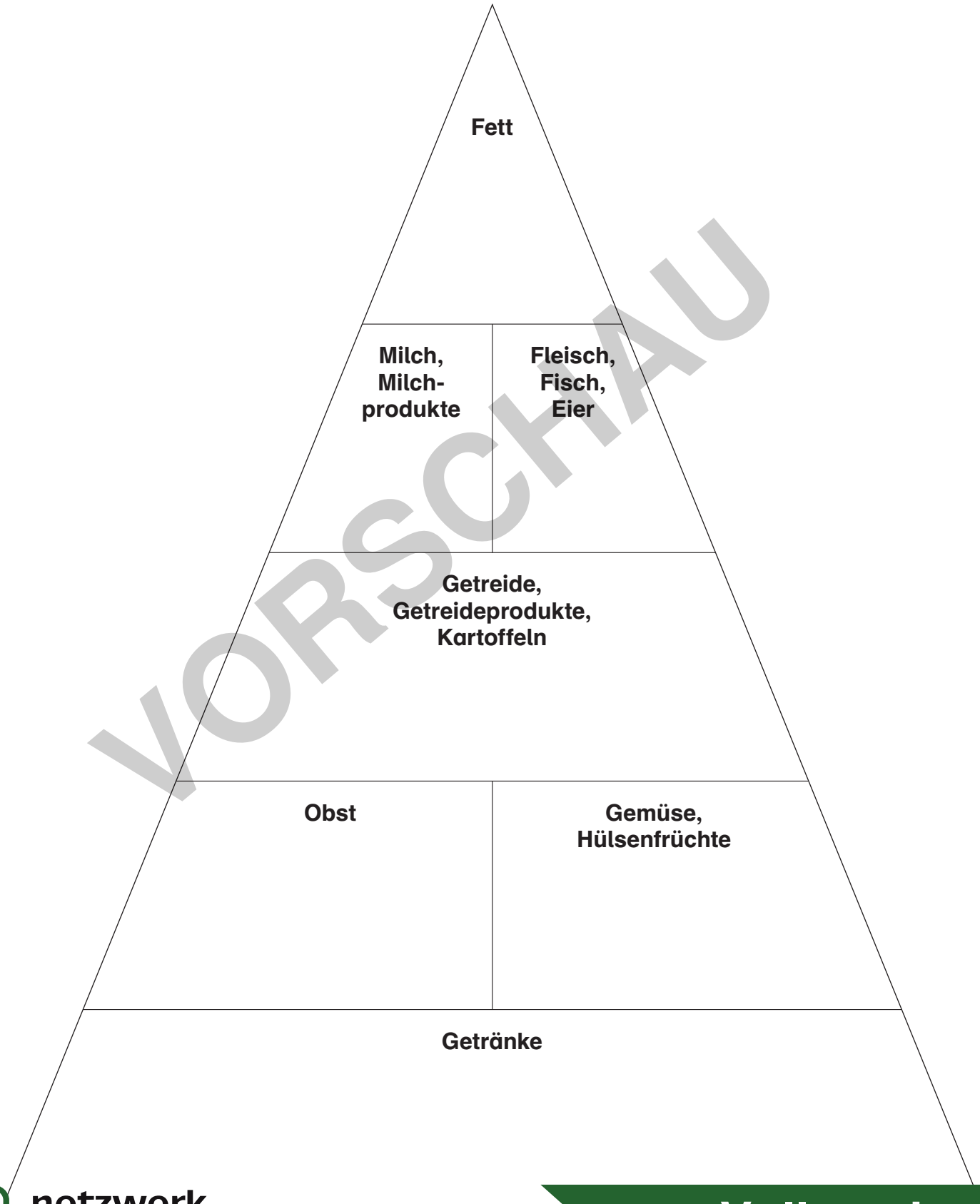
In Limo, Cola und Eistee ist viel Zucker enthalten.

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien
netzwerk lernen
zur Vollversion

07 Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ erarbeiten

Die Ernährungspyramide



VORSCHAU

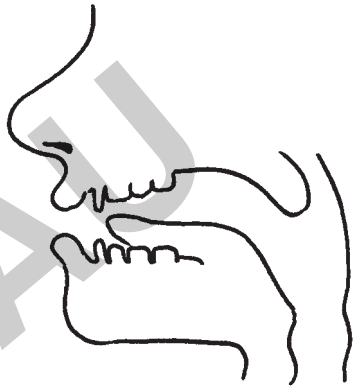
Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
zur Vollversion

08 Expertenmethode zum „Weg der Nahrung“ durchführen

Text 1: Die Verdauung beginnt im Mund

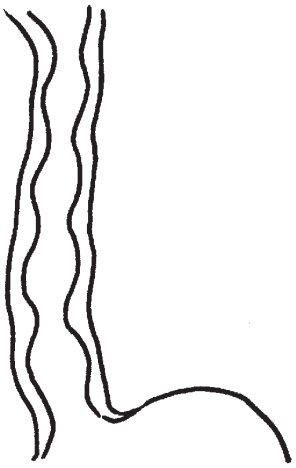
Im Mund zerkleinern deine Schneidezähne die Nahrung. Die Zunge schiebt das Essen zwischen die Backenzähne, die es zermahlen. Deine Zunge lässt dich auch erkennen, ob das Essen süß, sauer, salzig oder bitter schmeckt.
Beim Kauen bildet sich im Mund Speichel, der aus den Speicheldrüsen in der Backe und unter der Zunge kommt. Der Speichel feuchtet das Essen an, damit es besser rutscht.
Außerdem beginnen die im Speichel enthaltenen Stoffe schon im Mund mit der Verdauung.
Im Magen bildet sich beim Kauen auch Magensaft, den dein Körper später zur Verdauung braucht. Wenn du lange kaust und langsam isst, merkst du genau, wann du satt wirst.
Nach dem Kauen musst du schlucken. Die Zunge drückt den Speisebrei dann in die Speiseröhre.



1. Was tun die Zähne?
2. Welche Aufgaben hat die Zunge?
3. Was bewirkt der Speichel?

Text 2: Die Speiseröhre

Die Speiseröhre verbindet den Rachen mit dem Magen. Durch diesen muskulösen Schlauch wird der Speisebrei in wellenförmigen Bewegungen zum Magen transportiert.
Wenn du nicht gut kaust, kann etwas in der Speiseröhre steckenbleiben. Das solltest du vermeiden.
Die weiche Speiseröhre kannst du am Hals nicht fühlen, weil sie hinter der harten Luftröhre liegt.
Kommt Essen in die Luftröhre, musst du husten, weil du dich „verschluckt“ hast. Auch das lässt sich vermeiden, wenn du dir zum Essen Zeit nimmst.



1. Was ist die Speiseröhre?
2. Wo liegt die Speiseröhre?
3. Was passiert beim „Verschlucken“?

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen
Klippert Zeitgemäß unterrichten
zur Vollversion

09 Ernährungstipps entwickeln

A1 Welche drei Tipps würdest du deinem Freund geben, wenn er sich gesund ernähren will?

1. _____

2. _____

3. _____

A2 Stellt eure Tipps in der Dreiergruppe vor.
Einigt euch dann auf fünf Tipps und notiert diese.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

A3 Stellt eure Tipps in der Sechsergruppe vor.
Einigt euch dann auf sechs Tipps und formuliert sie in Reimform.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tipps

Schreibt zunächst die Überschrift „Ernährungstipps“ gut lesbar auf ein Plakat.

Überlegt, wie ihr die Tipps auf dem Plakat anordnen wollt.

Teilt die Arbeit auf. Wer übernimmt welche Aufgabe?

A4 Gestaltet ein Plakat.

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen

zur Vollversion

Der Weg der Nahrung

Punkte	Ernährungskreis	Nährstoffe	Verdauung	Wahr oder falsch?	Gesund oder ungesund?
20	Wie viele Felder hat der Ernährungskreis?	Welcher Nährstoff schützt vor Erkältungen?	Wo beginnt die Verdauung?	Zucker greift die Zähne an. Wahr oder falsch? Warum?	Sind Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten, gesund oder ungesund?
40	Zu welcher Gruppe des Ernährungskreises gehört Käse?	Welcher Mineralstoff ist wichtig für deine Knochen?	**Joker**	Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag. Wahr oder falsch? Warum?	Nennt zwei gesunde Getränke.
60	Nennt drei Lebensmittel aus der Gruppe Getreideprodukte.	Erklärt den Unterschied zwischen pflanzlichem und tierischem Fett.	Welche Aufgabe hat der Dickdarm?	**Joker**	Warum ist ein Schokobrötchen eher ungesund?
80	Nennt ein Essen, das mindestens vier Felder des Ernährungskreises abdeckt.	Erklärt den Unterschied zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß.	Warum sind Ballaststoffe wichtig für die Verdauung?	Für Notzeiten legt der Körper Fettpolster an. Wahr oder falsch? Warum?	Warum soll man über den Tag verteilt fünf Portionen Obst und Gemüse essen?
100	Nennt alle Felder des Ernährungskreises mit je einem Nahrungsmittel als Beispiel.	Nennt alle Nährstoffe mit je einem Nahrungsmittel, in dem vor allem dieser Nährstoff vorkommt.	Welche Organe unterstützen den Dünndarm bei der Verdauung?	Nahrung kann bis zu 7 Stunden im Magen liegen. Wahr oder falsch? Warum?	Was bedeutet der Ausdruck „Ausgewogene Ernährung“?

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion