

Gesund leben! | KIDS4ALLL Lernumgebung

 learn.kids4all.eu/de/tg1/know-what/healthy-lifestyle

19. Dezember 2022

Primary tabs

Gesund leben!

Kleine Handlungen können alles verändern. Sie werden zu Gewohnheiten und können eure Psyche und euren Körper beeinflussen. Das Gute ist, dass man sich immer bewusst entscheiden kann, wie man handelt.

Bevor wir mit dieser Einheit loslegen, kannst du zusammen mit deinem Buddy testen, was ihr bereits wisst: Scrollt runter und macht das Quiz.

Schaut euch jetzt das Video „Die Entscheidung“ an und lest dann den Text darunter.

Kleine Entscheidungen werden zu Handlungen,

Handlungen werden zu Gewohnheiten,

und Gewohnheiten werden zu unserem Lebensstil.

Also, welche Entscheidungen wirst DU treffen?

Gesundheit bedeutet, dass es einem körperlich, mental und mit den Menschen um einen herum gut geht.

Die folgenden Faktoren können die persönliche Gesundheit beeinflussen:

- Ernährung
- Sport und Bewegung

- genügend Schlaf
- ein Bewusstsein für das eigene mentale Wohlbefinden

Die eigenen Gewohnheiten und die kleinen alltäglichen Entscheidungen, die man trifft, können unser Leben beeinflussen und Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.

Denk über deine eigenen Gewohnheiten und Entscheidungen nach! Gibt es etwas, das du gerne ändern würdest?

Liste mit deinem Buddy mindestens 5 Dinge auf, die ihr gemeinsam für euer Wohlbefinden tun könntet!

Klickt auf diesen Link und lest euch die Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil und gesunder Ernährung durch.

Was braucht man wohl für eine gesunde Lebensweise?

Entscheidet gemeinsam, welche Wörter ihr ankreuzen wollt – und wenn ihr euch bei manchen Wörtern nicht einig seid, erklärt eure Gründe und sucht gemeinsam nach einer Lösung.

Schritt 1:

Erstelle zusammen mit deinem Buddy einen Ernährungsplan für einen Tag. Beachtet die Dinge, die ihr in der Einheit gelernt habt.

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Snacks: _____

Schritt 2:

Sucht euch andere Buddy-Teams und diskutiert gemeinsam über die Pläne, die ihr erstellt habt. Erstellt aus allen euren Plänen einen Ernährungsplan für eine ganze Woche.

Fertig?

Tipp: Denkt an die Gerichte, die ihr normalerweise esst – falls die anderen diese nicht kennen, ist das toll! Sie haben jetzt neue Ideen, was sie essen könnten.

Wenn ihr möchtet, dass eure Inhalte in der KIDS4ALLL-Galerie zu sehen sind, dann lasst sie in den work.it-Bereich hochladen.



Klickt auf den Link und schaut euch das Giphy an. Stellt euch nebeneinander auf und versucht, die Positionen nachzumachen, die gezeigt werden.



Verschafft euch Gehör!

Was ist das Interessanteste, das ihr in dieser Einheit gelernt habt? Erstelle zusammen mit deinem Buddy eine Postkarte und lasst sie im work.it-Bereich hochladen.

Wie ging es euch mit dieser Einheit?

Tausch dich mit deinem Buddy aus und beantwortet dann die folgende Frage:

Gibt es etwas, das ihr euch in Zukunft gerne angewöhnen würdet?

Ladet die kostenlose KIDS4ALLL-App herunter und los geht's!



Teile Postkarten

Die Datei darf maximal **2 MB** groß sein.

Erlaubter Datei-Typ: **gif jpg jpeg png**.