

# Körperliche Gesundheit | Themenkatalog | Abenteuerinsel

- KG-1a | S.2-3 | **Ernährung** | Die Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen. Welches Lebensmittel gehört wohin?
- KG-2a | S.4-5 | **Gewicht** | Viele Jugendliche haben das richtige Gewicht. Trotzdem sind sie unzufrieden damit. Warum?
- KG-3a | S.6-7 | **Sport** | Welche Sportarten machen Spass? Und warum?
- KG-4a | S.8-9 | **Sonnenschutz** | Zu viel Sonne birgt Gefahren. Welche? Und wie schützt man sich dagegen?
- KG-5a | S.10-11 | **Wasser** | Welche Vorteile hast du, wenn du genügend Wasser aus der Leitung trinkst?

Drucken Sie die Folien (ab Seite 2) als Duplex:  
Mit Hilfe der Vorderseite finden Sie heraus, ob sich Jugendliche fürs Thema interessieren.

Die Rückseite bietet eine Antwort an, die erst nach der Diskussion vorgelesen wird.



Vorderseite  
Für Erwachsene



Rückseite  
Für Jugendliche

Vorschläge, wie Sie die Themen von Abenteuerinsel mit Jugendlichen behandeln können, erfahren Sie auf [feel-ok.ch/ai](https://feel-ok.ch/ai)

## Legende



Lehrplan 21 | Altersgruppe | Benötigte Zeit



Arbeitsblätter von feel-ok.ch und von unseren Partnern\*innen



Thematisch verwandte Projekte | Programme



Videos



Methodische Tipps



Artikel auf feel-ok.ch



Externe Websites



Quelle

Abenteuerinsel wird durch Gesundheitsförderung Schweiz und durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.



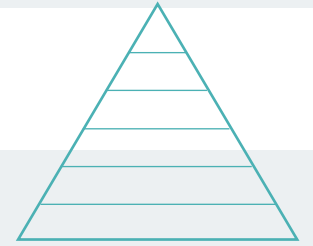
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Die Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen.  
Welches Lebensmittel gehört zu welcher Stufe?



Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.3 | Ab 10 Jahren | 10-30 min. | [feel-ok.ch/ai-KG-1a](https://feel-ok.ch/ai-KG-1a) | KG-1a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+essen](https://feel-ok.ch/+essen)



Unterrichtsmaterialien werden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung auf [feel-ok.ch/ext/sge-um](https://feel-ok.ch/ext/sge-um) angeboten.





## Die Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen. Welches Lebensmittel gehört zu welcher Stufe?

Das Prinzip: Von den Lebensmitteln in der untersten Stufe braucht dein Körper am meisten. Von jenen an der Spitze am wenigsten.

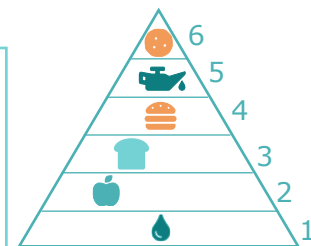
- Zur obersten Stufe gehören **Süssigkeiten, salzige und alkoholische Produkte**.
- Zur 5. Stufe gehören **Öle, Fette, wie Butter und Nüsse**.
- Zur 4. Stufe gehören **Milch, Käse, Fleisch und Fisch**.
- Zur 3. Stufe gehören **Getreide, Brot, Kartoffeln und Reis**.
- Zur 2. Stufe gehören **Früchte und Gemüse**.
- Zur untersten Stufe gehören **ungezuckerte Getränke**.



Das Spiel der Lebensmittelpyramide | [feel-ok.ch/essen-ep](https://feel-ok.ch/essen-ep)



1. Zeichnen Sie an der Wandtafel eine Pyramide mit 6 Stufen, wie auf der rechten Seite abgebildet. Welches Produkt gehört exemplarisch zu welcher Stufe? Die Klasse bringt Vorschläge. Die Entscheidung, welches Produkt wo abgebildet wird, trifft die junge Person, die diese Produkte in der Pyramide zeichnet. Später prüft man, ob die Produkte an der richtigen Stelle gezeichnet wurden.
2. Danach wird die Klasse in 6 Sektionen unterteilt und das Spiel auf [feel-ok.ch/essen-ep](https://feel-ok.ch/essen-ep) wird (auf die Leinwand) projiziert. Das erste Produkt erscheint: Wer denkt, dass das Produkt zur Stufe 1 gehört, bewegt sich in die Sektion 1. Wer denkt, dass das Produkt zur Stufe 2 gehört, bewegt sich in die Sektion 2 usw. Sobald das Produkt in die Pyramide gezogen wird, erfährt man, ob die Mehrheit recht hat.
3. Nun wird die obige Lösung vorgelesen und die Aufgabe Nr.1 bewertet.



Leinwand		
1	2	3
4	5	6

Viele Jugendliche haben das richtige Körpergewicht. Trotzdem denken viele Mädchen, dass sie zu schwer und viele Jungs, dass sie zu wenig Muskeln haben. Wie erklärst du dir das?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.5 | Ab 12 Jahren | 5-20 Minuten | [feel-ok.ch/ai-KG-2a](https://feel-ok.ch/ai-KG-2a) | KG-2a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+gewicht](https://feel-ok.ch/+gewicht)



In den Bodytalk PEP Workshops werden die jungen Menschen zu einer kritischen Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, dem Schlankeitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten angeregt. Mehr Details auf [feel-ok.ch/ext/pep-info](https://feel-ok.ch/ext/pep-info)





Viele Jugendliche haben das richtige Körpergewicht. Trotzdem denken viele Mädchen, dass sie zu schwer und viele Jungs, dass sie zu wenig Muskeln haben. Wie erklärst du dir das?



60% der Mädchen möchten schlanker sein. 77% der Knaben möchten mehr Muskeln haben. Mögliche Gründe, warum viele Jugendliche mit ihrem Körper unzufrieden sind:

- In der Pubertät verändert sich der Körper schnell. Diese Änderungen können Jugendliche unsicher machen, wie sie auf andere Menschen wirken.
- In sozialen Medien und in der Werbung sehen alle Menschen attraktiv, schlank oder muskulös aus. Man will auch so aussehen. Dass viele Fotos manipuliert sind, vergisst man.
- Wer wenig Selbstwert hat, neigt eher dazu zu denken, nicht genug attraktiv zu sein.


Wenn dein Körper wirklich ein bisschen schwabbelig oder schwächig ist, hilft regelmässiger Sport. Es ist aber auch wichtig, dass man zu schätzen lernt, was man am Körper hat, denn er ist eine Wunderwerkstatt, die Unglaubliches leistet.

 Dein Körper in Zahlen! (7 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-05](https://feel-ok.ch/ext/yt-05) 

 Woher kommt die Unzufriedenheit? | [feel-ok.ch/gewicht-unzufriedenheit](https://feel-ok.ch/gewicht-unzufriedenheit) 

 Mädchen achten auf Gewicht, Knaben auf Muskeln  
Gesundheitsförderung Schweiz | [feel-ok.ch/ext/gfch-01](https://feel-ok.ch/ext/gfch-01) 



Mit dem innovativen und graphisch attraktiven BMI-Rechner auf [feel-ok.ch/gewicht-bmi](https://feel-ok.ch/gewicht-bmi) finden Jugendliche heraus, ob ihr Gewicht im Normbereich ist oder ob sie zu schwer / zu leicht sind. Anschliessend folgen sinnvolle Empfehlungen. 

## Welche Sportarten machen Spass? Und warum?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



BS | Ab 10 Jahren | 5-20 Minuten | [feel-ok.ch/ai-KG-3a](https://feel-ok.ch/ai-KG-3a) | KG-3a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+sport](https://feel-ok.ch/+sport)



«Schule bewegt» ist eine Online-Plattform, auf der sich neue, vielfältige Bewegungsübungen finden, die zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen anregen.

Alle Videos auf [schulebewegt.ch](https://schulebewegt.ch)



## Welche Sportarten machen Spass? Und warum?

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse:

- Manche lieben es, ein Team mit anderen Menschen zu bilden, andere ziehen es vor, sich mit Gleichaltrigen zu vergleichen und zu gewinnen.
- Für einige Jugendliche ist es wichtig, Zeit draussen in der Natur zu verbringen, andere ziehen es vor, Aktivitäten auszuführen, die etwas Kunstvolles darstellen.
- Es gibt auch jene, die den Nervenkitzel suchen, andere möchten sich selbst beweisen, dass sie bestimmte Ziele erreichen können.

Egal, was dich anspricht, es gibt eine sportliche Aktivität für dich. Mit dem Sportarten-Kompass findest du heraus, welche Sportart zu dir passt.

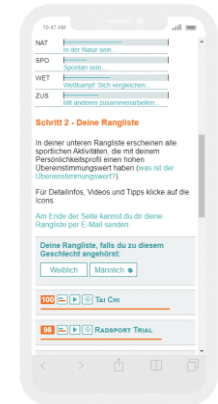


Körper, Geist und Gene profitieren von Bewegung (5 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-06](https://feel-ok.ch/ext/yt-06)



Sportarten-Kompass (10 min) | [feel-ok.ch/sport-kompass](https://feel-ok.ch/sport-kompass)

Mit Tablets oder mit ihren Smartphones können die Jugendlichen die Fragen vom Sportarten-Kompass beantworten. Das Ergebnis des Kompasses zeigt ihr Persönlichkeitsprofil und welche sportlichen Aktivitäten zu ihren Interessen passen. Für den Kompass benötigen Sie etwa 10 Minuten. Rechnen Sie damit, dass die Ergebnisse des Kompasses zwischen den Schüler\*innen eine Diskussion auslösen werden.



Das Sonnenlicht ist gut für die Gesundheit. Zu viel Sonne birgt aber auch Gefahren. Welche? Und wie schützt man sich dagegen?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.2 | Ab 10 Jahren | 10-20 Minuten | [feel-ok.ch/ai-KG-4a](https://feel-ok.ch/ai-KG-4a) | KG-4a



Arbeitsblätter und Gruppenspiel | [feel-ok.ch/+sonnenschutz](https://feel-ok.ch/+sonnenschutz)



Infomaterialien zu Hautkrebs und Sonnenschutz finden Sie auf der Shop-Seite der Krebsliga auf [feel-ok.ch/ext/kl-01](https://feel-ok.ch/ext/kl-01)





## Das Sonnenlicht ist gut für die Gesundheit. Zu viel Sonne birgt aber auch Gefahren. Welche? Und wie schützt man sich dagegen?

Das Licht der Sonne und ihre Wärme sind wichtig für unser Wohlbefinden. Dazu regt die Sonne die Produktion von Vitamin D in unserem Körper an: Das Vitamin D ist notwendig für unsere Muskulatur sowie für den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Die Sonne sollte man trotzdem mit Mass geniessen, weil sie ultraviolette Strahlen sendet. Ultraviolette Strahlen sind energiereich und können die Hautzellen und die Augen schädigen.

Wenn du dich gegen die UV-Strahlen schützt, verringerst du dein Risiko für Hautkrebs, eines Sonnenbrandes und von schmerzhaften Entzündungen der Augen sowie sieht deine Haut länger jung aus und du bekommst weniger Falten.

### Wie kannst du dich gegen die UV-Strahlen der Sonne schützen?

- Geh von 11 bis 15 Uhr in den Schatten. Schatten ist der beste Sonnenschutz.
- Trag Kleider, Hut und Sonnenbrille.
- Trage Sonnencreme auf.



UV-Strahlung (4 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-39](https://feel-ok.ch/ext/yt-39)



• Smarte Leute schützen sich: Warum? Wie? | [feel-ok.ch/sonnenschutz-4](https://feel-ok.ch/sonnenschutz-4)

• Wann braucht es Sonnenschutz? | [feel-ok.ch/sonnenschutz-6](https://feel-ok.ch/sonnenschutz-6)

• Die UV-Strahlen und die Haut. | [feel-ok.ch/sonnenschutz-7](https://feel-ok.ch/sonnenschutz-7)





Welche Vorteile hast du, wenn du genügend Wasser aus der Leitung trinkst?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



WAH.4.2 | Ab 10 Jahren | 5-30 Minuten | [feel-ok.ch/ai-KG-5a](https://feel-ok.ch/ai-KG-5a) | KG-5a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+essen](https://feel-ok.ch/+essen)



Zum Thema Wasser können Sie folgende Materialien herunterladen:

- «Wasser | Hahnenburger.ch» auf [feel-ok.ch/ext/gfch-02](https://feel-ok.ch/ext/gfch-02)
- «Flüssigkeitsbedarf und Getränke» auf [feel-ok.ch/ext/sge-02](https://feel-ok.ch/ext/sge-02)



## Welche Vorteile hast du, wenn du genügend Wasser aus der Leitung trinkst?

Bist du 60 kg schwer? Dann enthält dein Körper etwa 42 kg Wasser! Das ist ganz schön viel. Oder? Ja. Und es zeigt, wie wichtig Wasser trinken ist.

Kinder und Jugendlichen sollen pro Tag zwischen 1 und 2 Liter Wasser oder ungesüsste Getränke trinken. Der Körper warnt uns normalerweise, wenn wir zu wenig trinken, denn wir bekommen Durst. Wer Sport treibt, stark schwitzt oder krank ist und Fieber hat, sollte mehr Wasser trinken.

Trinkst du genügend Wasser, hast du viele Vorteile! Du kannst dich zum Beispiel besser konzentrieren, wenn du eine Prüfung hast, deine Reaktionen sind schneller, wenn du Sport treibst, du hast weniger Kopfschmerzen und du fühlst dich wohler in deinem Körper.

Auch deine Nieren bedanken sich, wenn du Wasser trinkst. Die Nieren reinigen jeden Tag etwa 1'800 Liter Blut von Giftstoffen. Dafür haben es deine Nieren nötig, dass du genügend Wasser trinkst. Aber nicht übertreiben: Zu viel Trinken ist auch nicht gut für deinen Körper.

Warum ist das Hahnenwasser in der Schweiz der beste Durstlöcher? Aus fünf Gründen: Das Hahnenwasser ist sauber, überall verfügbar, preisgünstig, gesund und umweltfreundlich: Umweltfreundlich, weil kein Transport auf der Strasse und kein Verpackungsmaterial notwendig ist. Gesund, weil das Wasser keinen Zucker oder sonstige Zusätze enthält.



Woher kommt das Leitungswasser? (20 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-40](https://feel-ok.ch/ext/yt-40)



Wasser und Getränke | [feel-ok.ch/wasser](https://feel-ok.ch/wasser)



Im Jugendalter besteht etwa 70% des Körpergewichts aus Wasser. Wie schwer bist du? Rechne aus, wie viele Kg Wasser dein Körper enthält.