

Dein Recht
auf Gesundheit

ICH

MIT-
MACH-



für Grundschulkinder

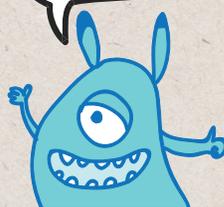
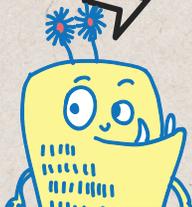
SELBST-
BEWUSSTSEIN

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

STRESS

MEDIEN



Hey du ...
Hallo!



Dieses



MIT-MACH-HEFT zeigt dir, wie
Gesundheit Spaß machen kann und was
alles dazugehört – und das ganz ohne deine Eltern! Du
brauchst dafür nur **DICH!**

Dich erwarten **5 Kapitel** rund um das Thema Gesundheit
voller aufregender Rätsel, Aufgaben, Experimente und
spannendem Wissen.

Du erfährst zum Beispiel, warum du **einzigartig** bist, wie
du **fit** bleibst und wieso **Vitamine** wichtig für dich sind.

Als Grundschulkind ist dein Tag manchmal ganz schön
vollgepackt – da hilft dir das **ICH**-Heft mit Tipps und
Aufgaben zur Entspannung. Am Ende lernst du, was
Medien sind und wie du am besten mit ihnen umgehst.

AUF GEHT'S!
☞ LEG LOS!

Herausgeber: Stiftung Kinder-
gesundheit, c/o Dr. von
Haunersches Kinderspital,
Lindwurmstr. 4, 80337 München,
info@kindergesundheit.de

In Kooperation mit SOS Kinder-
dorf e.V., Botschaft für Kinder,
Dr. Vincent Richardt, Dr. Karen

Silvester

Verantwortlich: Prof. Dr. med.
Berthold Koletzko, Vorsitzender
des Stiftungsvorstandes

Fachliche Konzeption:

Annika Hambrecht,
Julia Birnbaum, Pia Heiningner

Bildnachweis: Shutterstock

Gestaltungskonzept, Layout

Cornelia Sekulin

Copyright: Stiftung Kinder-
gesundheit, 2021

Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit schriftlicher Genehmigung
der Stiftung Kindergesundheit
gestattet.

Druck: Franzis Druckerei,
München

Stand: 2. Auflage 2021

Wir bestätigen die Übernahme
von Ideen, Texten und Materialien
aus weiteren Programmen der Stif-
tung Kindergesundheit („Tigerkids“
und „DIE RAKUNS“).

Dieses Heft gehört:

Inhalt

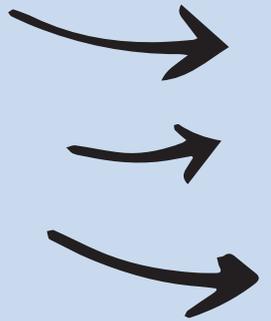
1 „DAS BIN ICH!“

2 „AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG? LOS!“

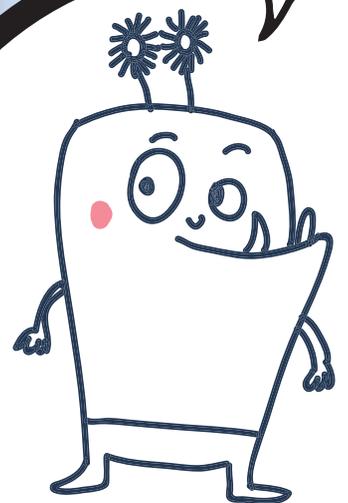
3 „MMH, SCHMECKT DAS GUT!“

4 „PROBIER'S MAL
MIT GEMÜTLICHKEIT!“

5 „GOOGELN, CHATTEN &
LIKEN – SO GEHT'S!“



LOS
GEHT'S
!





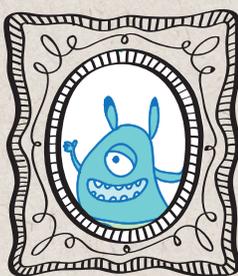
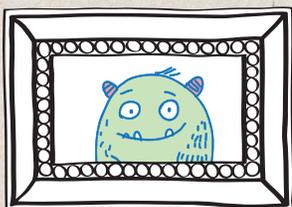
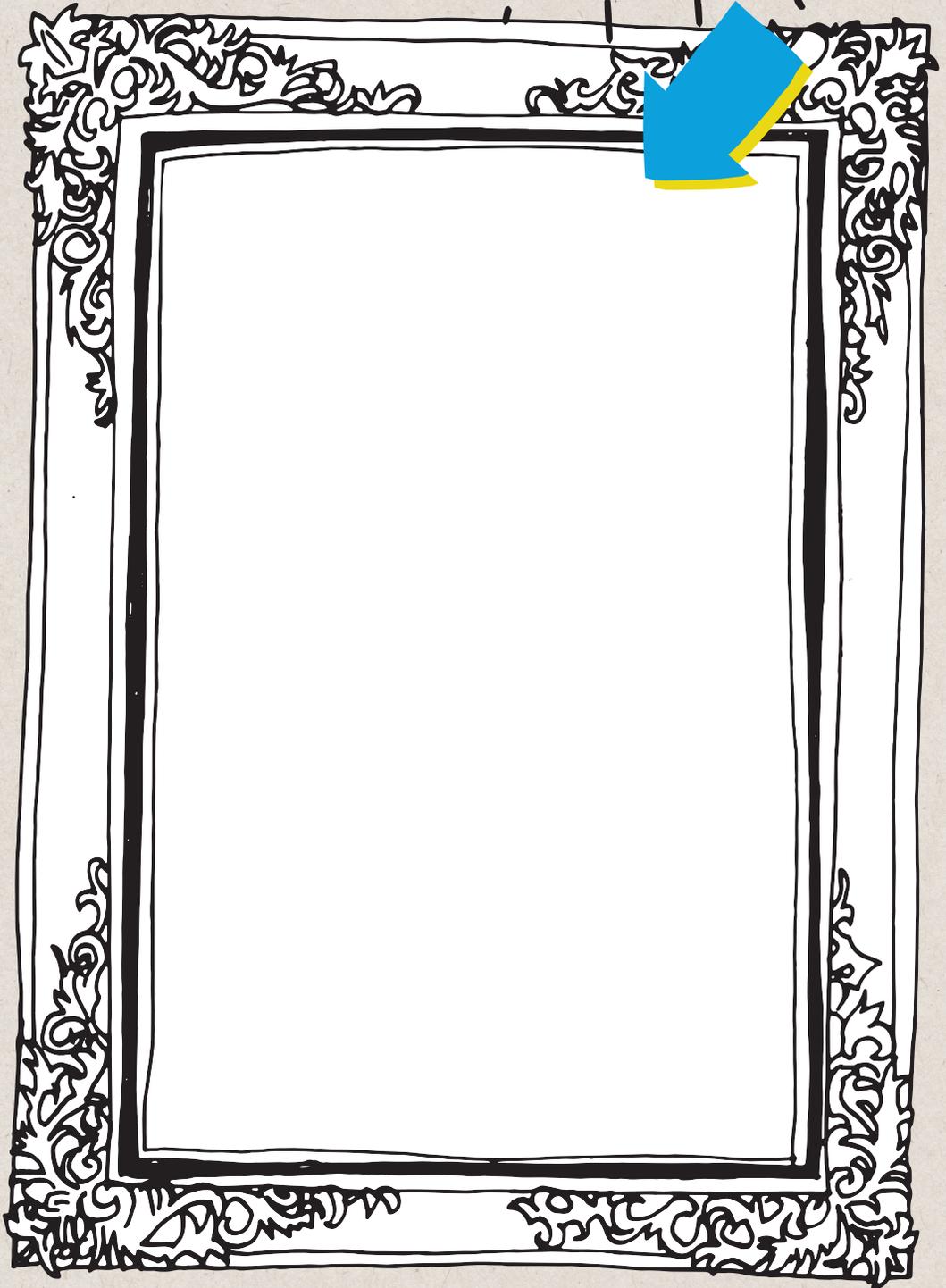
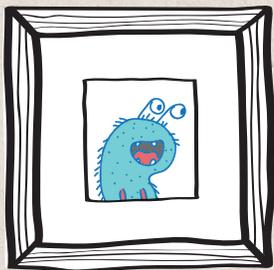
„Das
bin
Ich!“

SELBST
WAHRNEHMUNG
BEWUSSTSEIN

Three white stars of varying sizes.

ICH

HIER KANNST DU
DICH MALEN ODER
EIN **BILD** VON DIR
EINKLEBEN!



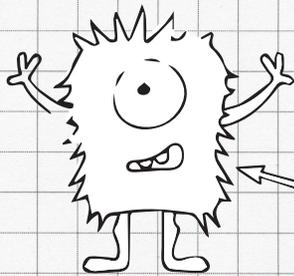
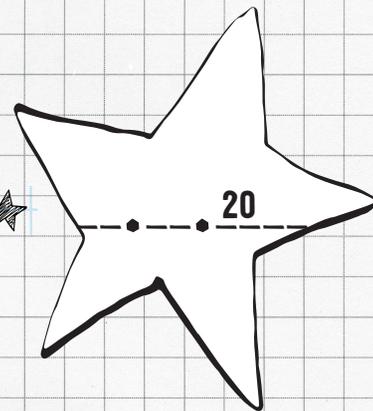
Bestimmt hast du ein Freundebuch, schau mal hinein:
Sicher hat jeder deiner Freunde andere Dinge in den Steckbrief eingetragen,
denn jeder Mensch ist



ERSTELLE DEINEN EIGENEN STECKBRIEF.

ICH HEISSE: _____

MEIN GEBURTSTAG IST AM * *
UND ICH BIN _____ JAHRE ALT.



DAS IST MEINE LIEBLINGSFARBE

MEIN LIEBLINGSTIER: _____



MEIN LIEBLINGSFACH IN DER SCHULE: _____

MEINE AUGENFARBE: _____

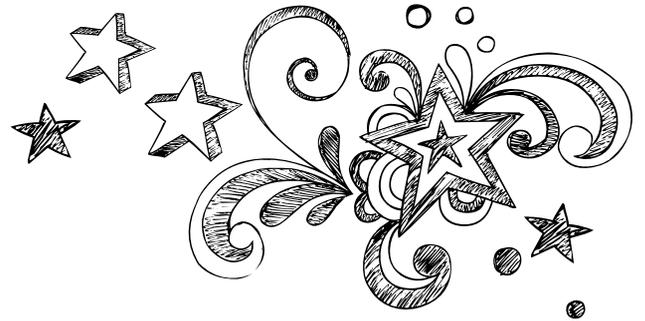
DAS WILL ICH SPÄTER MAL WERDEN: _____

DAS IST BESONDERS AN MIR: _____

Deine Eltern haben dir kurz nach deiner Geburt einen Namen gegeben. Diesen haben sie sich lange und gut überlegt, er begleitet dich schließlich dein ganzes Leben.



MEIN NAME



WAS BEDEUTET MEIN NAME?

WARUM HABEN MEINE ELTERN MIR DIESEN NAMEN GEGEBEN?

HABE ICH EINEN NAMENSTAG? WENN JA, WANN IST ER?

GIBT ES EINEN (BERÜHMTE) MENSCHEN, DER SO HEISST WIE ICH?

MEIN NAME
IN MEINER SCHÖNSTEN SCHRIFT:



Jeden Menschen gibt es nur einmal auf der ganzen Welt und jeder ist etwas ganz **BESONDERES**. Du zu sein ist toll, dich gibt es nämlich nur ein einziges Mal!

	gleich	sieht anders aus
AUGENFARBE:	_____	_____
HAARFARBE:	_____	_____
MUND:	_____	_____
NASE:	_____	_____
AUGENBRAUEN:	_____	_____
MUTTERMAL:	_____	_____



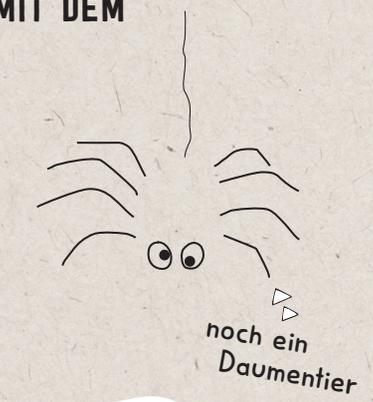
SCHAU DICH GEMEINSAM MIT DEINEN ELTERN ODER GESCHWISTERN IM SPIEGEL AN. SEHT IHR EUCH ÄHNLICH?

WORIN UNTERSCHIEDET IHR EUCH? KREUZE IN DER TABELLE AN.

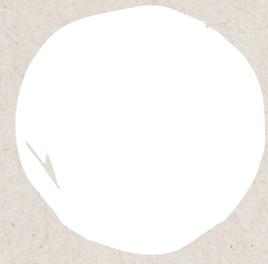
Auch dein Fingerabdruck ist einzigartig. Nicht einmal Zwillinge haben den gleichen. Deinen Fingerabdruck gibt es kein zweites Mal auf der gesamten Welt!



MACHE DEINEN FINGERABDRUCK UND VERGLEICHE IHN MIT DEM DEINER ELTERN/GESCHWISTER!



Platz für weitere Daumenabdrücke



Jeder Mensch mag bestimmte Dinge gerne, andere dafür nicht. Es ist wichtig, dass du weißt, was du nicht magst, damit andere Menschen sich darauf einstellen und deine Wünsche berücksichtigen können.

5 DENKE DARÜBER NACH, **was du magst UND was nicht,** WAS DU GUT KANNST UND WAS DEINE ELTERN AN DIR MÖGEN. SCHREIBE ODER MALE DIESE SACHEN DANN IN DIE KÄSTCHEN. WENN DER PLATZ NICHT REICHT, DARFST DU AUCH EIN PLAKAT ERSTELLEN.

das kann ich gut

das mag ich gerne!

das mögen meine Eltern an mir

das mag ich nicht so gerne

Wenn du etwas gut gemacht hast, ist ein Lob einfach schön: Du fühlst dich **ANERKANNT UND GESTÄRKT.**

EXPERIMENT



MIT DEINER FAMILIE: SETZT EUCH ALLE ZUSAMMEN IN EINEN KREIS. SPRECHT EUCH GEGENSEITIG DER REIHE NACH EIN LOB AUS. DAS KANN FÜR ETWAS SEIN, WAS IHR GERADE GUT GEMACHT HABT ODER BESONDERS GUT KÖNNT.

6

WELCHE WÖRTER PASSEN ZU DEINEM **Gefühl**, DAS DU HAST, WENN DICH JEMAND LOBT? KREUZE AN:

LUSTIG STOLZ GLÜCKLICH KOMISCH VERRÜCKT

ANGENEHM VERTRAUT ALBERN ÄNGSTLICH SCHÖN



Du machst bestimmt schon viele Sachen ganz alleine, wie zum Beispiel einkaufen, kochen oder backen. Darauf kannst du **stolz** sein! Damit machst du auch anderen eine große Freude!

7

MEIN „ICH BIN TOLL“-PROTOKOLL:
WAS HAT DICH IN DER LETZTEN WOCHE
STOLZ AUF DICH SELBST GEMACHT?



1. _____

2. _____

3. _____

KREATIV-WORKSHOP

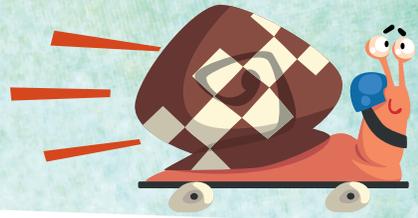


Frage deine Eltern nach Fotos von dir oder durchstöbere Zeitschriften. Schneide Bilder aus, die zu dir und deinen Fähigkeiten passen. Ergänze damit das Bild und erstelle eine bunte Collage zu deiner Persönlichkeit. Vielleicht hast du Lust deine Collage aus dem Buch zu trennen, in einen Bilderrahmen zu stecken und sie dann aufzuhängen?

A large, stylized outline of the word "ICH" in a rounded, bubbly font. The outline is black and contains the word "ICH" in a simple, outlined font. The outline is decorated with several blue teardrop shapes and yellow stars. There are three yellow stars on the left side, one on the top right, and one on the bottom right. There are also several blue teardrop shapes scattered around the outline.

ICH

2 ★ ★



Auf die Plätze ...

fertig?



LOS!



BEWEGUNG



Genug Bewegung ist wichtig! Durch Bewegung, vor allem an der frischen Luft, fühlst du dich munter und bleibst fit. Du solltest dich aber mindestens 60 Minuten am Tag bewegen^[1]. Das heißt: anstrengen und schwitzen!!!

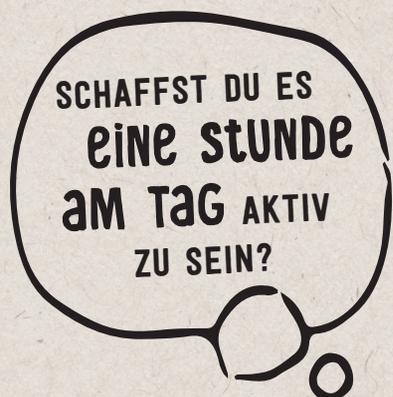


BIST DU ÜBER DEN TAG HINWEG GENUG aktiv? (ZUM BEISPIEL IM SPORTVEREIN, IN DER SCHULE, AUF DEM SPIELPLATZ ODER UNTERWEGS).

SCHREIBE DIE AKTIVITÄTEN IN DIE VIER VERSCHIEDENEN FELDER.

Sportverein	Schule / Sportunterricht
Draußen (z.B. Spielplatz, Skateanlage, Inliner, Roller ...)	Aktive Wege (z.B. zur Schule, zum Einkaufen, ...)

JETZT DENK NOCHMAL NACH:



← Leise!
= Nachtgespenst

Bitte ankreuzen:

JA	Nein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bewegung

2

KREISE ALLE WÖRTER IN DER **WÖRTERSCHLANGE** EIN, DIE ETWAS MIT BEWEGUNG ZU TUN HABEN.

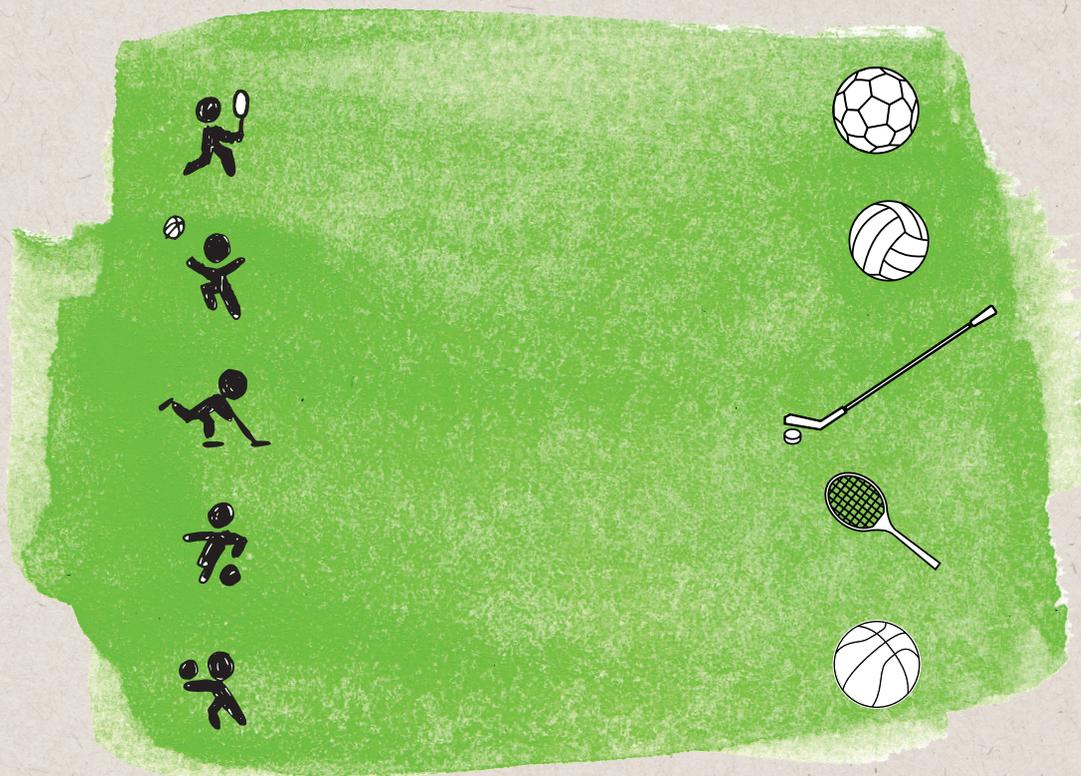


HUCH!
SOOOO LANG!



3

WELCHE BEWEGUNG PASST ZU WELCHER **SPORTART**?
VERBINDE DIE ZUSAMMENGEHÖRENDE BILDER!



UND WELCHE SPORTART WÜRDST DU GERNE EINMAL AUSPROBIEREN?

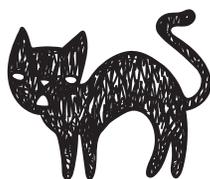
Dein Körper besteht aus etwa 650 Muskeln. Egal ob du Zähne putzt, Fußball spielst oder etwas liest, deine Muskeln sind immer aktiv. Muskeln arbeiten, indem sie sich anspannen und entspannen, sich also zusammenziehen oder strecken. Je mehr ein Muskel durch Sport trainiert wird, desto größer und kräftiger kann er werden.

- 4** SETZ DICH AUF DEINEN STUHL UND NIMM DEIN FEDERMÄPPCHEN IN EINE HAND. STRECKE JETZT DEINEN ARM GANZ GERADE NACH VORNE AUS. HALTE DIE POSITION SO LANGE WIE DU KANNST, OHNE DASS DEIN ARM NACH UNTEN WANDERT. **Was fühlst du?** KREUZE NACH DER ÜBUNG AN:

Die
MUSKELN
in meinem
ARM SIND

		
SCHWER		
entspannt		
ausgeruht		
Hart		
leicht		
angespannt		
MÜDE		
Weich		

- 5** WAS HAST DU AM NÄCHSTEN TAG, NACHDEM DU DICH SEHR STARK ANGESTRENGT HAST? ÜBERLEGE, WELCHES **Wort** HINTER DEN BILDERN STECKT.



----- + ----- = -----



Bewegung

 Das kennst du bestimmt: Wenn du schnell gerannt bist, dann pocht dein **HERZ** wie verrückt und du bist außer Atem.

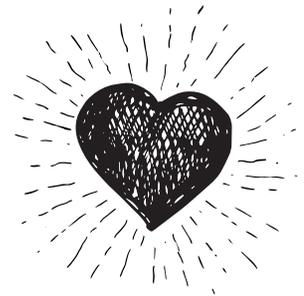
Warum ist das so? Unsere Muskeln brauchen bei Anstrengung mehr Sauerstoff als bei Ruhe. Sauerstoff ist in der Luft enthalten. Wir atmen deshalb schneller, um mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu bringen. Den Transport übernimmt das Blut. Damit der Sauerstoff schnell in die Muskeln gebracht wird, pumpt nun auch das Herz schneller. Der Puls zeigt an, wie schnell unser Herz schlägt.

Du kannst deinen Puls mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger am Handgelenk selbst messen.



 ZÄHLE 15 SEKUNDEN LANG DEINE **HERZSCHLÄGE** UND RECHNE **Mal 4**. DAS ERGEBNIS IST DEIN **RUHEPULS**.

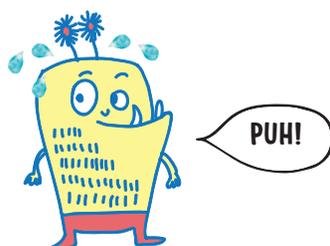
_____ X 4 = _____ IST MEIN RUHEPULS.



Bei Anstrengung schlägt das Herz schneller, ungefähr 150 Mal pro Minute.

 MACHE 20 **HAMPELMÄNNER**. MISS ERNEUT 15 SEKUNDEN LANG DEINEN PULS UND RECHNE **Mal 4**.

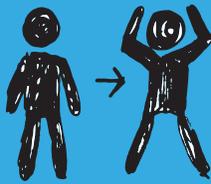
_____ X 4 = _____ IST MEIN PULS NACH
20 HAMPELMÄNNERN.

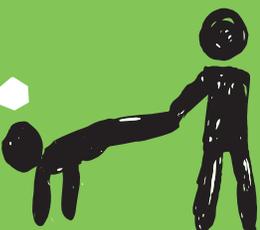




ZUSAMMEN MACHT ES MEHR SPASS! SCHNAPP DIR EINEN **SPORT-PARTNER** UND MACHT DIE ÜBUNGEN 3 MAL HINTEREINANDER FÜR 30 SEKUNDEN. TRINKEN UND PAUSEN ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN NICHT VERGESSEN!

1. 
AUF EINEM
BEIN HÜPFEN

2. **HAMPEL-
MÄNNER**


3. 
SCHUBKARRE
FAHREN

4. 
STRECKSPRUNG

3 x
30 SEK.



TIPP 

STELLT EUCH EINE STOPPUHR AUF 30 SEKUNDEN. SOBALD DIE ZEIT ABGELAUFEN IST, BEENDET IHR DIE ÜBUNG UND STARTET DIE STOPPUHR NACH EINER KURZEN PAUSE NEU.

WENN IHR WOLLT, DANN MACHT DOCH EIN PAAR COOLE FOTOS VON EUCH ODER SOGAR EIN KLEINES VIDEO.



Bewegung



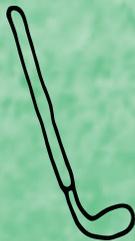
LAUF DIE TREPPE
HOCH UND RUNTER
...DANN BLEIBST
DU FIT
UND MUNTER!



WELCHE SPORTART
IST NICHT WICHTIG
... DA GIBT'S KEIN FALSCH UND RICHTIG!



AUCH BEI
WIND UND REGEN
... KÖNNEN WIR UNS
DRAUSSEN VIEL BEWEGEN!



DAS AUTO GIBT ZWAR GAS
...DOCH FAHRRADFahren
MACHT MEHR SPASS!



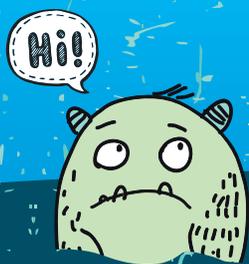
HIER KANNST DU EIN BILD VON
DEINEM **LIEBLINGSPORT**
EINKLEBEN ODER MALEN!

SPORT ALLEIN –
DAS MUSS
NICHT SEIN,
... LADE DAZU
FREUNDE EIN!

BEWEGUNG TUT
... SIE GIBT DIR
DIR GUT
KRAFT UND MUT!

GESUNDE 3

„Mmh ...
ist das
lecker“



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gut für deine Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Um deinen Körper richtig zu versorgen, ist es wichtig, dass du viele unterschiedliche Lebensmittel isst. Aber nicht alle Lebensmittel sind gesund. Von manchen solltest du viel, von anderen weniger essen. Die Ernährungspyramide zeigt dir, wie es richtig geht!



Quelle: In Anlehnung an die AID - Ernährungspyramide der BZfE [2].

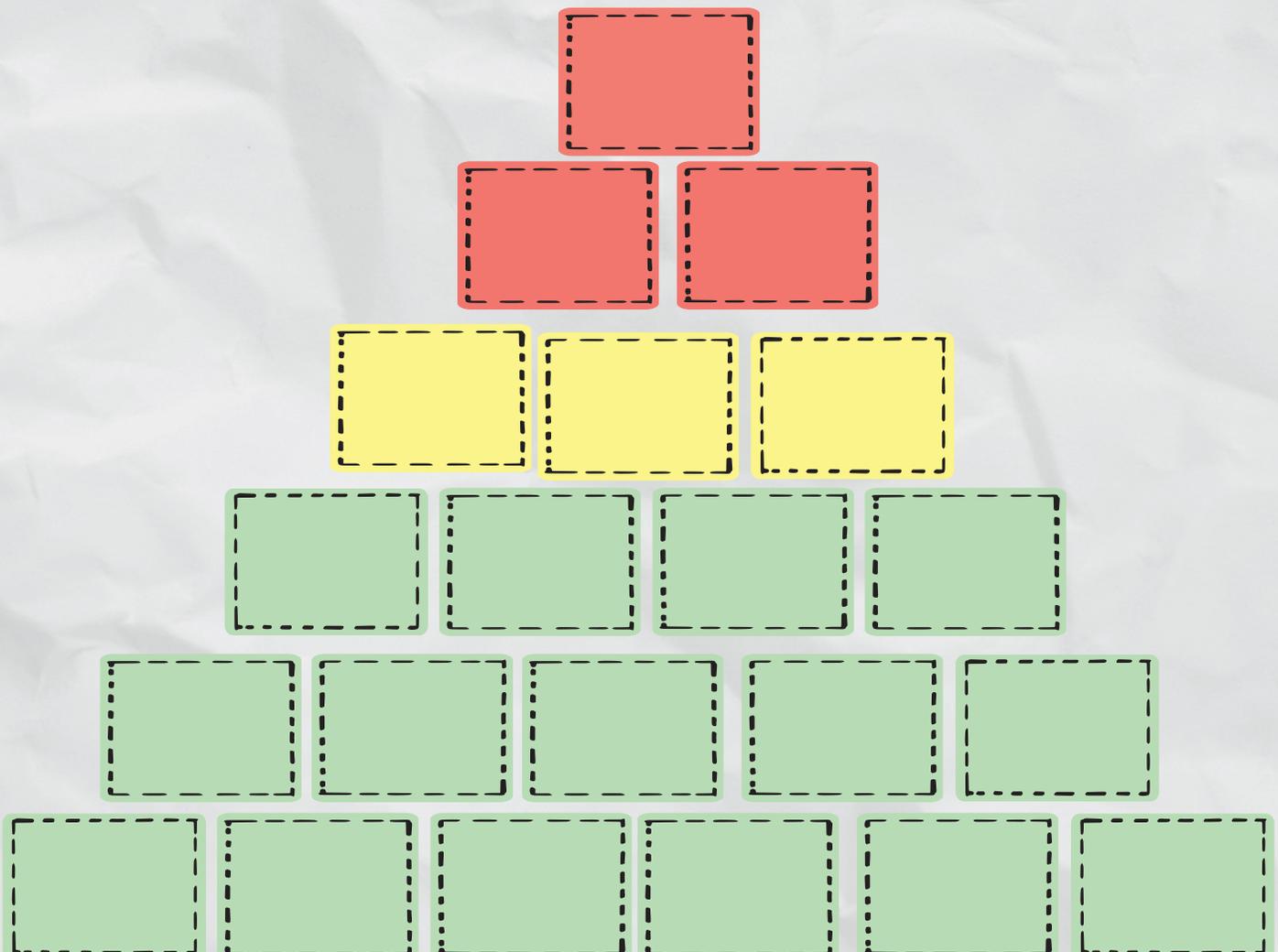
ROT SPARSAM verzehrt werden sollten:
 - Fette + Öle
 - Süßigkeiten + Knabbereien

GELB MÄSSIG verzehrt werden sollten:
 - Tierische Lebensmittel: Milch + Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch + Wurst

GRÜN REICHLICH verzehrt werden sollten:
 - Getränke (Wasser, ungesüßter Tee)
 - Gemüse + Obst
 - Getreide + Kartoffeln + Hülsenfrüchte



SCHNEIDE AUS EINEM WERBEPROSPEKT VERSCHIEDENE LEBENSMITTEL AUS UND KLEBE SIE IN DIE JEWEILIGE SPALTE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.



Unser Körper braucht ständig Energie, damit er seine Aufgaben erfüllen kann. Kohlenhydrate machen satt und liefern dir viel Energie. Dies ist wichtig, damit dein Gehirn gut funktioniert und du dich viel bewegen kannst.

Gute Kohlenhydrate sorgen dafür, dass du lange satt bleibst. Sie sind zum Beispiel in Obst, Vollkornprodukten und Reis enthalten. Schlechte Kohlenhydrate werden schnell verdaut. Deswegen will dein Körper schnell wieder etwas Neues zum Essen haben. Sie sind zum Beispiel in Süßigkeiten, Weißbrot und Kuchen enthalten.



2

FINDE IN DIESEM BUCHSTABENSALAT 10 LEBENSMITTEL, DIE KOHLENHYDRATE ENTHALTEN.

X	M	N	S	B	S	C	M	A	I	S	O	I	S	A
Y	B	I	R	N	E	V	N	M	A	B	F	S	G	S
Q	B	R	O	T	I	K	L	J	M	R	E	I	S	I
W	E	X	B	A	N	A	N	E	S	H	K	L	S	O
E	R	B	S	E	N	T	Z	S	U	S	C	B	A	P
D	F	L	M	B	E	R	D	B	E	E	R	E	N	W
N	U	D	E	L	N	S	A	S	C	V	B	H	S	A
K	A	R	O	T	T	E	N	G	F	D	C	G	F	S
S	R	V	O	L	L	K	O	R	N	T	O	A	S	T

Geheim-Tipp
So wirst du groß
und stark!



- Kraft-
Frühstück
- 200g -
NATURJOGHURT
- 30g -
Haferflocken
- 2Tl -
Geriebene
Nüsse
- 1 -
Stück Obst /
Beeren
- Etwas Zimt



Durch Speichel werden Kohlenhydrate in Zucker aufgespalten. So kann der Magen sie verdauen.

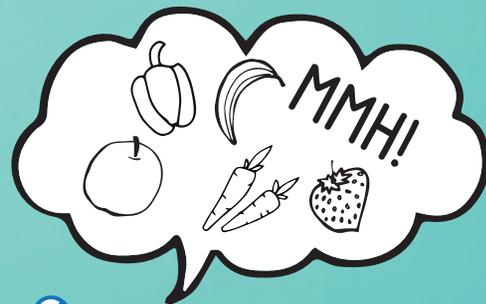
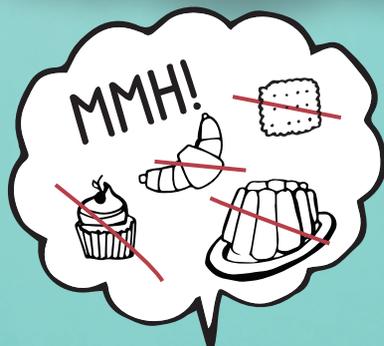
3 VOLLKORNBROT- EXPERIMENT

NIMM DIR EIN KLEINES STÜCK VOLLKORNBROT. KAUE ES MINDESTENS 1 MINUTE LANG. WIE VERÄNDERT SICH DER GESCHMACK DES VOLLKORNBROTES IN DEINEM MUND?

DAS VOLLKORNBROT SCHMECKT NACH EINER MINUTE IM MUND:

WARUM SCHMECKT DAS BROT NACH EINER MINUTE IN DEINEM MUND SO?

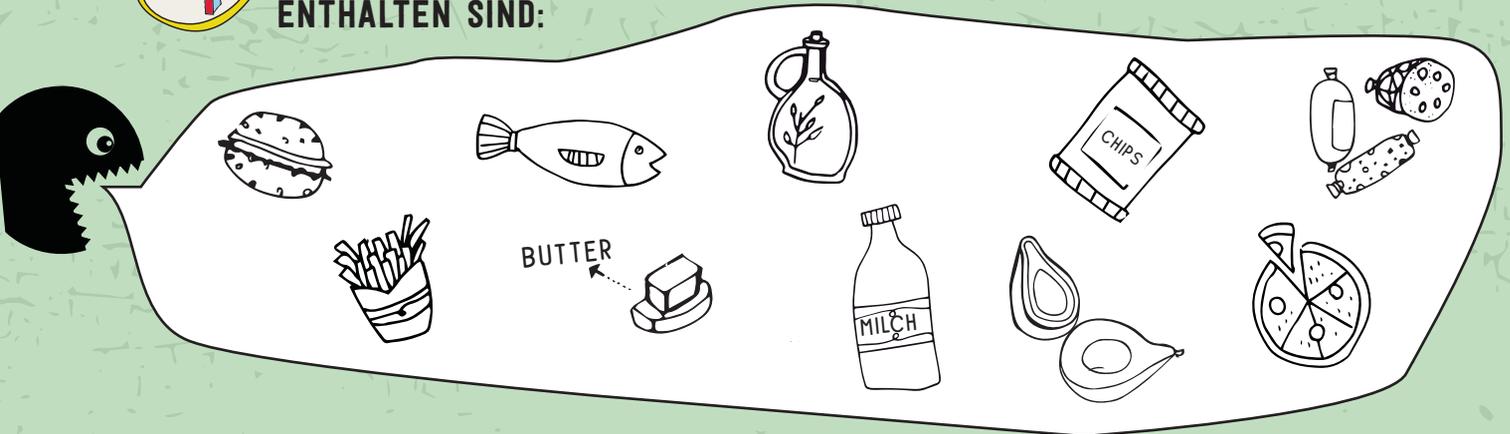
- IM BROTTTEIG IST ZUCKER.
- VOLLKORNBROT BESTEHT AUS KOHLENHYDRATEN, DIE BEIM VERDAUEN ZU ZUCKER WERDEN.



Der Körper kann Fett speichern, dabei dient es als Energievorrat. Wir essen täglich gesunde, aber oft auch ungesunde Fette. Gesundes Fett ist vor allem in Fisch, Raps-, Oliven- und Sonnenblumenöl. Ungesundes Fett ist zum Beispiel in Wurst, Butter, Schokolade und Kuchen. Wenn wir zu viel ungesunde Fette essen, speichert der Körper das Fett und dann können wir dick werden.

4

UMKREISE DIE LEBENSMITTEL, IN DENEN GESUNDE FETTE ENTHALTEN SIND:



5

EXPERIMENT Wo ist Fett DRIN? ^[3]

DU BRAUCHST

- 5 KAFFEEFILTERPAPIERE
- 1 STÜCK PAPRIKA
- 1 SCHEIBE SALAMI
- ETWAS BUTTER
- 1 SCHEIBE BROT
- EIN PAAR CHIPS

SO GEHT'S

- DRÜCKE DIE EINZELNEN LEBENSMITTEL ZWISCHEN DEM FILTERPAPIER AUS.
- LASS DIE PAPIERE 10 MINUTEN TROCKNEN.
- ENTHÄLT DAS LEBENSMITTEL FETT, IST EIN FETTFLECK ZU SEHEN.



KREUZE AN, WELCHE LEBENSMITTEL FETT ENTHALTEN:

NAHRUNGS- MITTEL	PAPRIKA	SALAMI	BUTTER	BROT	CHIPS
FETT- NACHWEIS					

Es gibt viele verschiedene Vitamine. Jedes der Vitamine hat ganz wichtige Aufgaben und sorgt dafür, dass unser Körper gesund bleibt.

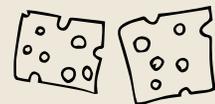


WELCHE NAHRUNGSMITTEL GEHÖREN ZU DEN EINZELNEN VITAMINEN? VERBINDE!

A

Vitamin A hilft uns, gut zu sehen.

→ Milchprodukte und Eier



B

Vitamine der Gruppe B sind für unser Gehirn und zum Denken wichtig.

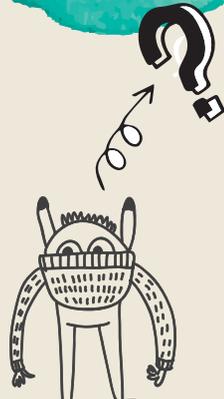
→ Vollkornprodukte und Fleisch



C

Vitamin C ist dafür verantwortlich, dass wir Krankheiten abwehren können und gesund bleiben.

→ Obst, Gemüse und Kartoffeln



D

Vitamin D stärkt die Knochen und kräftigt die Zähne.

→ Seefisch

E

Vitamin E schützt den Körper vor ungesunden und giftigen Einflüssen.

→ Pflanzenöle, Vollkornprodukte und Nüsse

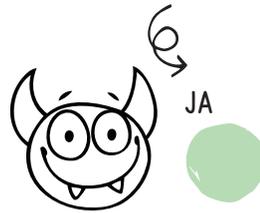
Ernährung

In Getränken wie Limonade und Cola ist viel Zucker enthalten. Zu viel davon ist ungesund. Für deinen Körper ist es gut, Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Du solltest täglich ungefähr 1 Liter Wasser trinken.

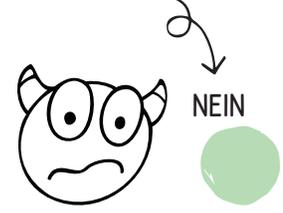
Das ist soviel wie:



Trinkst du soviel am Tag?



JA



NEIN



KREISE ALLE UNGESUNDEN, ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKE EIN!

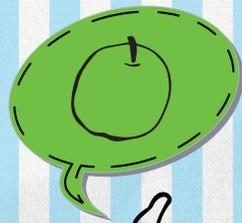


Achtung! Auch in Fruchtsäften kann viel Zucker enthalten sein!



Fotodokumentation am Wochenende - Das habe ich alles gegessen!
Fotografiere einen Tag lang ALLES, was du isst. Leihe dir dazu eine Kamera oder ein Handy aus! Betrachte die Bilder am Abend und beantworte die folgende Frage:

HAST DU DICH HEUTE GESUND ERNÄHRT?



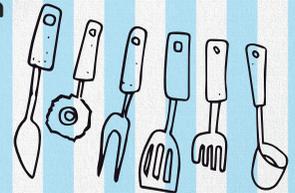
JA



NEIN



Wenn du willst, kannst du deine Fotos ausdrucken und dein Essen in den Topf werfen.



4



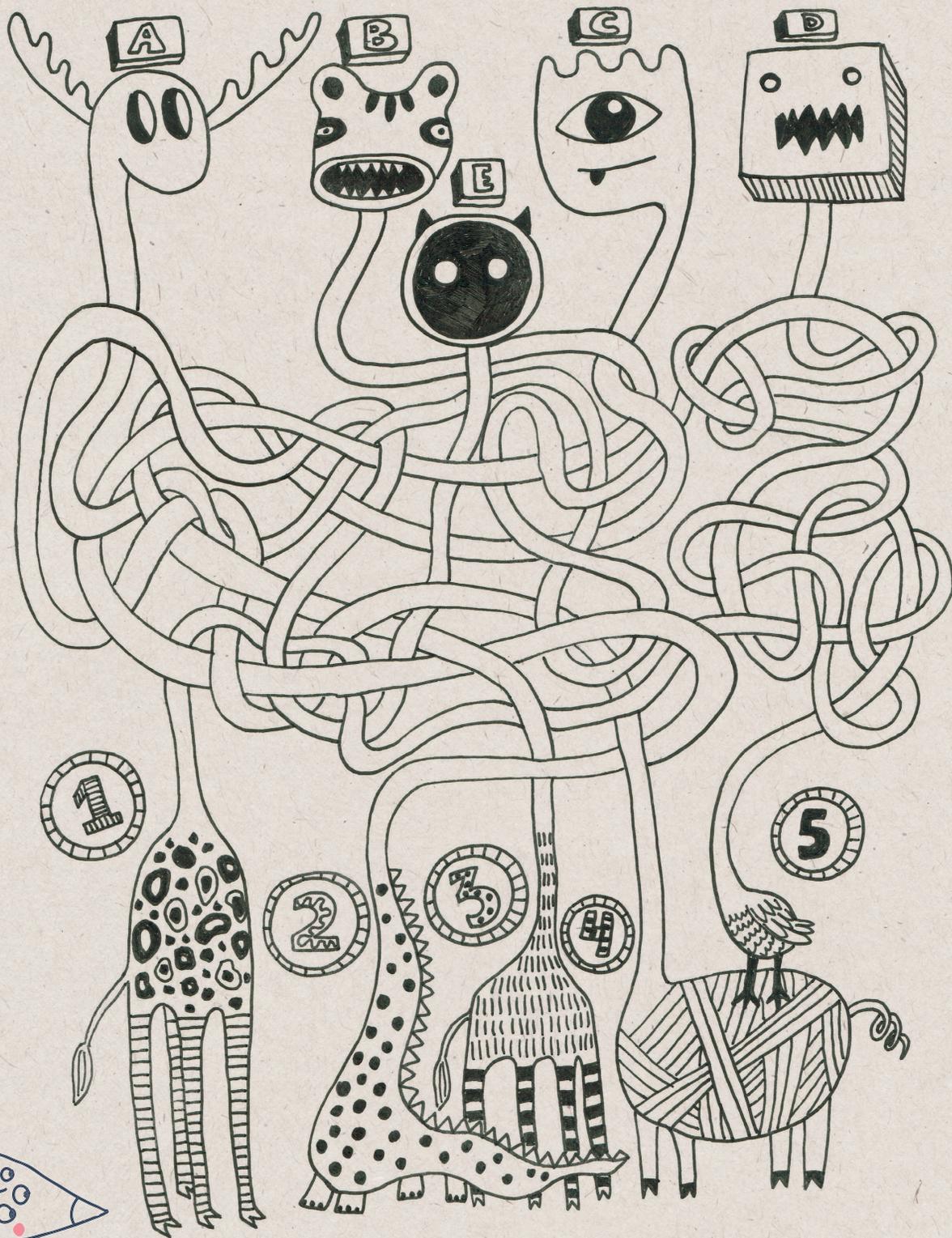
„Probier's
mal mit

Gemütlichkeit“



Hilfe!

DIESE ARMEN MONSTER SIND
TOTAL GESTRESST, DA SICH IHRE
HÄLSE VERKNOTET HABEN.
KANNST DU IHNEN HELFEN?



LOL



W weißt du eigentlich, was **stress** ist?

Stress versetzt deinen Körper in eine Art **ALARMZUSTAND**, um einer schwierigen Situation entgegenwirken zu können. Das passiert, wenn du mehr leisten musst als gewöhnlich. Oft glauben wir, dass Stress schlecht für uns ist. Aber grundsätzlich ist Stress normal und kann uns in manchen Situationen sogar helfen. Nehmen wir eine Situation als beunruhigend wahr, reagiert der Körper darauf. Es kann zum Beispiel sein, dass dein Herz schneller schlägt, sich deine Muskeln anspannen, du dich unwohl fühlst, mehr schwitzt oder schneller atmest. Jeder Mensch reagiert jedoch anders auf Stress. ^[4]

1

ES GIBT VERSCHIEDENE SITUATIONEN, DIE STRESS VERURSACHEN KÖNNEN. HAST DU SCHON EINMAL EINE ÄHNLICHE SITUATION ERLEBT? KREUZE AN.

● STREIT DER ELTERN



● Ratlosigkeit



● LERNSTRESS



● MOBBIING



● WUT



Stell dir vor, dass du in stressigen Situationen einem kleinen Stress-Monster begegnest. Das kleine Monster zeigt deinem Körper, dass du gerade Stress hast. Jeder Mensch reagiert anders auf das Stress-Monster, einige Beispiele findest du hier aufgelistet.

2

WORAN MERKST DU, DASS DEIN **STRESS-MONSTER** AUFGETAUCHT IST? MALE DIE BOMBEN AN.



SCHLECHTES GEFÜHL IM BAUCH



KOPFSCHMERZEN



WUT/ÄRGER ÜBER EINE PERSON



MÜDIGKEIT



SCHWITZEN



UNKONZENTRIERTHEIT IN DER SCHULE



KEINE ZEIT ZUM SPIELEN/FREUNDE TREFFEN



KEINEN/GROSSEN HUNGER



PROBLEME BEIM EINSCHLAFEN



HERZKLOPFEN

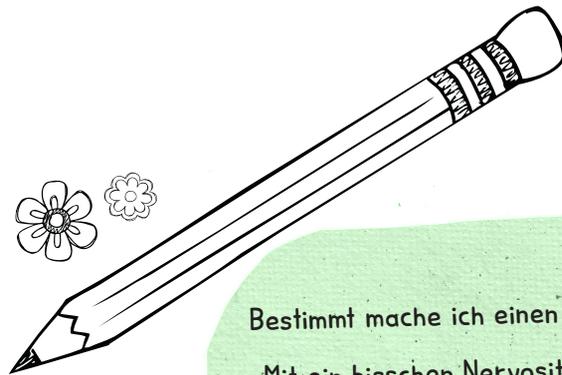


NOCH WAS VERGESSEN??? _____



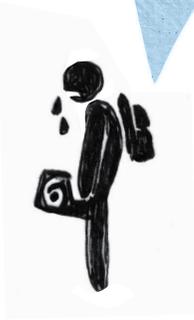
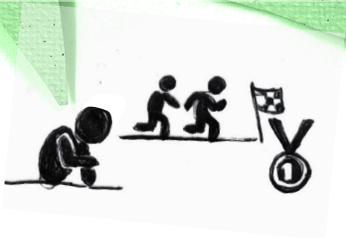
Natürlich hat jede Stressreaktion in unserem Körper auch einen Sinn: Wenn du zum Beispiel wegen eines Wettkampfes aufgeregt bist, hilft dir der Stress, besser zu sein als sonst.^[4] Wenn wir den Stress positiv nutzen wollen, müssen wir ihn als Motivation sehen und versuchen, das Stress-Monster nicht zu beachten. Das können wir schaffen, indem wir negative Gedanken durch positive ersetzen.

3 STREICHE DIE NEGATIVEN GEDANKEN DER KINDER DURCH.



Ach, so ein Ausrutscher kann ja mal passieren.
So schaffe ich es nie auf das Gymnasium.
Jetzt steht noch eine 4 im Zeugnis.
Beim nächsten Mal klappt es mit mehr Lernen bestimmt besser!

Bestimmt mache ich einen Fehler und dann lachen alle.
Mit ein bisschen Nervosität kann ich es noch besser!
Ich kann das doch gar nicht. Warum bin ich überhaupt hier?
Ich bin super vorbereitet und muss mir keine Sorgen machen!



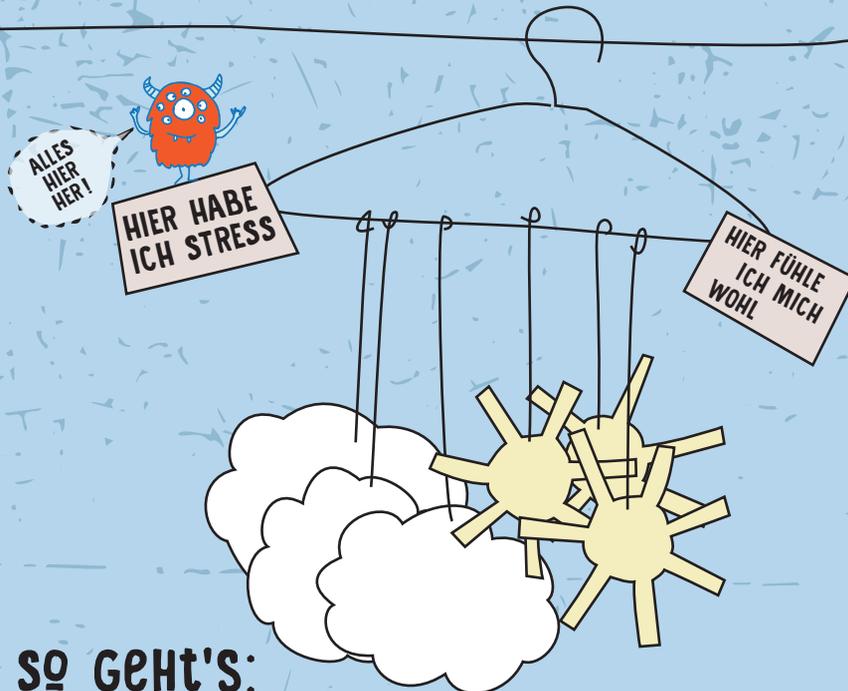
Ich nehme mir jetzt Zeit für eine Pause, danach bin ich wieder einsatzbereit.
Ich schaffe das alles gar nicht.
Wenn ich nicht genug lerne, bekomme ich sicher Ärger mit meinen Eltern.
Ich schaffe das alles schon.



Stress ist etwas Alltägliches. Fast jeden Tag begegnen wir kleinen Stress-Monstern. Es ist deshalb wichtig, ihnen durch positive Erlebnisse entgegenzuwirken und den Stress auszugleichen.

4

BASTEL EINE „STRESSWAAGE“.



DU BRAUCHST DAFÜR:

Einen Kleiderbügel /
Wolle / ausgeschnittene
Pappwolken und
-sonnen / Locher /
Kleber / Stifte

SO GEHT'S:

1. Schneide Sonnen und Wolken aus Pappe oder Karton aus.
2. Loche jede Wolke und Sonne.
3. Binde nun an jede Wolke und Sonne einen 30 cm langen Faden.
4. Klebe an eine Seite des Kleiderbügels das Schild „Hier habe ich Stress“ und auf die andere Seite „Hier fühle ich mich wohl“.
5. Schreibe oder male auf die ausgeschnittenen Wolken Situationen, in denen du Stress verspürst. Nachdem du jede Wolke beschriftet hast, knotest du die Fäden an die Seite „Hier habe ich Stress“.
6. Schreibe oder male auf die ausgeschnittenen Sonnen Situationen, in denen du dich richtig wohl fühlst oder glücklich bist, oder Dinge, die du gerne machst. Nachdem du jede Sonne beschriftet hast, knotest du die Fäden an die Seite „Hier fühle ich mich wohl“.

IST DEINE STRESSWAAGE IM GLEICHGEWICHT ODER ÜBERWIEGT EINE DER BEIDEN SEITEN?

Wenn die Seite mit dem Schild „Hier habe ich Stress“ überwiegt, nutze die folgenden Aufgaben um zu lernen, wie du besser mit dem Stress umgehen kannst.

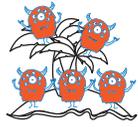
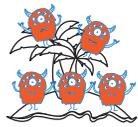
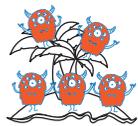
Ein  **LAUNOMETER**  hilft dir herauszufinden, wie oft dein kleines Stress-Monster da ist und wie dein Körper reagiert.

FRECHHEIT!
ICH BIN NICHT
KLEIN!

5

FÜHRE EINE WOCHE LANG TAGEBUCH ÜBER DEIN STRESSLEVEL. WENN DEIN STRESS-MONSTER HÄUFIG AM TAG AUFTAUCHT, IST DEIN STRESSLEVEL HOCH. BEMERKST DU ES GAR NICHT, IST DEIN STRESSLEVEL NIEDRIG. MALE IN DEM DREIECK FÜR JEDEN EINZELNEN TAG AN, WIE STARK DU DICH GESTRESST FÜHLST UND SCHREIBE DIE REAKTIONEN DEINES KÖRPERS AUF.



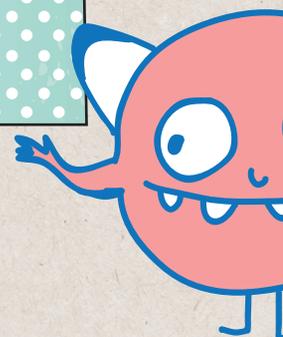
TAG		STRESSLEVEL		STRESSREAKTION
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				

Um mit dem Stress-Monster umzugehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist, dich zu entspannen und etwas Ruhiges zu machen. So kommst du auf andere Gedanken. Du kannst aber auch Dinge tun, die dir Spaß machen, oder an schöne Erlebnisse denken. Probiere am besten aus, was dir hilft.

6

WELCHE MÖGLICHKEITEN ZUR **ENTSPANNUNG** GIBT ES?
VERBINDE DAS WORT MIT DEM DAZUGEHÖRIGEN BILD.

BEWEGUNG/SPORT	MALEN/BASTELN	MEDITATION	URLAUB
			
			
			
MUSIK HÖREN	SINGEN	LESEN	SCHLAFEN



Hier findest du nun Übungen, die dir helfen dich zu entspannen und dein Stressmonster zu vergessen: Probiere es doch gleich mal aus!



SUCHE DIR EINEN PARTNER (DAS KÖNNEN FREUNDE, GESCHWISTER ODER ELTERN SEIN). LEGE DICH GEMÜTLICH AUF DEN BAUCH UND ENTSPANNE DICH. DEIN PARTNER MASSIERT DEINEN RÜCKEN WÄHREND ER DEN ZOOSPAZIERGANG VORLIEST UND MIT DEN FINGERN DIE TIERE NACHMACHT. DANACH KÖNNT IHR DIE ROLLEN NOCH TAUSCHEN.

ZOOSPAZIERGANG:

„Heute machen wir einen Ausflug in den Zoo. Um einmal herumzuspazieren, brauchen wir ganz schön lange.“

➔ MIT DEN FINGERN ÜBER DEN RÜCKEN LAUFEN.

„Wir kommen an den Affen vorbei. Sie springen ganz wild herum.“

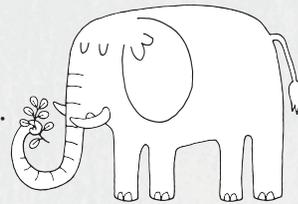


➔ MIT JE 2 FINGERN ÜBER DEN RÜCKEN „HÜPFEN“.

„Das Elefantengehege ist auch nicht weit. Sie marschieren majestätisch.“

➔ DIE FLACHE HAND AUF DEN RÜCKEN DRÜCKEN.

„Als nächstes kommen wir zu den gefährlichen Tigern. Sie schärfen gerade ihre spitzen Krallen.“



➔ MIT GESPREIZTEN FINGERN VORSICHTIG DEN RÜCKEN KRATZEN.

„Die farbenfrohen Papageien zwicken uns mit ihren Schnäbeln. Das tut weh!“

➔ MIT 2 FINGERN VORSICHTIG UND GANZ LEICHT ZWICKEN.

„Jetzt kommen wir ins Terrarium. Hier krabbeln viele Spinnen umher.“

➔ MIT DEN FINGERN ÜBER DEN RÜCKEN KRABELN.

„Es gibt auch eine große Schlange, die sich durch das Gehege schlängelt!“

➔ MIT DER FLACHEN HAND IN SCHLANGENLINIEN ÜBER DEN RÜCKEN STREICHEN.

„Nun ist der Tag auch schon vorbei und wir gehen wieder nach Hause. Schau mal, die Bären winken uns zum Abschied zu!“

➔ DEN RÜCKEN ABWISCHEN.





8

ATEMÜBUNG ZUR ENTSPANNUNG: EINE RUHIGE ATMUNG WIRKT ENTSPANNEND UND HILFT DEINEM KÖRPER LEICHTER SAUERSTOFF AUFZUNEHMEN. BEI STRESS UND ANGST IST DIE ATMUNG SCHNELL UND FLACH, NACH DER ÜBUNG SOLLTE SIE TIEF UND LANGSAM SEIN.

TIPP

LIES DIR ZUVOR DIE ANLEITUNG EINMAL ODER ZWEIMAL DURCH, DAMIT DU DICH DANACH VOLL UND GANZ AUF DIE ÜBUNG KONZENTRIEREN KANNST. MACHE DIESE ÜBUNG ALLEIN UND IN EINEM STILLEN RAUM.

SCHRITT 1

Setze oder lege dich hin und versuche Arme und Beine locker zu lassen. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, halte den Rücken aufrecht.

SCHRITT 2

Lege deine Hände auf deinen Bauch. So kannst du spüren, wie er sich beim Atmen hebt und senkt.

SCHRITT 3

Atme tief durch die Nase ein, während du langsam bis 5 zählst. Halte den Atem kurz an. Atme dann durch den Mund aus und zähle dabei langsam bis 10.

SCHRITT 4

Wiederhole die Übung 5-10 Mal, bis du das Gefühl hast ruhig und entspannt zu sein.

Du kannst auch nur bis 3 bzw. 6 zählen. Wichtig ist jedoch, dass das Ausatmen ungefähr doppelt so lange dauert, wie das Einatmen.

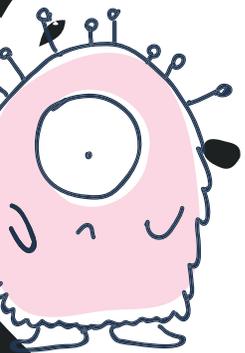
**PSSST!
LEISE!**



Gesucht wird: dein persönliches Stress-Monster!



WIE WÜRDEST DU DEIN **STRESSMONSTER** MALEN?





5

„Googeln, chatten & liken



So geht's!!

MEDIEN

TIPPS + TRICKS



HAST DU „HANDYFREIE“ ZEITEN?
BEI HAUSAUFGABEN UND BEIM ABENDESSEN
WÄRE DAS SINNVOLL, DAMIT DU NICHT
ABGELENKT BIST!



VIDEO DER RAKUNS [5]



VIDEO ÜBER SOZIALE MEDIEN [6]

PROBIERE DOCH EINMAL EINE **KINDERSUCHMASCHINE** AUS.
SO ERLERNST DU EINEN SICHEREN UMGANG MIT DEM INTERNET
(Z.B. WWW.FRAGFINN.DE ODER WWW.BLINDE-KUH.DE).



DU KANNST DEINEN ELTERN VON MEDIEN, DIE
DU NUTZT ODER GERNE NUTZEN MÖCHTEST,
ERZÄHLEN. SIE KÖNNEN DIR HELFEN UND
TIPPS GEBEN, WENN DU DIR MAL UNSICHER BIST.



WENN DU EIN **FOTO ODER VIDEO** VON DEINEN
FREUNDEN MACHST, FRAG SIE, OB ES OK FÜR SIE IST,
WENN DU ES ANDEREN ZEIGST ODER VERSCHICKST!



VIDEO ÜBER MEDIENKONSUM [7]

GIB KEINE INFORMATIONEN ÜBER DICH
(ADRESSE, ALTER, FOTOS) IM INTERNET AN. SOLCHE
INFORMATIONEN SIND DORT NICHT IMMER SICHER.

Medien sind Übermittler von Nachrichten. Durch Medien werden Informationen einer Person oder einer Vielzahl von Menschen zugänglich gemacht. Es gibt viele verschiedene neue und alte Medienformen.

1 Was sind Medien? UMKREISE ALLE MEDIEN, DIE DU KENNST.



Die Nutzung von Medien macht uns Spaß. Wir können uns mit ihnen informieren, unterhalten, ablenken und vieles mehr. Was sind deine Lieblingsmedien? Und was machst du damit?



2 SCHREIBE IN DIE OBERE ZEILE **DEINE DREI LIEBLINGSMEDIEN** EIN. KREUZE NUN IN DEN KÄSTCHEN DARUNTER AN, WAS DU DAMIT MACHST. ZUM BEISPIEL NUTZT DU DAS HANDY, UM DICH ZU INFORMIEREN.

LIEBLINGS-MEDIEN	1	2	3
INFORMIEREN			
SPIELEN			
KONTAKT MIT FREUNDEN			
MUSIK HÖREN			
VIDEO			
LESEN			



Viele Medien funktionieren mit Strom. Das sind zum Beispiel der Fernseher, das Handy und der Computer. Man nennt sie auch digitale Medien. All diese Medien haben Vor- und Nachteile.

3

WELCHE VORTEILE HABEN DIESE MEDIEN? VERBINDE DAS MEDIUM MIT DER RICHTIGEN AUSSAGE. 👍



HANDY



SPIELE



INTERNET



FERNSEHEN

Wir finden schnell antworten auf unsere Fragen.

Wir sind überall erreichbar.

Bei manchen Sendungen kann man etwas lernen.

Einige Spiele sind schwierig und man muss sich richtig gut konzentrieren.

Einige digitale Medien können dir täglich helfen. Sie können dich unterhalten und informieren und du kannst sogar mit ihnen lernen! Neben Vorteilen bringen digitale Medien aber auch einige Nachteile mit sich.

4

WELCHE NACHTEILE KÖNNEN DIGITALE MEDIEN HABEN? KREUZE AN. 👎



Man bewegt sich körperlich insgesamt weniger.



Man vergisst leicht die Zeit und hat weniger Zeit für seine Freunde.



Man trifft online ganz leicht neue Freunde.



Medien werden oft genutzt, um uns zu manipulieren (z.B. mit Werbung).



Es macht Spaß, sich damit abzulenken.



Wir können damit unser Lesevermögen verbessern.



Manche Informationen sind falsch.



Auf Seiten wie Facebook kann es zu Mobbing kommen.

Damit dir noch genügend Zeit für deine Freunde, Familie und Hobbies bleibt, ist es wichtig, dass du weißt, wie lange du welche Medien benutzt - insgesamt 45 Minuten am Tag sind völlig ausreichend.



5

ÜBERLEGE DIR, **Wie lange** DU TÄGLICH DIE VIER MEDIEN NUTZT. EIN KOMPLETT AUSGEMALTES MONSTER ENTSPRICHT EINER STUNDE. MALE AN.

6

WAS KÖNNTEST DU **statt** DER NUTZUNG VON FERNSEHEN, HANDY, COMPUTER USW. SONST SO MACHEN? ÜBERLEGE, WAS DU GERNE MACHST UND KREUZE AN.

<input type="checkbox"/>	draußen spielen
<input type="checkbox"/>	Freunde treffen
<input type="checkbox"/>	Mannschaftssport (z.B. Fußball, Volleyball, Tennis)
<input type="checkbox"/>	Radfahren
<input type="checkbox"/>	Schwimmen
<input type="checkbox"/>	Basteln/ Malen
<input type="checkbox"/>	Instrument spielen
<input type="checkbox"/>	Buch lesen

Medien gehören heute ganz selbstverständlich zu unserem Alltag dazu. Das war aber nicht immer so. Früher gab es viele Medien noch gar nicht. Im Laufe der Zeit haben sich auch manche Medien weiterentwickelt.



BEFRAGE DEINE ELTERN ODER GROßELTERN ÜBER DIE MEDIEN IN IHRER KINDHEIT.

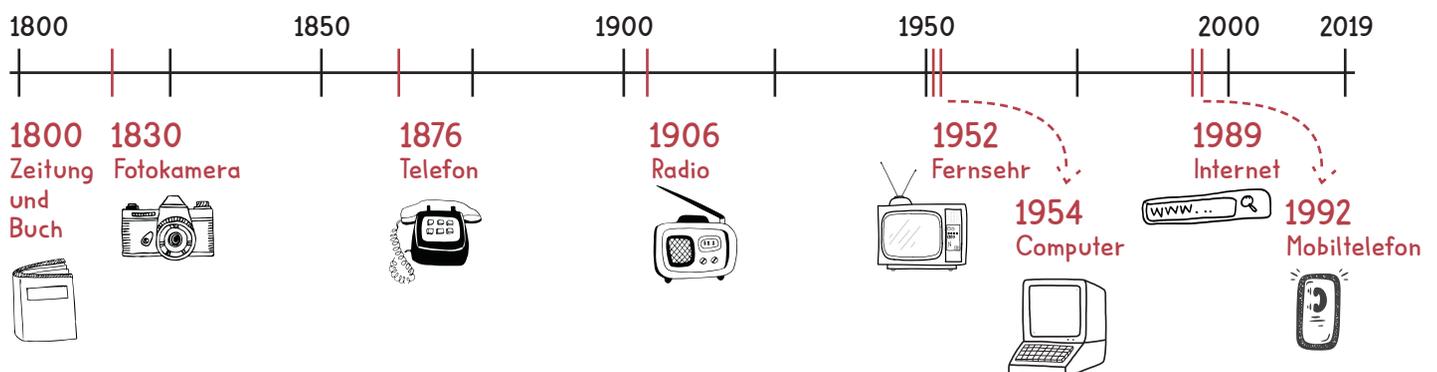
1. FRAGE: Welche Medien gab es, als ihr Kinder wart?

Welche von diesen Medien sind digitale Medien? Umkreise sie farbig!

2. FRAGE: Was habt ihr damals in eurer Freizeit gemacht?

3. FRAGE: Habt ihr ein eigenes Handy? Wenn ja, seit wann?

HIER KANNST DU SEHEN, WANN DIE VERSCHIEDENEN MEDIEN ERFUNDEN WURDEN:



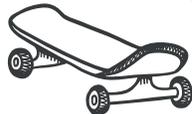
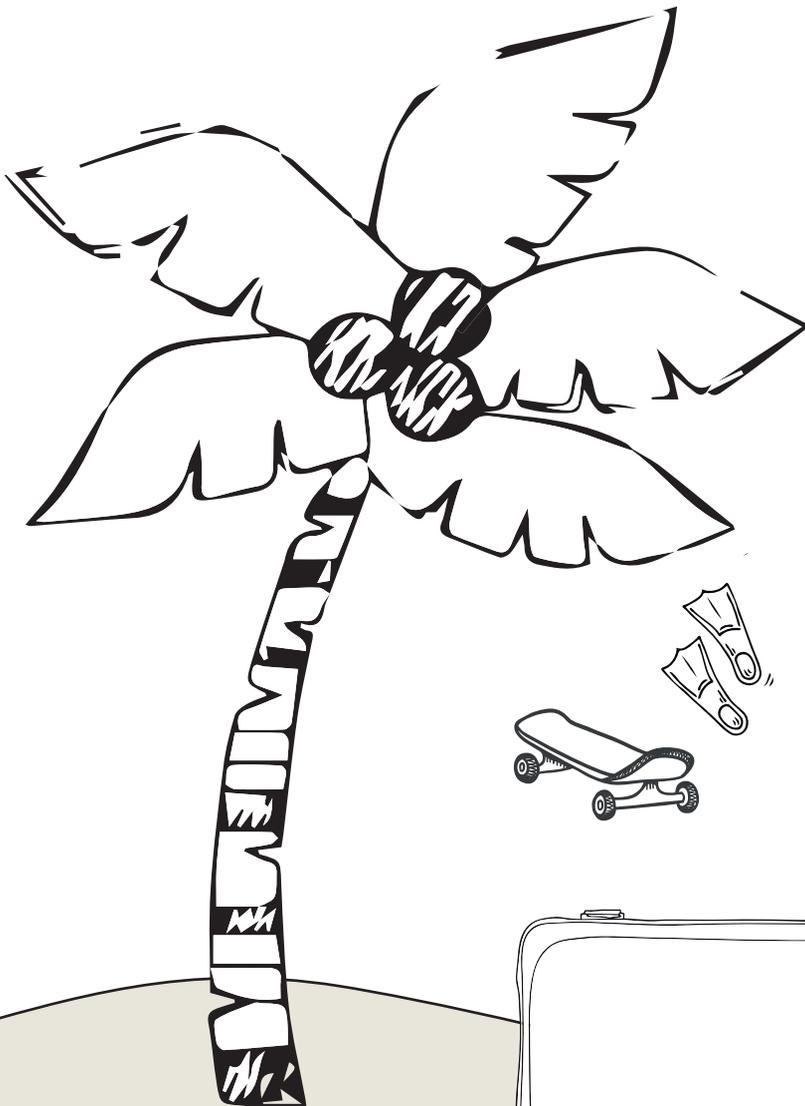
Quelle: Erfindung der Medien [8]



Meine medienfreie Trauminsel:

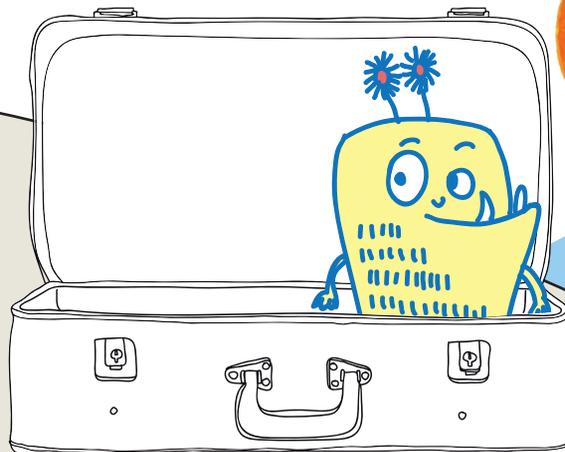
WAS WÜRDST DU AM LIEBSTEN AUF DEINE TRAUMINSEL MITNEHMEN?
VERBINDE DIE GEGENSTÄNDE, DIE DU GERNE MITNEHMEN WÜRDST,
MIT DEM REISEKOFFER.

ACHTUNG: DA ES AUF DER INSEL KEINEN STROM GIBT,
KANNST DU KEINE DIGITALEN MEDIEN MITNEHMEN!



Was möchtest du noch
mitnehmen?
Male noch andere
Sachen!

**ICH KOMME
AUCH MIT!**



 LITERATURVERZEICHNIS

1. WHO. (2019). GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH. PHYSICAL ACTIVITY AND YOUNG PEOPLE. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW.WHO.INT/ DIETPHYSICALACTIVITY/FACTSHEET_YOUNG_PEOPLE/EN/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 28.06.2019)
2. BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG, HRSG. (2018). DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: RICHTIG ESSEN LEHREN UND LERNEN. 6. AUFLAGE. BONN.
3. STIFTUNG HAUS DER KLEINEN FORSCHER. (2019). DIE FETT-DETEKTIVE. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW.HAUS- DER-KLEINEN-FORSCHER.DE/DE/PRAxis- ANREGUNGEN/EXPERIMENTE-THEMEN/EX- PERIMENT/DIE-FETT-DETEKTIVE/](https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxis-anregungen/experimente-themen/experiment/die-fett-detektive/) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 28.06.2019)
4. ANTI STRESS. (2018). WAS IST STRESS? ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW. ANTISTRESS.DE/WAS-IST-STRESS](https://www.antistress.de/was-ist-stress) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 26.06.2019)
5. STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT. (2018). DIE RAKUNS - DAS GESUNDE KLASSENZIMMER. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW. RAKUNS.DE/FUER-KINDER/MEDIENKOMPE- TENZ/ERZAEHLTEXTE.HTML](https://www.rakuns.de/fuer-kinder/medienkompetenz/erzaehltexte.html) (ZULETZT AUF- GERUFEN AM 28.06.2019)
6. ZDF TVI. (2018). SÜCHTIG NACH SOZIALEN MEDIEN - LOGO! ERKLÄRT - ZDF TVI. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW.YOUTUBE. COM/WATCH?V=UWKYTYP_9QS](https://www.youtube.com/watch?v=UWKYTYP_9QS) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 26.06.2019)
7. FWU - BILDUNGSMEDIEN. (2015). FWU- FREI- ZEIT UND MEDIENKONSUM - TRAILER. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://WWW.YOUTUBE. COM/WATCH?V=N56MBQQTYHW](https://www.youtube.com/watch?v=N56MBQQTYHW) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 26.06.2019)
8. SEGU GESCHICHTE 2011-2019. MEDIENGE- SCHICHTE IM 19. UND 20. JAHRHUNDERT | DIGITALE ZEITLEISTE. ONLINE VERFÜGBAR UNTER [HTTPS://SEGU-GESCHICHTE.DE/ MEDIENGESCHICHTE/](https://segu-geschichte.de/mediengeschichte/) (ZULETZT AUFGERUFEN AM 26.06.2019)


ENDE

GESUNDE ERNÄHRUNG IST KINDERLEICHT 

BEWEGUNG TUT GUT! 



JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG 

ALS MEDIEN-PROFI SICHER DURCHS NETZ! 

PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT! 

