

ScienceKids: Gesundheit entdecken

Handlungsorientierte Gesundheitsförderung für die Sekundarstufe I	7
Bildungsauftrag: „Eine nachhaltige, gesunde Lebensweise	10
Gesundheits- und Lebensthemen im Jugendalter:	
Was Jugendliche selbst davon halten	16
Benutzerhinweise	20

1. Anatomie & Physiologie 22

1.1 Ich & mein Körper 24

Impulsaufgabe 1.1.1: Auch Schönheit ist relativ • 1.1.2 Muskelarbeit erleben und erspüren
• *M1.1.2 Muskelsteckbriefe* • 1.1.3 Besuch im Fitness-Studio • *M1.1.3 Das Maß der Dinger Körpermodelle* • 1.1.4 Die besten Übungen ohne Geräte • *M1.1.4 Ich als Superheld* • *Zusatzaufgabe „Übungsvarianten“* • Kennenlernen geeigneter Dehnungsübungen • 1.1.6 Wozu Aufwärmen und Dehnen? • *Zusatzaufgabe „Teste deine Kraft!“*

1.2 Ich & meine Orientierung 32

Impulsaufgabe 1.2.1: Wenn die Luft knapp wird • 1.2.2 Hindernisparcours mit Handicap
• 1.2.3 Behinderungsklassen • 1.2.4 Rollstuhlbasketball • 1.2.5 Integrative Bewegungszeit
• *M1.2.5 Inklusives Reportageprojekt „Wie barrierefrei ist meine Stadt?“* • 1.2.6 Blindenfußball – Mit den Ohren sehen • 1.2.7 Kann ich mich auf dich verlassen? • 1.2.8 Mit den Augen hören
• 1.2.9 Barrierefreiheit

2. Energie & Energiewandel 40

2.1 Ich & mein Körper 42

Impulsaufgabe 2.1.1: Energie ist ... • 2.1.2 Kohlenhydrate für die Sportlerernährung
• 2.1.3 Margarinerstellung – total einfach! • 2.1.4 Was steckt drin? • *M2.1.4 Ernährungsberatung*
• 2.1.5 Was verbrauchst du? • 2.1.6 Energieumsatz von Männern und Frauen • 2.1.7 Anstrengungen empfinden und einschätzen • *Zusatzaufgabe „Was strengt mich an?“* • *M2.1.7 Sportkonsolen auf der Borg-Skala* • 2.1.8 Meinen Energiebedarf berechnen • *M2.1.8 Vergleich von Online-Energierechnern*
• 2.1.9 Eine Radtour planen • *M2.1.9 Projekt Radtour*

2.2 Ich & starke Gefühle 52

Impulsaufgabe 2.2.1: Stresssituationen • *Alternativimpuls M2.2.1: Stress im Film* • 2.2.2 Stressreaktionen erleben • 2.2.3 Think positive – Oder: Die Macht der Gedanken • *M2.2.3 Stressgeschichte*
• 2.2.4 Mein Wochenplan • 2.2.5 Einen Tagesplan erstellen • 2.2.6 Den „Zeitdieben“ auf der Spur
• *M2.2.6 Zeitschätzung beim Computerspiel* • 2.2.7 Blitz-PMR • 2.2.8 Atme dich frei • *Entspannungsübung „Fantasiereise“*

3. Wasser & Wirkstoffe	60
3.1 Ich & mein Körper	62
Impulsaufgabe 3.1.1: Durst ohne Reue • 3.1.2 Schwitzen durch Bewegung: Rope-Skipping • 3.1.3 Verluste sinnvoll ersetzen • 3.1.4 Mineralstoffe • 3.1.5 Vitamine – echte Sensibelchen • 3.1.6 Einen Schluck Gesundheit ins Glas zaubern • <i>M3.1.6 Projekt zur Produktion und Vermarktung selbst kreierter Energydrinks</i> • <i>Zusatzaufgabe „Girls' Night/Boys' Night“</i> • 3.1.7 An der Saftbar – Den Durst löschen	
3.2 Ich & die anderen	70
Impulsaufgabe 3.2.1: Abgestürzt! • 3.2.2 Marktcheck • 3.2.3 Durch die „blaue Brille“ erlebt • 3.2.4 Geh'ts noch? • 3.2.5 „Ich bestimme über mich selbst!“ • <i>Zusatzaufgabe „Gruppendruck“</i> • 3.2.6 „Versprich mir was!“ • <i>Zusatzaufgabe „Geh'ts ohne auch?“</i>	
4. Lebensmittel herstellen & genießen	78
4.1 Ich & mein Körper	80
Impulsaufgabe 4.1.1: Wer bin ich? • 4.1.2 Als Lebensmitteldetektive unterwegs • 4.1.3 Kompetenz kommt von Können • <i>Zusatzaufgabe „Köstlichkeiten“</i> • <i>Zusatzaufgabe „Tischsitten – lästig oder notwendig?“</i> • 4.1.4 Lebensmittelsteckbriefe • <i>M4.1.3 Kräuter- und Gewürzlexikon</i> • 4.1.5 Sag die Wahrheit! • 4.1.6 Hier findest du Rat	
4.2 Ich & die Alten	88
Impulsaufgabe 4.2.1: Mahlzeitenprotokolle im Vergleich • 4.2.2 Lebensmittelwerbung früher und heute • 4.2.3 Zeit der Knappheit – Reichslebensmittelmarken • 4.2.4 Die Hoover-Schulspeisung • 4.2.5 Gaumenschmaus zu Großmutterns Zeiten • 4.2.6 So hält's länger • 4.2.7 Leckerer aus der Region • <i>M4.2.7 Kochen international</i> • 4.2.8 Kochen mal anders – Natur & Dinner • 4.2.9 Frauenrollen • 4.2.10 Zeitreise • <i>M4.2.10 Kulinarische Zeitreise</i>	
5. Sinne & Wahrnehmung	96
5.1 Ich & mein Körper	98
Impulsaufgabe 5.1.1: Aufgepasst! • 5.1.2 Zu Besuch im Dunkel-Café • <i>Zusatzaufgabe: „Inszenierung eines Dunkel-Restaurants“</i> • <i>M5.1.2 Blind modellieren</i> • 5.1.3 Lautlos durch den Schulalltag • 5.1.4 Wie laut ist es? • <i>M5.1.4 Geräuschequiz</i> • 5.1.5 Eine Geräuschlandkarte erstellen • 5.1.6 Dress for success! • <i>Zusatzaufgabe „Tanzball oder Vorstellungsgespräch?“</i> • 5.1.7 Das passende Outfit • <i>M5.1.7 Retusche in der Werbung</i> • 5.1.8 Live on stage! • <i>M5.1.8 Retusche in der Werbung</i> • 5.1.9 Anonyme Komplimente • 5.1.10 Vertrauensfall • <i>Zusatzaufgabe „Wolfspfad“</i>	
5.2 Ich & starke Gefühle	106
Impulsaufgabe 5.2.1: Film ab! • 5.2.2 Gefühle erraten • 5.2.3 Gefühle festhalten • <i>M5.2.3 Produktion assoziativer Bild- und Soundcollagen</i> • 5.2.4 Gefühle vermitteln • <i>M5.2.4 Soundtrackproduktion</i> • 5.2.5 Einfach traumhaft! • 5.2.6 Jurtenkreis • 5.2.7 Pizza backen • 5.2.8 Gefühle in vier Ecken • 5.2.9 Über Gefühle sprechen	
Evaluation und Ergebnisse der Pilotphase	115
„Wie möchte ich leben?“ – Interdisziplinäre Perspektiven auf handlungsorientierte Gesundheitsbildung	120
Exkurs Erlebnispädagogik	132
Exkurs Medienpädagogik	133
Der Qualipass Baden-Württemberg – Auch für ScienceKids Aktivitäten nutzbar...	135
Service und Unterstützung Ihrer AOK vor Ort.	136