

Thema: *Gesunde Lebensweise*

1.	<p>Was versteht man unter dem Begriff „<i>Gesunde Lebensweise</i>“?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wohlbefinden - Bewegung - Gesunde Ernährung - Gesunder Lebensstil - Kein Stress 	Mind Map 3 Min.																											
2.	<p><i>Die Schüler schauen sich das Video zum Thema „Stress“ an und machen die Aufgaben nach dem Sehen.</i></p> <p>ZDFtivi - logo! - Neue Studie zu Stress.webm</p> <p>Aufgabe 1 Stress</p> <p>Mathearbeit in der Schule. Das Kind bekommt die _____ und ist direkt aufgeregt. Es ist gestresst, d.h. sein Körper steht unter Alarmbereitschaft. Und das _____ so. Als das Kind die Aufgaben sieht, wird automatisch sein _____ aktiviert. Das Gehirn sendet die Signale an den _____ und der produziert dadurch Hormone. Hormone sind die kleinsten _____ des Körpers, sie überbringen Nachrichten an alle möglichen Körperstellen. Das Stresshormon _____ die Nachricht – Alarmbereitschaft. Dadurch schlägt z.B. das Herz schneller und man _____ intensiver. Auch wenn man nicht so fühlt, ist dieser Stress für den Menschen gut. Er gibt dem Körper viel _____ und so kann man sich besser konzentrieren. Der Stress ist aber nicht immer gut. Wenn z. B. das Kind zu Zause ist, kommt ihm sein kleiner Bruder fast immer in die Quere, die beiden _____ sich jeden Tag. Das stresst das Kind total. In seinem Körper schweren dann zu viele Hormone herum, d.h. die höchste Alarmstufe. Von diesem Dauerstress bekommt das Kind z.B. Kopf- und Bauchschmerzen.</p> <p>Stress setzt unseren Körper in Alarmbereitschaft, das gibt uns zusätzlich Energie. Dauerstress aber kann _____ werden und kann den Menschen sogar krank machen.</p> <p><i>Aufgabe, Gehirn, Postboten, sendet, Körper, atmet, Energie, streiten, passiert, Quere, gefährlich.</i></p> <p>Aufgabe 2</p>	Video 3 Min. Kärtchen 5 Min.																											
3.	<table border="1"> <tr> <td>1. Wenn der Mensch gestresst ist,</td> <td>A. wird automatisch das Gehirn aktiviert.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Wenn man Aufgaben bekommt,</td> <td>B. sie überbringen Signale an alle Körperstellen.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Das Gehirn sendet die Signale an den Körper</td> <td>C. und man atmet intensiver.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Hormone sind die Postboten des Körpers,</td> <td>D. kann den Menschen sogar krank machen.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Das Stresshormon sendet die Nachricht -</td> <td>E. steht sein Körper unter Alarmbereitschaft.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Dadurch schlägt z.B. das Herz schneller</td> <td>F. ist dieser Stress für den Menschen gut.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. Auch wenn man sich nicht so fühlt,</td> <td>G. so kann man sich besser konzentrieren.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. Er gibt dem Körper viel Energie und</td> <td>H. Alarmbereitschaft.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. Dauerstress aber kann gefährlich sein und</td> <td>I. und der produziert dadurch Hormone.</td> <td></td> </tr> </table>	1. Wenn der Mensch gestresst ist,	A. wird automatisch das Gehirn aktiviert.		2. Wenn man Aufgaben bekommt,	B. sie überbringen Signale an alle Körperstellen.		3. Das Gehirn sendet die Signale an den Körper	C. und man atmet intensiver.		4. Hormone sind die Postboten des Körpers,	D. kann den Menschen sogar krank machen.		5. Das Stresshormon sendet die Nachricht -	E. steht sein Körper unter Alarmbereitschaft.		6. Dadurch schlägt z.B. das Herz schneller	F. ist dieser Stress für den Menschen gut.		7. Auch wenn man sich nicht so fühlt,	G. so kann man sich besser konzentrieren.		8. Er gibt dem Körper viel Energie und	H. Alarmbereitschaft.		9. Dauerstress aber kann gefährlich sein und	I. und der produziert dadurch Hormone.		4 Min. 5 Min.
1. Wenn der Mensch gestresst ist,	A. wird automatisch das Gehirn aktiviert.																												
2. Wenn man Aufgaben bekommt,	B. sie überbringen Signale an alle Körperstellen.																												
3. Das Gehirn sendet die Signale an den Körper	C. und man atmet intensiver.																												
4. Hormone sind die Postboten des Körpers,	D. kann den Menschen sogar krank machen.																												
5. Das Stresshormon sendet die Nachricht -	E. steht sein Körper unter Alarmbereitschaft.																												
6. Dadurch schlägt z.B. das Herz schneller	F. ist dieser Stress für den Menschen gut.																												
7. Auch wenn man sich nicht so fühlt,	G. so kann man sich besser konzentrieren.																												
8. Er gibt dem Körper viel Energie und	H. Alarmbereitschaft.																												
9. Dauerstress aber kann gefährlich sein und	I. und der produziert dadurch Hormone.																												

Die Schüler müssen die Tabelle (an der Tafel) ausfüllen.

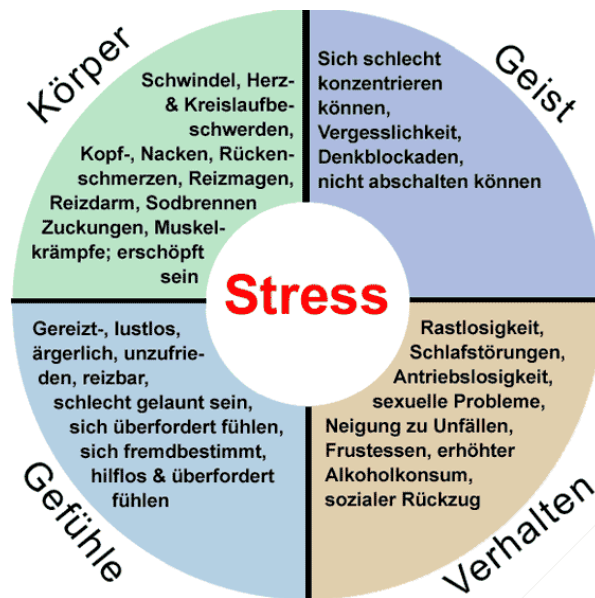
4.

Ursachen	Merkmale	Bewältigung

Tabelle

Jeder Schüler muss die PP-Präsentation zu einem Begriff (im Unterricht) machen (7 Min. Zeit)

5.



PPPräsentation

10 Min.

6.

Die Schüler präsentieren ihre Arbeiten.

10 Min.

7.

Wie kann man diese Worte verstehen?

3 Min.

Stress hat man nicht, Stress macht man sich.

2 Min.

Noten und die Hausaufgabe (Bericht zu diesem Thema)