

Was kann ich tun, um mich wieder besser konzentrieren zu können? Um weiter lernen zu können?

Dieses Projekt fördert die **Kompetenz, Verantwortung für die eigene Gesundheit** zu übernehmen. Die Schülerinnen und Schüler lernen, wie Bewegung, Pausen und ein **bewusster Umgang mit dem eigenen Körper langfristig zu Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beitragen**. Damit unterstützt das Projekt das Nachhaltigkeitsziel SDG 3: **Gesundheit und Wohlergehen**.

1 Auf gehts!

1 To Do Liste (bitte sorgfältig beachten und bearbeiten)

- Schaue dir das Arbeitsmaterial zum **Start erst mal komplett an**, so dass du eine **Überblick** über die Materialien hast.
- Bearbeite alle **Materialien** wie Erklärvideos, Arbeitsblätter etc.
- Arbeite die Arbeitsaufträge alle durch (**blaue Kästen**).
- Die gelben **Pos-It** auf den blauen Kästen zeigen dir, wie du die einzelnen Aufgaben **dokumentieren** sollst und wie deine Lernbegleitung an deine **Ergebnisse** kommen will.
- Nutze **StudyPilot**, um dein Arbeit zu organisieren und zu **strukturieren**.
- Reflektiere** deinen Arbeitsprozess am Ende.



Tag 1: Warum ist Bewegung wichtig?

2 Aufgabe: Dein Forscherheft

Lade dir das Forscherheft runter oder erstelle dir ein eigenes.



Hinweis

Solltest du dir ein eigenes erstellen, achte darauf, dass alles drin ist, was du später brauchst - Vergleiche die Hefte.



[Dein
Forscherheft](#)

3 Aufgabe: Pulsdetektive

- Lies dir unten den Arbeitsauftrag durch (Seite 3).
- Mache die Übungen.
- Beantworte die Fragen schriftlich

*Gerne kannst du diese
Aufgabe auch mit einer
Partnerin / einem
Partner machen.*

ARBEITSAUFTRAG 1: PULSDETEKTIVE

Material:

- Stoppuhr
- Arbeitsblatt



Auftrag:

- 1 Miss deinen Puls im Sitzen für 15 Sekunden.
- 2 Multipliziere das Ergebnis mit 4.
- 3 Führe 1 Minute lang Hampelmänner aus.
- 4 Miss erneut deinen Puls.
- 5 Notiere die Ergebnisse.

Forscherfragen:

- Was hat sich verändert?
- Warum schlägt das Herz schneller?
- Was bedeutet das für unseren Körper?



4 Aufgabe: Forscheraufgaben

- a) Tut euch als Team zusammen (3 Personen)
- b) Lest euch die Aufgaben erst einmal durch.
- c) Bearbeitet alle 3 Forscheraufgaben und haltet eure Ergebnisse fest.



Station 2A

STATION A: MÜDIGKEITSDETEKTIVE



Bearbeitet gemeinsam:

Woran merkt ihr,
dass ihr müde seid?

Erstellt eine Liste mit
mindestens 5 Anzeichen.



Station 2B

STATION B: ENERGIEVERBRAUCH



Ordnet folgende Tätigkeiten:

- Schlafen
- Lesen
- Spaziergehen
- Fußball spielen
- Videospiele spielen
- Fahrrad fahren

in die Kategorien:

wenig
Energie

mittlere
Energie

viel
Energie



Station 2C

STATION C: BEWEGUNGSWISSEN



Lest einen kurzen Infotext.

Beantwortet:

- 1 Warum braucht unser Gehirn Sauerstoff?
- 2 Wie hilft Bewegung beim Lernen?
- 3 Warum sind Pausen wichtig?



Die Infotexte
findest du auf der
nächsten Seite.

SOL: BNE -Tage: Fit for Fun

Sport B, Q 5, 6



WICHTIG:

Die Schüler:innen des **Basiszweigs** lesen die **Basistexte**.

Die Schüler:innen des **Qualizweiges** lesen die **Qualitexte**.

Infotext 1:

Warum braucht unser Gehirn Sauerstoff?



[Basis Text](#)

Infotext 1:

Warum braucht unser Gehirn Sauerstoff?



[Quali Text](#)



Infotext 2:

Wie hilft Bewegung beim Lernen?



[Basis Text](#)

Infotext 2:

Wie hilft Bewegung beim Lernen?



[Quali Text](#)



Infotext 3:

Warum sind Pausen wichtig?



[Basis Text](#)

Infotext 3:

Warum sind Pausen wichtig?



[Quali Text](#)

Darum ist Bewegung wichtig:

5 Aufgabe: Reflexion

Lest euch die Aufgabe unten durch und haltet eure Ergebnisse fest.



GRUPPENPRODUKT

Jede Gruppe gestaltet ein Plakat:

„Darum ist Bewegung wichtig“

mit:

- ✓ 3 Erkenntnissen
- ✓ Ergebnissen des Pulsversuchs
- ✓ eigenen Zeichnungen

