|  |
| --- |
| **Hinweis zur Umsetzung** |

Für diese Aufgabe werden die Ergebnisse der Felder 4/1 bis 4/4 benötigt. Aus diesem Grunde müssen die Schülerinnen und Schüler ggf. die Ergebnisse bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erfragen und zusammenführen.

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln in Einzel-/Partnerarbeit aus den gewonnenen
Erkenntnissen aus den Feldern 4/1 bis 4/4 ein Plakat oder eine Mind-Map zu persönlichen Strategien für eine gesunde Lebensführung (in Bezug auf Ernährung, Stress, Alkohol- und Nikotinkonsum etc.) und präsentieren ihre Ergebnisse.

|  |
| --- |
| **Material** |

* **Tut uns gut - Übergewicht vorbeugen mit Bewegung, Ernährung und Entspannung**
* **GUT DRAUF-Tipp: Fitness, Sport, Body**
* **GUT DRAUF-Tipp: Keep Cool - auch wenn's mal stressig wird**
* **Umgang mit Schulstress: Was tut mir gut?**

|  |
| --- |
| **Quellen und weitere Literaturhinweise** |

https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/tut-uns-gut-uebergewicht-vorbeugen-mit-bewegung-ernaehrung-und-entspannung/ [Stand: 04.12.2019]

https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/gut-drauf-tipp-fitness-sport-body/ [Stand: 04.12.2019]

https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/gut-drauf-tipp-keep-cool-auch-wenns-mal-stressig-wird/ [Stand: 04.12.2019]

|  |
| --- |
| **Kompetenzen auf der Grundlage des Bildungsplans für die Ausbildungsvorbereitung[[1]](#footnote-1), z.** **B. für den Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales, bereichsspezifische Fächer, HF4, LF7, AS 7.1** |

|  |
| --- |
| Zuordnung der Arbeitsaufträge zu den Kompetenzkategorien |
| Wissen | Fertigkeiten | Sozialkompetenz | Selbstständigkeit |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

1. Info für Lehrkräfte:

Dieses Arbeitsblatt ist ausgerichtet am Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales.
Eine Anpassung auf den eigenen Fachbereich ist möglich. [↑](#footnote-ref-1)