

Liebe Sechstklässler,

so, wir haben uns über gesunde Ernährung unterhalten. Ihr wisst, wie eure Pizza durch euren Körper wandert und habt nun einen Plan, wie man sich gesund ernährt.

Aber Ernährung ist nicht alles, um gesund zu bleiben.

Na, was ist noch wichtig?????

Ja richtig, gute Laune, Freunde, Familie und Sport. Euch fällt sicher noch mehr ein.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schreibt das auch so auf:

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. „¹

Leider sind im Moment viele Einschränkungen, die sehr wichtig und sinnvoll dafür sind, dass möglichst viele Menschen gesund bleiben.

Wir dürfen Familie und Freunde nur auf 1,5 Meter Abstand begegnen, nur mit Maske in den Bus, zum Einkaufen oder in die Schule. Es fallen euch sicher noch viele Dinge ein, die wir für unser soziales Wohlergehen gerade nicht machen können.

Aber wie wäre es mit einer Videokonferenz mit dem besten Freund, der besten Freundin, Oma oder Opa? Oder schreibt vielleicht mal einen Brief?

Das hilft dabei, das **soziale Wohlergehen** zu steigern.

Für euer **geistiges Wohlergehen** schicken wir Lehrer euch ständig neues Futter ;).

Manchmal zu viel, manchmal zu wenig, aber wir arbeiten daran, versprochen.

Jetzt kommt das **körperliche Wohlergehen**. Gesunde Ernährung ist abgehakt.

Ihr ahnt es sicher schon.

Eure Aufgabe für die nächste Woche:

Spoooooort!!! Ok, wir sagen mal Bewegung ;)

Ihr solltet euch jetzt nicht verausgaben. Es geht darum wieder etwas mehr Bewegung in den Tag einzubauen. Wie ich mitbekommen habe, haben einige von euch kaum ihre Wohnung verlassen.

Auf youtube oder wenn ihr googelt findet ihr viele Sportanleitungen.

Falls ihr selbst danach suchen wollt, guckt bitte nach Anleitungen für Kinder.

Man kann nämlich, wenn mans nicht richtig macht, das Gegenteil bewirken.

¹ <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> (10.05.20)

Wir haben euch ein Beispiel herausgesucht. Aber allein schon, mal ein Stück zu Fuß zu gehen, Treppen zu laufen etc. bringt wieder mehr Aktivität.

Hier ein Video zum probieren. Wenn etwas schmerzt, hört bitte auf und sagt euren Eltern Bescheid. Eigentlich dürfte nichts wehtun, aber vielleicht ist der ein oder andere von euch ein wenig eingerostet und wenn es weh tut, sagt der Körper deutlich stopp!!!

<https://youtu.be/PzwK4ic0E3M>

Aufgabe 1: Sport

Aufgabe 2: Erstellt eine Tabelle und notiert, wann ihr euch, wie bewegt. Treppe laufen, Einkauf einräumen, Staubsaugen (zählt ehrlich auch zu Bewegung), Gabel zum Mund führen zum Essen würde ich jetzt nicht dazu zählen ;)

Viel Spaß und bis ganz bald in der Schule