

Ich bin doch fit – oder etwa nicht?

CHECKLISTE FÜR SCHÜLER

Um rundherum fit zu sein reicht es nicht aus, dass du 50 Meter in 9 Sekunden laufen kannst. Dazu gehört noch Einiges mehr.

Arbeitsauftrag Lies folgende Aussagen durch und kreuze das für dich Zutreffende an!

	trifft voll zu	trifft meistens zu	trifft selten zu	trifft gar nicht zu
Statt mich mit dem Auto chauffieren zu lassen, fahre ich lieber mit dem Fahrrad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach den Hausaufgaben brauche ich unbedingt Bewegung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Fernsehgerät oder dem Computer sitze ich täglich nicht länger als eine Stunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse gerne Nudeln, aber genauso mag ich Salat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten esse ich nicht sofort komplett auf. Ich kann sie mir gut einteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meinen Durst lösche ich mit Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In unserer Klassengemeinschaft fühle ich mich wohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daheim übernehme ich auch gerne einmal Arbeiten für die Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf meine Freunde kann ich mich verlassen. Wir unternehmen viel gemeinsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sieh dir nun deine Liste an. Je mehr Kreuze du in den ersten beiden Spalten gemacht hast, desto fitter bist du und desto gesünder wirst du dich fühlen.

Arbeitsauftrag Besprich mit deinem Partner und anschließend mit der ganzen Klasse, welche Bereiche für dein eignes Gesundheitsverständnis eine wichtige Rolle spielen. Finde weitere Beispiele dafür!