

# Inklusion

Lehrerinformation



1/9

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Die SuS zeichnen in einem Körperumriss ein, wo sie bestimmte Gefühle wahrnehmen und was ihnen für ihr Wohlbefinden guttut.</p> <p>Die SuS diskutieren verschiedene Fragen rund um die Themen Ernährung, Körper, Wohlbefinden, Gefühle, Krankheiten, usw.</p>
<b>Ziel</b>	Die Schüler erkennen einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Emotionen oder allergischen Symptomen und Reaktionen von Mitschülern/Freunden. Sie entwickeln Strategieansätze ausserhalb von Essen und Trinken und wie sie mit ihren Emotionen im Alltag umgehen können.
<b>Material</b>	Arbeitsblätter Diskussionskarten
<b>Sozialform</b>	EA, GA
<b>Zeit</b>	45'

## ➤ Information zur Übung „Wie fühlst du dich?“

Fragekarten einzeln ausschneiden, ev. laminieren. Informationen können durch die Lehrperson zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.

Wichtig: Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

## Anleitung

Die SuS sitzen in einem Sitzkreis.

Alle SuS erhalten mindestens ein Kärtchen.

Falls ein Kind die Frage nicht beantworten will oder kann, werden diese am Schluss mit der ganzen Klasse diskutiert -> ev. auch nach dem Gesichtspunkt, was macht die Antwort schwierig.

Alternativ können alle Fragen mit der ganzen Klasse diskutiert werden.

Führen Sie diese Übung nur durch, wenn Sie die Klasse bereits gut kennen und sicherstellen können, dass niemand persönlich angegriffen oder verletzt wird. Allenfalls können verschiedene Karten auch weggelassen werden.

Zusätzliche  
Informationen:

Symbolerklärung:



Arbeitsauftrag



Diskussion



Video / Link



Information

# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter



2/9

## Gefühle mit dem Körper wahrnehmen



**Wo in deinem Körper spürst du Freude, Trauer usw.?**

**Welche Farbe hat dieses Gefühl?**

**Skizziere zuerst eine einfache Figur in das Feld. Anschliessend zeichnest du das Gefühl mit dieser Farbe in deiner Figur ein.**

### **Freude**

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr gefreut hast. Wo im Körper spürst du diese Freude?

### **Mut**

Wann warst du das letzte Mal sehr mutig? Wo fühlst du Mut in deinem Körper?

### **Stolz**

Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich? Wie fühlt sich das im Körper an?

### **Angst**

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du Angst hattest? (Achtung, Jungs geben vor den Mädchen Angst nicht gerne zu!) Zeichne ein, wo du das gefühlt hast.

### **Trauer**

Erinnere dich daran, als du mal ganz fest traurig warst. Wo hast du diese Trauer gespürt?

### **Wut**

Wann warst du das letzte Mal wirklich wütend? Wo hast du diese Wut gespürt im Körper?



# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

3/9

## Das tut mir für mein Wohlbefinden gut!



**Was tut dir gut? Notiere zu jedem der drei Teile verschiedene Beispiele.**

Bewegung, Essen und Gefühle bestimmen unsere Wohlbefinden und dadurch auch unsere Gesundheit. Jeder dieser drei Teile ist für unseren Körper und unsere psychische Gesundheit wichtig. Wenn man alle drei Teile zusammensetzt, gibt es ein Ganzes. Du kannst es dir auch wie ein Haus vorstellen: Dazu gehören ein Keller, ein Wohngeschoss und ein Dach.

**Essen:**

**Bewegung:**

**Gefühle:**

# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter



4/9

## Wie fühlst du dich?



**Diskutiert eure Meinungen!**

Wie oft treibst du in der Woche Sport?  
Welchen Sport?  
Was gefällt dir daran?

Welche Sportart tut dir besonders gut?

Wie viele Liegestütze schaffst du  
hintereinander?

Ohne Sport würde ich rasch zunehmen!?  
Was denkst du zu dieser Aussage?

Isst du eher mehr, wenn du gestresst bist  
oder verschlägt Stress dir den Appetit?

Welche Speisen isst du gar nicht gerne?  
Was machst du, wenn man sie dir  
anbietet?

Isst du immer, wenn du Hunger hast?

Isst du manchmal etwas nur, weil es  
gesund ist?

Isst du manchmal, um dich zu belohnen?  
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu  
verwöhnen? Wenn ja, schildere eine  
typische Situation.



# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

5/9

Isst du manchmal, um dich zu trösten?  
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal aus Langeweile? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Hast du manchmal Angst vor einem Essen?

Isst du manchmal, um Frust abzubauen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Bei welchen Gelegenheiten isst du gerne Schokolade?

Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?

Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? Nenne ein Beispiel.

Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zu viel gegessen hast?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist?

Hörst du manchmal auf zu essen, obwohl du nicht genug hast und noch nicht satt bist?



# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

6/9

Isst du manchmal nur, weil alle andern auch etwas essen?

Bist du mit deinem Körpergewicht zufrieden?

Möchtest du lieber 2 Kilo zunehmen oder abnehmen?

Bei welcher Gelegenheit denkst du: «Eigentlich müsste ich abnehmen!»

Bei welchen Gelegenheiten denkst du, du könntest ruhig etwas zunehmen?

Wie oft wiegst du dich?

Welche Diäten hast du schon ausprobiert?

Was isst du am liebsten? Wie oft gönnst du dir dein Lieblingsessen?

Wie oft in der Woche isst du Fastfood?

Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden.  
Was machst du?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden.  
Was machst du?



# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

7/9

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Wie gross bist du? Wie schwer bist Du? Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer? Warum?

Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio. Was machst du damit?

Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als deine Problemzone bezeichnest?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «mager» hörst?

Was findest du an dir selbst gut?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Sixpack» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Problemzonen» hörst?

Wie viel Zeit brauchst du am Morgen für dein komplettes Pflegeprogramm?

«Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg!»  
Was denkst du dazu?



# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

«Für die Schönheit muss man leiden!»  
Was denkst du dazu?

Erzähle eine Erinnerung, bei der das Essen eine grosse Bedeutung für dich hatte?

Was würdest du an deinem Körper ändern, wenn du könntest? Was wäre dann anders?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Was machst du, wenn du gestresst bist?

Was machst du, wenn du wütend bist?

Was machst du, wenn du dich langweilst?

Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?

Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?

Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?

Was machst du, wenn du unreine Haut hast?

Wie gehe ich damit um, wenn meine Haut schlecht aussieht?





# Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

9/9

Wie fühlst du dich, wenn du mit jemandem zu tun hast, der an einer Krankheit leidet?

Wie gehst du damit um, wenn jemand wegen einer Krankheit sichtbare Merkmale hat (z. B. einen Ausschlag)?

Hast du schon einmal miterlebt, dass jemand wegen einer Krankheit oder einem körperlichen Leiden ausgelacht wurde?

Kümmerst du dich gerne um kranke Personen (z. B. wenn deine Geschwister krank sind)?

Stell dir vor, neben dir sitzt ein Kind, welches an Neurodermitis leidet und deshalb einen Ausschlag an den Armen hat. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich wohl das Kind?

Ich habe mich wegen einer Krankheit, Allergie oder meinem Körper schon einmal unwohl und anders als die anderen Kinder gefühlt. Kennst du dieses Gefühl?

Mir ist es peinlich, wenn ich ... (Ergänze diesen Satz).

Wenn jemand eine Allergie hat, sollte man ... (Ergänze diesen Satz).

Hast du schon einmal erlebt, dass jemand wegen einer Allergie, Asthma oder einer Intoleranz einen Anfall hatte und notfallmässig behandelt werden musste?

Kennst du Personen, welche auf etwas allergisch sind? Wie gehst du mit dieser Situation um?

Wenn ich plötzlich allergisch auf etwas wäre .... (Ergänze diesen Satz).

So kann ich Personen mit Allergien und Intoleranzen helfen: ... (Ergänze diese Aussage).