

Inhaltsverzeichnis

Liebe Kollegin, lieber Kollege 2

Food und Fitness 3

Das geht uns alle an – *Texte über ernährungs- und bewegungsbedingte Erkrankungen* 3

Was die Medien über euch zu sagen haben – *Texte über Jugendliche und Ernährung* 4

Wie sieht eine gesunde Gesellschaft aus? 5

Der Trockennasenne – ist dir näher als du denkst – *Arbeitsblatt zur Evolution des Menschen* 6

My Lonely Bones – *Anatomie der Knochen* 7

Dein Muskeltyp – *Anatomie der Muskeln* 8

An- und Entspannung 9

Wie viel Energie verbrauche ich am Tag? 10

Kraft und Energie 11

Die Welt der Kopfkakroben – *Text zum bewegten Unterricht* 11

Bewegtes Klassenzimmer 12

Sport ist Mord? – *Umfrage zum Thema Fitness* ... 13

Warm-up 14

Kalokagathia – *Ursprung und Bedeutung von Gymnastik* 15

Bewegter Unterricht 16

Dein innerer Schweinehund 18

Bewegungs-Check-up 19

Aktiver Schulhof 20

Fitness-Elemente I 21

Fitness-Elemente II 23

Entspannung 24

Wohlfühlen 24

Lach' mal wieder 25

Schlecht drauf 26

Kreismassage 27

Progressive Muskelentspannung 28

Autogenes Training 29

Angenehme Tätigkeiten 30

Wohlfühltagbuch 31

Fit durch Ernährung 32

Check Up Your Food – *Erstellen einer Nahrungsbilanz* 32

Unser Schulkiosk – *Bewertung des Nahrungsangebots in der Schule* 33

New Food Creations 34

Klasse(n)-Büfett 35

Kinderlebensmittel – *Arbeitsblatt zur Werbung* ... 36

Der Döner – *Bewegter Unterricht zum Thema „Döner“* 37

Macht der Döner schöner? – *Rezepte und Nährwertvergleiche* 38

Lehrerhinweise 39

Quellenangaben 48