

Hoi zäme

23.3.2020

Inzwischen findet die Schule seit einer Woche per Fernunterricht statt. Ich hoffe sehr, dass es euch allen gut geht und dass ihr und eure Familien gesund seid!

Ich hoffe auch, dass ihr eine gute Tagesstruktur aufgebaut habt und mit den Aufgaben der Schule zurechtkommt.

Letzte Woche habt ihr von mir noch keine Hausaufgaben erhalten, doch diese Woche werdet ihr euch innerhalb von WAH mit dem Thema Gesundheit weiter beschäftigen.

Das letzte Mal, bei Lektion 1 und 2 zum Thema Gesundheit, ging es um Fragen, welche Einflüsse sich auf die Gesundheit auswirken und im Gesundheitstest habt ihr euer eigenes Wohlbefinden in verschiedenen Bereichen beurteilt. Es waren folgende Bereiche: körperlicher, geistiger, emotionaler Bereich, dann noch der Bereich Kontakte und Umwelt. Es wäre spannend zu erfahren, ob ihr den Gesundheitstest jetzt noch gleich auswerten würdet... Im WAH digital unter 0022 findest du die Kurzfilme, falls du sie vergessen hast.

Im Auftrag für die nächste Woche geht es um Süchte und Risikoverhalte. Genaue Infos siehe unten.

Als Rückmeldung für den Auftrag dient das Blatt «Rückmeldung – WAH von...». Du kannst mir das ausgefüllte Dokument per Mail schicken. Noch einfacher geht es, wenn du vom ausgefüllten Blatt ein Foto machst und mir diese per Whatsapp schickst. Die Rückmeldung muss bis am Dienstagabend 31. März bei mir sein.

andrea.baumann@schulen-malters.ch – 079 630 16 55



KOCHEN/BACKEN

Anfangs Schuljahr haben viele bedauert, dass mit dem neuen Lehrplan erst in der 2. Sek. in der Schule gekocht werden kann. In der jetzigen Situation ist es sicher möglich, dass ihr zu Hause kochen oder backen könnt.

Deshalb gebe ich euch als erste Hausaufgabe, euch mindestens einmal pro Woche in der Küche nützlich zu machen. Ihr könnt selbst entscheiden, was ihr machen möchtet. Falls ihr Rezepte braucht, so habt ihr zu Hause vielleicht Kochbücher, z.B. das Kochbuch Tiptopf.

Im Internet findet ihr auch einfache Rezepte, z.B. unter www.fooby.ch www.lemenu.ch www.bettybossi.ch www.swissmilk.ch www.gutekueche.ch www.wildeisen.ch

Viel Erfolg und e Guete!!!!

Aufträge WAH für die Woche vom 25. März bis 31. März

Nachdem ihr euch in der Lektion 1 und 2 zum Thema Gesundheit mit der Frage:

Was fördert meine Gesundheit?

beschäftigt habt, geht es jetzt um die Fragen:

Was ist der Unterschied von Genuss zur Sucht? - Wie ist mein Risikoverhalten?

Aufgabe 1: «Was ich sagen würde...» Arbeitsblatt C

Ergänze das Arbeitsblatt C und schreibe zu jeder Aussage 2 Punkte hinein

- Damit kannst du merken, was für Vor- und Nachteile ein Verhalten für dich haben kann.

Aufgabe 2: « Mein Risikoverhalten»

Ergänze das Arbeitsblatt D zuerst allein.

Besprich es nachher per Whatsapp oder.... mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus deiner Klasse. Die Fragen zum Gespräch findest du zuunterst auf dem Arbeitsblatt

Ergänze das Arbeitsblatt mit den Aussagen deines Kollegen/deiner Kollegin.

- Damit kannst du dein eigenes Risikoverhalten erkennen und im Gespräch merkst du, dass nicht alle Menschen gleich risikofreudig sind.

Aufgabe 3: Freiwillig:

Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche

	<p>Auf der Seite von www.feelok.ch findest du verschiedene Themen, die Jugendliche interessieren und welche dir für ein gutes Wohlbefinden nützlich sein können. Lass dich inspirieren</p> <p>Für alle Aufgaben zusammen sollten 2 Stunden reichen.</p>
--	--

Rückmeldung WAH von _____./ Klasse _____

Foto vom Kochen oder Backen

Bitte um **kurze** Rückmeldung, wie es gelungen ist +/-

	Eltern	Schüler/Schülerin
Kochen Backen		
Schriftliche Arbeit WAH		
Unterschrift		

Ich freue mich, von euch zu hören! Vielen Dank- und bliibid gesund 😊

Arbeitsblatt C - «Was ich wagen würde ...»

Wenn ich Gelegenheit hätte, würde ich es wagen ...

	Was würde ich gewinnen?	Welches sind die Risiken?	Würde ich dies wagen?
Bungee Jumping zu machen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
Autostopp zu machen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
die Schule zu schwänzen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
abseits der Piste Ski/Snowboard zu fahren			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
eine Zigarette zu rauchen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
mir einen Alkoholrausch anzutrinken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
bei einer Prüfung zu spicken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
im Schwimmbad vom 10-Meter-Brett zu springen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
jemanden, den ich toll finde, bitten, mit mir auszugehen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht

Arbeitsblatt D, Mein Risikoverhalten

Diskutiert in Zweiergruppen, welche Risiken ihr im letzten Monat eingegangen seid, beispielsweise im Strassenverkehr, im Sport, in einer Liebesbeziehung, in der Familie, in

der Freizeit, in der Schule, beim Konsum von Alkohol und Tabak etc. Erstellt für eure Erlebnisse eine Liste mit den eingegangenen Risiken.

Folgendes Schema soll euch beim Festhalten der Diskussion behilflich sein:

Liste meines Risikoverhaltens	Welches waren die Vorteile?	Welches waren die Nachteile?

Überlegt euch für jeden Punkt, warum ihr dieses Risiko eingegangen seid:

- > Welche Vorteile und welche Nachteile habt ihr erlebt?
- > Wart ihr euch dieser Vor- und Nachteile bewusst, als ihr das Risiko eingegangen seid?
- > Wäre es möglich gewesen, den erhofften Vorteil auch auf weniger riskante Weise zu erreichen? Wenn ja, wie?

- > Wart ihr allein als Ihr dieses Risiko eingegangen seid oder in der Gruppe? Haben euch andere Personen dazu ermuntert oder dazu gedrängt?

.....

.....

.....