



## Anleitung zu: Tut mir gut für meine Gesundheit

### Essen, Bewegen und Fühlen

#### Idee

Essen , Bewegen und Fühlen (psychische Gesundheit) bestimmen unsere Gesundheit. Die Kinder lernen, dass alles zusammen ein Ganzes gibt, jeder der 3 Teile wichtig ist, sich ausmachen, zusammen geben sie ein Ganzes. Unser Körper ist unser Haus und wir bewohnen unseren Körper mit allem.



#### Vorgehen

Das ausgedruckte Blatt wird in den Kreis gelegt. Die Kinder sagen, was ihnen gut tut. (Bsp.: Fussball spielen, Eis essen, Geige üben, die Katze streicheln, mit der Freundin telefonieren, ein heisses Bad nehmen, Musik hören etc).

Die Lehrkraft ordnet die Aussagen kommentarlos den Segmenten zu. Je ein Segment steht für Essen, Bewegen und Fühlen (Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Gefühle etc.) .

Die Kinder sollen herausfinden, nach welchen Kriterien, ihre Aussagen sortiert wurden. > essen/bewegen/fühlen (psychische Gesundheit)

Nicht alle Punkte lassen sich klar zuordnen, einige überschneiden sich.

#### Material

Arbeitsblatt mit den drei Teilen zum Ausdrucken  
Schreibmaterial



Prävention Essstörungen Praxisnah

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Mit Unterstützung von:

