

Projektwoche der Paul-Robeson-Schule



Jahrgang: 7

Mein gesunder Körper

Projektthema: Bewegung als positiver Effekt auf meinen Körper

Was erwartet dich in der Projektwoche?



Finde heraus, welchen Einfluss Bewegung auf Körper und Gesundheit hat!

Was passiert mit dem Körper, wenn regelmäßige Bewegung fehlt?

Erarbeite Kenntnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen von Sport und Übungsprogrammen in Theorie und Praxis!

Projektwoche der Paul-Robeson-Schule

Jahrgang: 7

Projektthema:



GESUND KOCHEN



Wir kochen ein **3-Gänge-Menü** bestehend aus Salat, Vorsuppe und Hauptgang und erstellen anschließend ein kleines **Kochbuch**, damit Ihr die Rezepte immer wieder verwenden könnt.

Was Ihr lernt?

- Gesunde Zutaten erkennen und auswählen
- Kochfertigkeiten richtig einsetzen
- Spaß am Kochen entwickeln
- Dokumente mit dem Computer erstellen

Projektwoche der Paul-Robeson-Schule

Jahrgang: 7

Mein gesunder Körper

Projektthema:



Nachhaltige Ernährung ist ein vielfältiges Thema. Aber was ist eigentlich „nachhaltig“ und wie kann das funktionieren?

Jeder Deutsche wirft ca. **75kg** Essen weg. **Jedes** Jahr.

Ihhhhh! Da krabbelt noch was!!!

Salat aus dem Hochhaus???

„Food-Waste“, „Insektenburger“ – Aquakulturen und „vertical-farming“; „urban-gardening“, „veggie“ oder einfach nen Einkaufszettel schreiben?

Du isst meinem Essen, das Essen weg...!?

Butter und Salz, Milch und Mehl...

All das hat mit nachhaltiger Ernährung zu tun und hat am Ende das Ziel, **ausreichend** und **gesunde** Nahrung für **alle** Menschen der Erde zu sichern.

Wir wollen uns ansehen, was global aber vor allem auch lokal (also jeder Einzelne!) getan wird um vor allem das 2. Ziel der SDGs („Hunger beenden, Ernährungssicherheit, bessere Ernährung)¹ zu erreichen.

¹ Siehe: <https://www.unesco.de/bildung/agenda-bildung-2030/bildung-und-die-sdgs>.

Projektwoche der Paul-Robeson-Schule



Jahrgang: 7

Mein gesunder Körper

Projektthema: Sucht nach ... ! - Ab wann bin ich eigentlich süchtig?

Was erwartet dich in der Projektwoche?

In der Projektwoche beschäftigen wir uns mit verschiedenen Süchten und welche Ursachen es gibt. Dabei geht es um Handysucht,



Magersucht, Drogensucht, Alkoholsucht, und Spielsucht.

Wir werden uns verschiedene Tests anschauen, die die eigene Gefährdung einschätzen.

Ein Film und/oder eine Besuch einer Suchtberatungsstelle werden unsere Erfahrungen und Ergebnisse der Woche unterstützen.

Projektwoche der Paul-Robeson-Schule



Jahrgang:7

Mein gesunder Körper

Projektthema: Was ist in Lebensmitteln und ist das gut?

Was erwartet dich in der Projektwoche?

Besprechung von vielen der Angaben auf Lebensmittelpackungen: was hat es mit Kalorien auf sich? Was sind diese ganzen E-Stoffe? Was sagt der Nutriscore? Was macht am Energydrink wach? Ist das ganze gesund oder nicht? Neben den Informationen, die Ihr bekommt, werdet Ihr Euer eigenes Menü aus Fertignahrung zusammenstellen und beurteilen.

