





Zeitplan

Heute

3 Wochen Zeit...

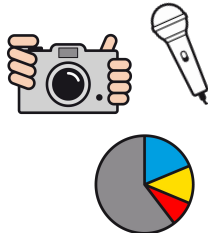
25.10. + 27.10.

Wir wählen
eine Forscher*
innenfrage.

Wir planen
unsere
Gruppen-
arbeit



Wir gehen der
Forscher*
innenfrage
auf den
Grund.
Dazu führen
wir eine
Aktion durch.



Wir gestalten
eine Seite für
das
Healthy
Helios
Magazin.



Wir
präsentieren
unsere Seite in
der
Stammgruppe





Das Healthy Helios Magazin ist eine Zeitschrift.

Jede Gruppe wird eine oder zwei Seiten gestalten.



Ihr könnt mit Stift und Papier arbeiten oder mit dem eBook Creator.

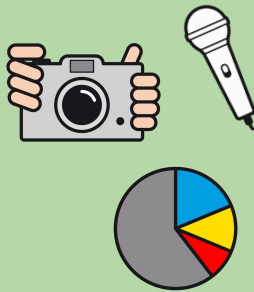
Auf diesen Seiten stellt ihr eure Ergebnisse zur Forscher*innenfrage vor.

Das könnt ihr mit Texten, Diagrammen, Fotos oder Videos (über [QR-Codes](#)) machen





Was ist denn überhaupt eine Forscher*innenfrage?



Und was ist eine Aktion?


Unsere Forscher*innenfragen

1. Wie funktioniert unsere **Mensa** und wie können wir sie mitgestalten?
2. Wie viel **Zucker** versteckt sich in Lebensmitteln?
3. Warum ist **Zucker** eigentlich ungesund?
4. Was können wir gegen **Lebensmittelverschwendung** tun?
5. Warum ist **Bewegung für unseren Körper** so wichtig?
6. ...



Wir finden eine Forscher*innenfrage



1. Schau dir gemeinsam mit deiner Gruppe die verschiedenen **Forscher*innenfragen** an.
Lest euch alles in Ruhe durch. Es ist wichtig, dass ihr Lust auf eure Frage habt !
2. Welche **Forscher*innenfrage** interessiert euch am meisten? Wählt eine aus.
3. Ihr könnt zwischen mehreren **Aktionen** wählen, um der Forscher*innenfrage auf den Grund zu gehen.
Wählt zunächst eine aus. Wenn ihr früh fertig seid, könnt ihr weitere Aktionen starten. 
4. Ihr dürft euch auch eine eigene Aktion überlegen
 - die zur Forscher*innenfrage passt.
 - die ihr in 3 Wochen umsetzen könnt.

Besprecht das mit eurer Stammgruppenleitung.

5. Findet mit eurer Gruppe einen ruhigen Platz und führt die erste Meilensteinsitzung durch.



Wie funktioniert unsere **Mensa** und wie können wir sie mitgestalten?

MENSA-Aktionen



Ihr könnt...

- ...eine **Fotostrecke** oder eine Collage des Mensaessens gestalten und in der Schule ausstellen.



- ...ein **Interview** mit der Köchin Daniela führen. Ihr könnt es aufschreiben oder mit dem iPad aufnehmen.

Wie sieht ihr Tagesablauf aus? Was ist ihr Lieblingsessen? Und wo kommen die Lebensmittel für unser Mittagessen eigentlich her? ... ?



- ...ein **Interview** mit der Köchin Daniela führen: Was wird es in der kommenden Woche zum Mittagessen geben? Gestaltet kreative Mensa-**Speisepläne** und hängt sie in den Lernlandschaften aus.



Denkt daran, VORHER alle Fragen aufzuschreiben und Daniela um einen **Termin** zu bitten.

Wie funktioniert unsere **Mensa** und wie können wir sie mitgestalten?

MENSA-Aktionen

Ihr könnt...

- ...recherchieren, welche Stoffe unser Körper jeden Tag braucht und einen leckeren, gesunden und ausgewogenen Traum-**Speiseplan** für die Mensa entwerfen. Hier gibt's [Rezeptideen](#).

...Daniela befragen, ob sie diese Gerichte überhaupt in den Speiseplan aufnehmen kann.

Warum (nicht) ?



- ...eine **Umfrage** mit Schüler*innen durchführen und auswerten: Welche Gerichte finden sie in der Mensa am leckersten?
Welche wünschen sie sich? ... ? (z.B. mit Google forms)



Wie viel Zucker versteckt sich in Lebensmitteln?



Aktionen gegen zu viel Zucker im Essen

Ihr könnt herausfinden, [wie viel Zucker](#) in verschiedenen Getränken oder Lebensmitteln steckt und ein Plakat oder einen Film dazu gestalten.

Dazu könnt ihr auch die Etiketten der Lebensmittel nutzen.



Warum ist Zucker eigentlich ungesund?

Aktionen gegen zu viel Zucker im Essen

Ihr könnt...

...auf [GEOLino](#) herausfinden, warum Zucker eigentlich so ungesund ist.



Und warum Lebensmittel-Hersteller Zucker trotzdem in sehr viele Lebensmittel schütten.

...ein **Interview** mit einem Zahnarzt, einer Ärztin oder einer Ernährungswissenschaftlerin führen.

Was passiert im Körper, wenn wir zu viel Zucker essen?

...einen **Selbstversuch** machen:

Wie lange kannst du auf Süßigkeiten verzichten und wie fühlst du dich dabei? Schreibe Tagebuch.



Was können wir gegen **Lebensmittelverschwendung** tun?



Aktionen gegen Lebensmittelverschwendung

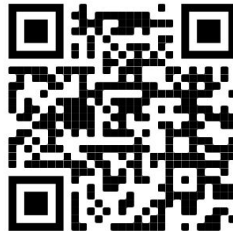
- Oft werden Obst und Gemüse weggeworfen, weil sie nicht perfekt genug aussehen.

Völliger Quatsch, denn sie schmecken genauso gut.

Ihr könnt eine Werbeaktion für unperfektes Obst und Gemüse gestalten,
z.B. einen Film drehen oder Plakate basteln und in der Schule aushängen



Wollen Leute auf dem Markt
unperfektes Obst und Gemüse
wirklich nicht kaufen?



Was können wir gegen **Lebensmittelverschwendung** tun?

Aktionen gegen Lebensmittelverschwendung

Ihr könnt...

- herausfinden, warum in [Supermärkten](#) viele Lebensmittel weggeworfen werden.

Was könnte man stattdessen mit diesen Lebensmitteln tun?

Ihr könnt auch Bäckereien / Restaurants / Cafés / Läden im Veedel befragen.



- ...erforschen, wie viel Kilogramm Lebensmittel in der Mensa oder bei euch zu Hause pro Tag / Monat / Jahr im **Abfall** landen. Wie viele Elefanten wiegen in etwa so viel?



...[Ideen](#) gegen [Lebensmittelverschwendung](#) sammeln, Plakate dazu gestalten und in der Mensa aushängen.



- ...herausfinden, was die [Foodsharing Initiative](#) ist und wo es "Fairteiler" in Ehrenfeld gibt.



Vielleicht könnt ihr sogar zu Hause ein Essen mit geretteten Lebensmitteln kochen...?

foodsharing

Warum ist Bewegung für unseren Körper so wichtig?

Informationen sammeln zum Thema:

Ihr könnt...

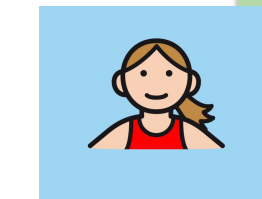
- ... erstmal herausfinden warum Bewegung, also Spiel und Sport so wichtig für uns sind.
 - Warum ist Bewegung wichtig für unseren Körper?
 - Was passiert wenn wir uns zu wenig bewegen?
 - Was sind Gründe für zu wenig Bewegung?
 - Was bringt Spielen?
 - Was sind Tipps für mehr Bewegung?
 - Wieviel sollte sich ein Kind oder ein Erwachsener am Tag bewegen?



[Text](#)



[Video](#)



[Schaubild](#)



Warum ist Bewegung für unseren Körper so wichtig?

Aktion für mehr Bewegung durchführen:



Ihr könnt...

- ... einen **Selbstversuch** machen:

Welchen Unterschied macht es, wenn du eine Woche lang jeden Morgen vor der Schule 15-20 Minuten Sport/Fitness machst? Erstelle einen Sportplan und schreibe deine Selbstbeobachtungen auf.

- ... eine **Umfrage** mit Schüler*Innen durchführen und auswerten: Wie viel Sport treibst du in der Woche? Mit welcher Bewegung hast du am meisten Spaß?

Erstelle einen Fragebogen und werte diesen aus (zum Beispiel mit Google-Forms)



- ... ein **Bewegungsangebot** für deine Stammgruppe erstellen: Welche Bewegungsspiele machen deiner Stammgruppe Spaß? Wie leite ich ein Bewegungsspiel an? Welcher Bereich des Körpers wird durch das Bewegungsspiel angestrengt? Was bringt das ausgewählte Bewegungsspiel der Stammgruppe?

Erstelle ein Bewegungs-/Fitnessangebot für deine Stammgruppe und führe dieses durch.



[Spielesammlung](#)

Sag uns deine Meinung:
Wie hat dir das Projekt gefallen?

