



LERNWELT



Dieses Arbeitsheft gehört:

_____





DIE BOARDSTORY ERKUNDEN

Was hast du von der Boardstory gelernt, das du vorher noch nicht wusstest? Zähle drei Dinge auf, die du neu gelernt hast. Es dürfen auch mehr sein!

Tausche deine Ideen mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn aus. Füge mindestens eine weitere Erkenntnis hinzu.

Welches Problem hatte die Gruppe von Freunden in der Boardstory?



Was kannst du auf den Bildern sehen? Was bedeuten sie?





Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Mentale Gesundheit und füreinander sorgen

Mentale Gesundheit ist, wie wir fühlen, denken und handeln. So wie wir auf unseren Körper achten, indem wir gesunde Lebensmittel essen und uns beim Spielen bewegen, müssen wir auch auf unseren Geist achten.

Was kannst du tun, wenn dein Körper krank ist? Was kannst du tun, wenn du dich mental nicht gut fühlst?

Schau dir die Szene aus der Boardstory an und beantworte die folgenden Fragen. Wie denkst du, fühlt sich das Kind rechts und warum?



Welche Handlungen oder Verhaltensweisen können dazu führen, dass sich jemand ausgeschlossen fühlt?

Was kannst du tun, damit sich jeder einbezogen fühlt?

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Wie schaffen wir eine positive Atmosphäre im Klassenzimmer?

.....

.....

Zu wem kannst du gehen, wenn du dich nicht wohlfühlst? Antworte zuerst für dich selbst und sammle danach Ideen mit den anderen aus der Klasse.

.....

.....

Schau dir diese Szene aus der Boardstory an.
Was ist hier passiert?



.....

.....

.....

.....

.....

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

KRANKHEITEN VERSTEHEN

Es gibt viele Krankheiten auf der Welt. Zum Beispiel Malaria, Diabetes, Cholera, die Opioid-Epidemie und mentale Gesundheit.



Lies die Beschreibungen der Krankheiten und beantworte die Fragen unter jedem Text.

1 Malaria



Malaria ist eine Krankheit, die in tropischen Regionen der Welt vorkommt, vor allem in Ländern Afrikas, Asiens sowie Süd- und Mittelamerikas. Sie wird durch eine bestimmte Art von Mücke übertragen. Das bedeutet, eine Mücke muss dich stechen, damit du infiziert wirst. Man kann nur leichte Symptome, wie Fieber, Kopfschmerzen oder Kältegefühl haben. Es ist jedoch auch möglich, an der Infektion zu sterben. Medikamente können helfen, eine beginnende Infektion zu stoppen. Heute kann man sich auch gegen Malaria impfen lassen.

Wie können Menschen verhindern, dass sie sich mit Malaria infizieren?

- ○ Indem sie Mücken mit Moskitonetzen, Insektenschutzmitteln und langer Kleidung von ihrem Körper fernhalten.
- ○ Es ist nicht möglich, eine Infektion zu verhindern.
- ○ Indem sie regelmäßig ihre Hände waschen.

2 Diabetes Typ 2



Manche Menschen haben eine Krankheit namens Diabetes Typ 2. Das bedeutet, ihr Körper kann die Energie aus Lebensmitteln nicht richtig nutzen. Das passiert, weil ein besonderer Helfer im Körper, genannt Insulin, nicht so funktioniert, wie er sollte. Mit der Zeit kann das Probleme verursachen, wie Schwierigkeiten beim Blutfluss oder Schäden am Herzen, den Augen und den Nerven. Aber keine Sorge – das ist nichts, was man durch Ansteckung von anderen Personen bekommen kann!

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Menschen können aus verschiedenen Gründen Typ 2 Diabetes bekommen. Es kann davon abhängen, was sie essen, wie viel sie sich bewegen und ob sie Sport treiben oder ob andere Familienmitglieder es auch haben.
Es gibt mehrere Gründe, warum die Zahl der Menschen, die Typ 2 Diabetes entwickeln, steigt. Menschen essen weniger Gemüse, Obst und Vollkornprodukte als früher und ersetzen diese guten Lebensmittel durch zu viele verarbeitete Lebensmittel und zu viel Fleisch. Viele Menschen bewegen ihren Körper nicht genug oder machen keinen Sport. Typ 2 Diabetes tritt in jedem Land der Welt auf.

Was sind gute Möglichkeiten, Typ 2 Diabetes zu verhindern? (2 Antworten sind richtig)

- ◯ Den Körper jeden Tag zu bewegen.
- ◯ Jeden Tag ein Steak zu essen.
- ◯ Regelmäßig Blattgemüse (z. B. Brokkoli, Spinat, Kohl ...) zu essen.

3



Cholera

Wenn eine Person sich mit Cholera infiziert, ist das auffälligste Symptom normalerweise Durchfall. Die Krankheit ist leicht mit Medikamenten behandelbar. Menschen bekommen die Krankheit, wenn sie mit schmutzigem Wasser in Kontakt kommen oder es trinken. Das ist normalerweise in Regionen der Welt der Fall, in denen Menschen keinen Zugang zu Toiletten, Duschen oder sauberem Wasser zum Trinken und Händewaschen haben.

Was kann eine Gesellschaft tun, um Cholera in ihrer Region zu verhindern? (2 Antworten sind richtig)

- ◯ Die Region in einen Lockdown versetzen, bis die Krankheit unter Kontrolle ist.
- ◯ Sicherstellen, dass alle Menschen jeden Tag sauberes Wasser zum Kochen und Waschen verwenden können und Zugang zu einer Toilette haben.
- ◯ Menschen zu mehr Sport ermutigen.
- ◯ Menschen über die Krankheit und deren Prävention aufklären.

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

4 Opioid-Epidemie



Wenn Menschen starke Schmerzen haben, geben Ärzte ihnen Medikamente zur Hilfe. Diese Medikamente sind auch als Opioide bekannt. Einige Menschen nehmen sie, obwohl sie nicht krank sind oder starke Schmerzen haben, weil sie damit für kurze Zeit negative Gefühle betäuben können. Ohne einen Arzt, der ihnen sagt, wie viel sie davon nehmen sollen, nehmen Menschen mehr davon als sie sollten, oder sie nehmen es öfter, als gut für sie ist. Das kann dazu führen, dass man nicht mehr aufhören kann, es zu nehmen, obwohl man es möchte. Das nennt man Sucht. Zu viel Opioide zu nehmen, kann Menschen töten. In den Vereinigten Staaten von Amerika haben viele Menschen dieses Problem, deshalb wird die Situation dort als Opioid-Epidemie bezeichnet. Im Jahr 2023 starben täglich 300 Menschen in den USA, weil sie zu viel von diesen Opioiden genommen haben.

Welche zwei Aussagen sind wahr?

- ◯ Die Opioid-Epidemie passiert, weil Menschen sich nicht oft genug die Hände waschen.
- ◯ Der Begriff Epidemie wird genutzt, weil es so viele Menschen betrifft.
- ◯ Opioide können töten, wenn zu viel davon genommen wird.

5 Mentale Gesundheit



Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit, denn sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Jeder kennt das Gefühl, manchmal wütend, traurig, besorgt oder genervt zu sein – das ist ganz normal. Besonders, wenn etwas Trauriges passiert, wie wenn die Großeltern im Krankenhaus sind und man sich deshalb schlecht fühlt. Doch wenn solche Gefühle lange anhalten, könnte das ein Hinweis auf Probleme mit der mentalen Gesundheit sein. Zum Beispiel, wenn man sich dauerhaft schlecht fühlt oder nicht schlafen kann. Dazu können viele Faktoren führen. Zum Beispiel Mobbing, Einsamkeit oder das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden. Die gute Nachricht ist, dass man aktiv etwas dagegen tun kann! Indem du Dinge tust, die dir Spaß machen, Zeit mit deinen Freundinnen und Freunden verbringst und positive Beziehungen pflegst, kannst du dich selbst gut fühlen und anderen helfen, sich besser und zugehörig zu fühlen. Wenn jemand über längere Zeit nicht fröhlicher wird, gibt es auch Fachleute, die Unterstützung bieten. Hilfe zu suchen ist völlig in Ordnung und nichts, wofür man sich schämen muss.

Was kann zu schlechter mentaler Gesundheit führen?

- ◯ Andere mobben.
- ◯ Die Großeltern besuchen.
- ◯ Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

WERTSCHÄTZUNGSDUSCHE



Kompliment von: _____

Kompliment für: _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kompliment von: _____

Kompliment für: _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

DIE ROLLE VON HYGIENE UND DEINEM GESCHLECHT

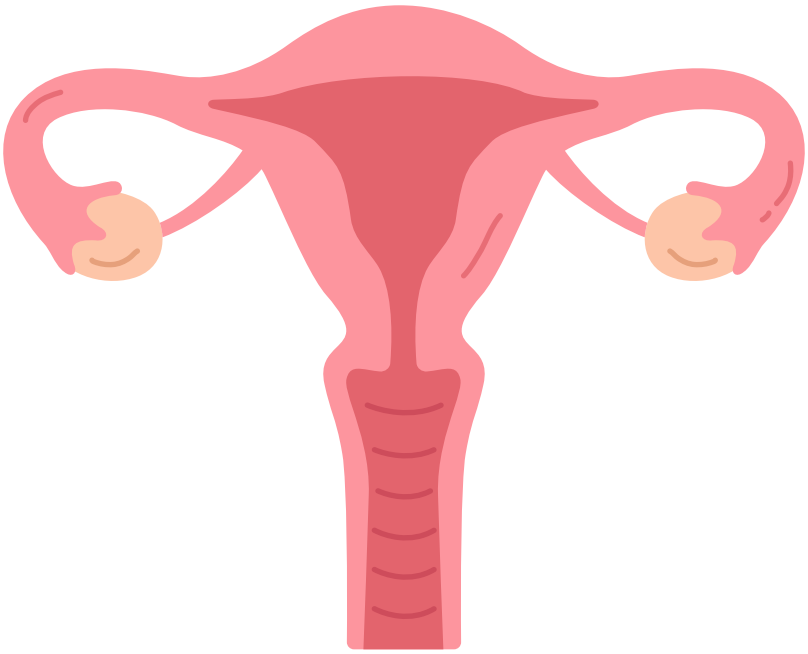
Menstruation – Was ist das?

Während der Pubertät durchläuft der Körper viele Veränderungen, wie das Wachstum von mehr Körperhaaren und eine sich verändernde Stimme. Die Menstruation kann eine dieser Veränderungen sein. Sie beginnt bei den meisten Mädchen, bevor die Pubertät endet.

In weiblichen Körpern reift jeden Monat ein Ei im Eierstock und löst sich nach etwa 14 Tagen vom Eierstock. Es wandert dann in die Gebärmutter, wo ein Baby möglicherweise wachsen könnte. Das Ei bleibt etwa sieben Tage in der Gebärmutter und nistet sich dort in einer speziellen Membran ein. Während dieser Zeit kann das Ei durch Spermien, die in männlichen Körpern heranwachsen, befruchtet werden. Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die spezielle Membran abgestoßen und fließt zusammen mit etwas Blut aus der Vagina. Dabei zieht sich die Gebärmutter zusammen, was Schmerzen verursachen kann.

Dieser Prozess ist völlig normal und Periodenblut ist nichts, wofür man sich schämen muss. Menstruationshygieneprodukte wie Binden, Tampons oder wiederverwendbare Produkte wie Periodenunterwäsche, Menstruationstassen und -schalen können verwendet werden, um das Periodenblut aufzufangen.

Eierstöcke:

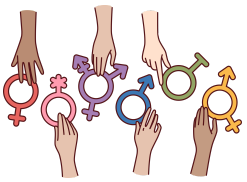


Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Warum denkst du, dass Hygiene wichtig für die Gesundheit ist?

Glaubst du, dass unterschiedliche Geschlechter unterschiedliche Hygiene benötigen?



Denkst du, dass es globale Unterschiede beim Zugang zu Hygiene (und sauberer Sanitärversorgung) gibt?



Wie denkst du, dass diese Unterschiede das Leben der Menschen beeinflussen?

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

RISIKOFAKTOREN VERSCHIEDENER GRUPPEN



Beschreibe eine Situation, in der die Gesundheit einer Person gefährdet ist.
Auf der nächsten Seite hast du vier Charakterkarten zur Auswahl oder du kannst deinen eigenen Charakter erstellen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Beispielkarten für Personen



38 Jahre alt

Männlich

Lebt mit Freunden in einer modernen Wohnung

Gute finanzielle Situation

Arbeitet 5 Tage die Woche im Büro

Fährt Auto

Keine Behinderung

Mag Sport und Essen in feinen Restaurants



5 Jahre alt

Weiblich

Lebt mit Familie in einem Reihenhaus

Gute finanzielle Situation

Beginnt in einem Jahr mit der Schule

Keine Behinderung

Spielt gerne draußen



76 Jahre alt

Männlich

Lebt alleine in einem alten Haus

Schlechte finanzielle Situation

Rentner & Witwer

Benötigt einen Rollstuhl

Braucht regelmäßig Medikamente



19 Jahre alt

Weiblich

Lebt mit ihrer Mutter und ihrem Bruder in einer Wohnung

Schlechte finanzielle Situation

Arbeitet in einer Boutique im Einkaufszentrum

Keine Behinderung, hat aber Probleme, die lokale Sprache zu lesen

Trifft gerne Freundinnen und Freunde, hat aber keinen Führerschein

Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt

HANDELN

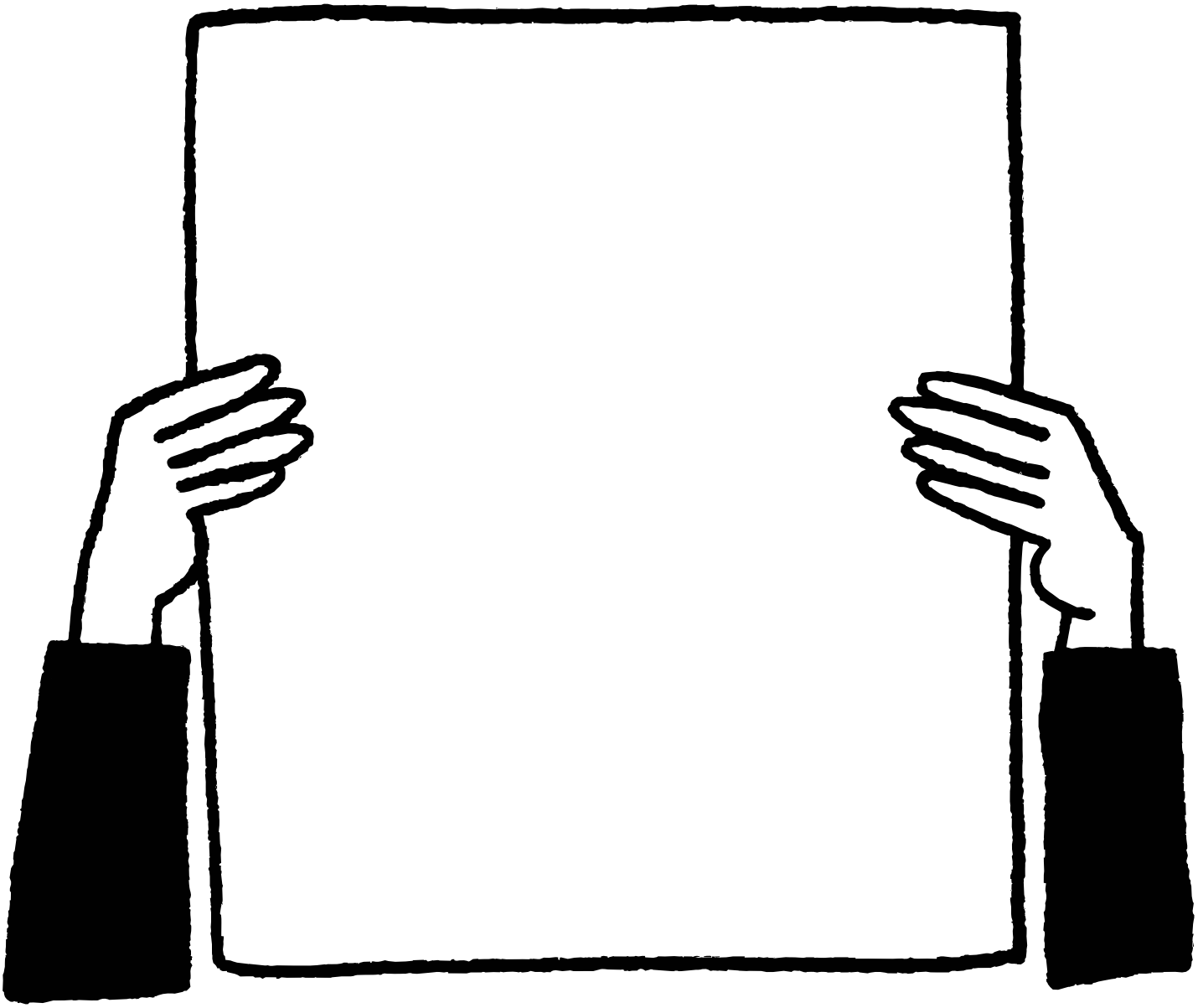
Jetzt bist du dran: Lass uns zum Thema Gesundheit, Hygiene und Wohlbefinden zurückkehren und alle Maßnahmen sammeln, die du ergreifen kannst, um deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden sowie möglicherweise das anderer zu verbessern.



Du kannst deine Ideen aufschreiben, zeichnen oder eine Collage erstellen.



Sammelt zuerst in Gruppen Ideen und teilt dann euer Poster mit den anderen Schülerinnen und Schülern, um eine große Sammlung zu erstellen.



Kofinanziert von der Europäischen Union

DBU Kofinanziert von Deutsche Bundesstiftung Umwelt