***Erwartungsbild Actionbound***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Einordnung*** | ***Frage*** | ***Antwort*** |
| *Quiz – Multiple Choice* | *Warum Essen wir?* | * zum Glücklichsein * **um Energie zu haben** * weil es Spaß macht * weil ich mich langweile * **um fit und gesund zu bleiben** |
| *Quiz – Multiple Choice* | Kalorien sind die Angabe der Energie auf Lebensmitteln. Wie viel Kalorien enthält ein Kinder-Schokobon? | * 60 * 25 * **34** * 42 * 51 |
| *Schätzaufgabe* | Wie viele Kalorien sollten Jungen und Mädchen im Alter zwischen 10-12 Jahren täglich zu sich nehmen? | * **2150** |
| *Frage* | Wie häufig treibst du in der Woche Sport | * gar nicht * weniger als 60 Minuten * 1- 2 Stunden * 2-3 Stunden * 3-4 Stunden * mehr als 4 Stunden   (individuelle Schülerlösung) |
| *Liste sortieren* | Wir haben die Auswahl an einer Vielzahl von Lebensmitteln. Viele schmecken uns besonders gut, haben aber besonders viele Kalorien. Deswegen sollte man diese nur in Maßen essen. Dazu gehören die folgenden Produkte, die du in die richtige Reihenfolge bringen sollst. Beginne mit dem Nahrungsmittel, dass die meisten Kalorien besitzt. | * Tüte Haribo Gummibärchen * Big Mäc- * Portion Nudeln-Snickers * Cola (0,5l) * Eistee (0,5l) * Wasser **(0,5l)** |
| *Frage* | Dein Smartphone ist dein Wegbegleiter. Du nutzt es zum Surfen, Youtuben, Spielen und vielen anderen Dingen mehr. Vielleicht hast du sogar eine Playstation oder einen PC, den du zum Spielen nutzt. Wie häufig nutzt du diese Dinge täglich? | * bis 30 Minuten täglich * 30 Minuten bis 1 Stunde * 1 bis 2 Stunden * 2 bis 3 Stunden * mehr als 3 Stunden   (individuelle Schülerlösung) |
| *Offene Frage* | Bewerte dein Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und Smartphone-, (Playstation-, LapTop-, ...) -Nutzung.  Schätzt du es als eher ausgewogen ein oder nicht? Begründe! | individuelle Schülerlösung |

*Im vorliegenden Actionbound werden die Themen Ernährung – Bewegung – Mediennutzung angesprochen.*

*Um im Anschluss an die Durchführung des Bounds auch inhaltlich reflektieren zu können, bietet sich eine ausführlichere Selbstreflexion zur Mediennutzung (A oder B) oder Ernährungsweisen (als Hausaufgabe möglich) und eine Ergebnissicherung durch ein Schülerprodukt an.*

*Beispiel „Mediennutzung“*

1. Beantworte den Fragebogen zu deinem Medienverhalten.
2. Erstelle einen Flyer, mit welchem du Tipps zum Medienkonsum gibst. Beachte, dass du dabei auch Alternativen für die Beschäftigung am Computer, Handy usw. aufzeigst.

*Fragebogen A Mediennutzung*

*Mein Medienalltag*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Medium*** | ***täglich*** | ***Mehrmals pro Woche*** | ***Selten*** |
| *Internet* |  |  |  |
| *TV* |  |  |  |
| *Handy* |  |  |  |
| *Radio* |  |  |  |
| *Bücher* |  |  |  |
| *Computerspiele* |  |  |  |
| *Zeitschriften/ Zeitung (offline)* |  |  |  |
| *Zeitschriften/ Zeitungen (online)* |  |  |  |
| *Trage drei weitere Freizeitbeschäftigungen ein: (z.B. Sport, Freunde, Musik…)* | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Fragebogen B Mediennutzung

*Mein Medienalltag*

Wie sieht deine Freizeitplanung aus? Wähle drei **Medien** aus, die du am meisten nutzt, und ergänze, **was** genau du tust und **warum**. Schreibe in das Kästchen daneben, wie viel Zeit du ungefähr in der Woche damit verbringst.

*Stunden*

*Medium:*

*Was:*

*Warum:*

*Medium:*

*Was:*

*Warum:*

*Medium:*

*Was:*

*Warum:*

Nenne weitere Freizeitbeschäftigungen (Freunde, Hobbys, Sport) und notiere, wie viel Zeit du ungefähr in einer Woche damit verbringst.

……………………………………………………….

……………………………………………………….

………………………………………………………

Schülerlösung

