Gesund & selbstsicher

Was passiert, wenn ich zu wenig schlafe? Wie wirkt es sich auf meine Leistungsfähigkeit aus, wenn ich nichts esse? Warum soll ich keine feuchten Handtücher benutzen? Und wieso fallen mir Herausforderungen leichter, wenn ich davon überzeugt bin, dass ich sie schaffen kann?

Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um den Themenkomplex **„Gesund und selbstsicher ins Erwachsenenleben"** können mit Hilfe dieser Materialien **ab der 5. Schulstufe** erarbeitet werden.

Themenbereiche

- Bewegung
- Ernährung
- Hygiene
- Schlaf
- Stressbewältigung
- Vorsorge
- Selbstbewusstsein

Die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge können je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der Schüler:innen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Lernziele

Die Schüler:innen

- ✓ beschäftigen sich mit der Frage, was positiv bzw. negativ zu ihrem Wohlbefinden beiträgt. **(Übung 1/2)**
- ✓ überprüfen ihr Wissen rund um ein gesundes, selbstsicheres Leben. **(Übung 3)**
- ✓ lernen wesentliche Parameter für ein gesundes, selbstsicheres Leben kennen. **(Übung 3/4/5)**
- ✓ verstehen die Auswirkungen von Bewegung auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit sowie deren Bedeutung für den Erhalt ihrer Gesundheit. **(Übung 6)**
- ✓ erkennen die Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit sowie deren Bedeutung für den Erhalt ihrer Gesundheit. **(Übung 7)**
- ✓ verstehen, dass sie mit mangelnder oder übertriebener Hygiene ihren Körper belasten können. **(Übung 8)**
- ✓ können wesentliche Grundregeln der Körperhygiene aufzählen erklären. **(Übung 8)**
- ✓ verstehen die Auswirkungen ihrer Schlafgewohnheiten auf ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit. **(Übung 9)**
- ✓ analysieren ihre eigenen Schlafgewohnheiten. **(Übung 9)**
- ✓ können wesentliche Grundregeln für einen gesunden Schlaf aufzählen und erklären. **(Übung 9)**
- ✓ setzen sich mit den physiologischen Hintergründen, den verschiedenen Erscheinungsformen und den Auswirkungen von Stress auseinander. **(Übung 10)**
- ✓ können konkrete Strategien zur Stressbewältigung nennen. **(Übung 10)**
- ✓ verstehen die Bedeutung von Vorsorge für ihre Gesundheit. **(Übung 11)**
- ✓ wissen, was man tun kann, um Brust-, Gebärmutterhals- und Hodenkrebs zu erkennen. **(Übung 11)**
- ✓ setzen sich mit der Frage auseinander, inwieweit ihre Wünsche, Ziele, Einstellungen und Anforderungen an sich selbst von anderen mitbestimmt werden. **(Übung 12)**
- ✓ hinterfragen die Rolle von Cliquen und deren Auswirkungen auf den:die Einzelne:n. **(Übung 12)**
- ✓ erkennen, dass Selbst- und Fremdbild oft weit auseinanderklaffen und können Gründe dafür nennen. **(Übung 13)**
- ✓ verstehen, dass die Herangehensweise an Herausforderungen Einfluss auf die Erfolgschancen bei deren Bewältigung hat. **(Übung 14)**
- ✓ wiederholen und festigen ihr Wissen zu den Grundlagen eines gesunden, selbstbewussten Lebens. **(Übung 15/16)**
- ✓ werden sich ihrer positiven Eigenschaften und ihrer besonderen Fähigkeiten bewusst und dadurch im Selbstwert gestärkt. **(Übung 17)**
- ✓ halten ihr persönliches Verbesserungspotenzial in Sachen gesundem, selbstbewusstem Lebensstil in Form zu erreichender Ziele schriftlich fest. **(Übung 18)**

- ✓ üben die Erstellung einer Mindmap. **(Übung 5)**
- ✓ üben die Erstellung von Infomedien für Gleichaltrige. **(Übung 11)**

Materialienübersicht

Der mikromodulare Aufbau der Materialien ermöglicht die Zusammenstellung individueller Unterrichtseinheiten sowohl in inhaltlicher als auch in methodischer Hinsicht.

So nicht anders angeführt wurden alle Materialien für den interdisziplinären, koedukativen Unterricht erstellt. Lösungsblätter und Infoblätter eignen sich zur Projektion.

Datum der letzten Aktualisierung: August 2026

Einstieg

Übung 1: Komponenten fürs persönliche Wohlbefinden Anonymbefragung mit anschließender Auswertung	Lehrerinfo 1	**Seite 5**
Übung 2: Komponenten fürs persönliche Wohlbefinden Worträtsel + persönliche Wertung der gefundenen Komponenten + Ergänzung durch weitere	Lehrerinfo 2 Arbeitsblatt 1 Lösungsblatt 1	**Seite 6** **Seite 7** **Seite 8**
Übung 3: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät Quiz zur Hinterfragung des Wissensstands	Lehrerinfo 3 Arbeitsblatt 2 Lösungsblatt 2	**Seite 9** **Seite 10** **Seite 11**
Übung 4: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät Brainstorming	Lehrerinfo 4 Infoblatt 1	**Seite 12** **Seite 13**
Übung 5: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät Erstellen von Mindmaps in Gruppenarbeit	Lehrerinfo 5 Infoblatt 2	**Seite 14** **Seite 15**

Bewegung

Ernährung

Übung 7: Besprechung von Infoblättern + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 7 Infoblatt 3 Infoblatt 4 Arbeitsblatt 4 Lösungblatt 3	**Seite 18** **Seite 19** **Seite 20** **Seite 21** **Seite 22**

Hygiene

Übung 8: Infotexte + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 8 Arbeitsblatt 5	**Seite 23** **Seite 24-25**

Schlaf

Übung 9: Analyse des eigenen Schlafverhaltens + Multiple Choice Test zu Tipps für gesunden Schlaf	Lehrerinfo 9 Arbeitsblatt 6 Infoblatt 5 Arbeitsblatt 7	**Seite 26** **Seite 27** **Seite 28-29** **Seite 30**

Stress

Übung 10: Infotexte + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 10 Arbeitsblatt 8	**Seite 31-32** **Seite 33**

Vorsorge

Übung 11: Gestaltung eines Infomediums für Gleichaltrige auf Basis eines Infoblattes	Lehrerinfo 11 Infoblatt 6 Infoblatt 7 Infoblatt 8 Arbeitsblatt 9	**Seite 34** **Seite 35-36** **Seite 37** **Seite 38** **Seite 39**

Selbstbewusstsein

Übung 12: Einflussfaktoren Brainstorming + Analyse + Erstellung eines Plakates	Lehrerinfo 12 Infoblatt 9	**Seite 40** **Seite 41**
Übung 13: Selbstbild vs. Fremdbild Festhalten des eigenen Selbst- und Fremdbildes und Abgleich mit dem tatsächlichen Fremdbild	Lehrerinfo 13 Arbeitsblatt 10	**Seite 42** **Seite 43**
Übung 14: Positive Thinking Infotexte mit Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 14 Arbeitsblatt 11	**Seite 44** **Seite 45**

Abschluss

Übung 15: Worträtsel	Lehrerinfo 15 Arbeitsblatt 12	**Seite 46** **Seite 47**
Übung 16: Quiz	Lehrerinfo 16 Quizkarten 1	**Seite 48** **Seite 49-51**
Übung 17: Gestaltung eines positiven Ich-Plakates	Lehrerinfo 17	**Seite 52**
Übung 18: Verfassen eines Briefes an sich selbst mit konkreten Vorschlägen bzw. Zielen zu Verhaltensänderungen	Lehrerinfo 18	**Seite 53**

Einstieg: Komponenten fürs persönliche Wohlbefinden

Übung 1: Anonymbefragung

Lernziel: Die Schüler:innen beschäftigen sich mit der Frage, was positiv bzw. negativ zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Vorzubereiten: kleine Zettel in Klassenstärke

Auf einem kleinen Zettel notiert jede:r Schüler:in anonym,

- welche drei Komponenten sich besonders positiv auf ihr:sein Wohlbefinden auswirken.
- welche drei Komponenten sich besonders negativ auf ihr:sein Wohlbefinden auswirken.

Die Ergebnisse werden gemeinsam ausgewertet und diskutiert.

Tipp - geschlechtsorientierte Auswertung der Anonymbefragung

Wird auf dem Zettel das Geschlecht notiert, so kann neben der allgemeinen auch eine geschlechterorientierte Auswertung der Ergebnisse erfolgen. Gemeinsam kann überprüft werden, ob sich die positiven bzw. negativen Komponenten bei Mädchen und Jungen unterscheiden, und - wenn dies der Fall ist,

- wo die augenscheinlichsten Unterschiede liegen.
- was die Ursachen dafür sein könnten.
- ob aus diesen Unterschieden Konflikte im täglichen Zusammenleben von Mädchen und Jungen entstehen können.

Im Anschluss an die Auswertung können im Zuge eines Brainstormings noch weitere Komponenten gesammelt werden, die das persönliche Wohlbefinden beeinflussen. Gemeinsam können diese strukturiert und auf einem Plakat oder auf der Tafel festgehalten werden.

Einstieg: Komponenten fürs persönliche Wohlbefinden

Übung 2: Worträtsel + persönliche Wertung der gefundenen Komponenten + Ergänzung durch weitere

Lernziel: Die Schüler:innen beschäftigen sich mit der Frage, was positiv bzw. negativ zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde, Deutsch
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Alles okay? (**Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1**)

Die Schüler:innen lösen in Einzelarbeit die Aufgaben auf **Arbeitsblatt 1**.
Die Ergebnisse werden im Klassenverband zusammengeführt, ausgewertet und diskutiert.

Im Zuge eines Brainstormings können noch weitere Komponenten gesammelt werden, die das persönliche Wohlbefinden beeinflussen. Gemeinsam können diese strukturiert und auf einem Plakat oder auf der Tafel festgehalten werden.

Einstieg: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät

Übung 3: Quiz zur Hinterfragung des eigenen Wissensstands

Lernziel: Die Schüler:innen überprüfen ihr Wissen rund um ein gesundes, selbstsicheres Leben.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Gesund und selbstsicher? (**Arbeitsblatt 2**/**Lösungsblatt 2**)

Basierend auf ihrem Ausgangswissen bzw. Erfahrungshorizont entscheiden die Schüler:innen, welche der Aussagen auf **Arbeitsblatt 2** richtig und welche falsch sind.

Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen.

Tipp zur vertiefenden Auseinandersetzung mit dem aktuellen Erfahrungsstand der Schüler:innen

Abschließend sammeln die Schüler:innen im Rahmen eines Brainstormings weitere Aussagen rund um ein gesundes, selbstsicheres Leben, die sie schon oft gehört bzw. gelesen haben. Basierend auf ihrem Ausgangswissen versuchen sie eine erste Bewertung, ob es sich um korrekte oder inkorrekte Aussagen handelt.

Einstieg: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät

Übung 4: Brainstorming

Lernziel: Die Schüler:innen beschäftigen sich mit den wesentlichen Parametern für ein gesundes, selbstsicheres Leben.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Gesund und selbstsicher? (**Infoblatt 1**)

In Gruppenarbeit sammeln die Schüler:innen ihnen wichtig erscheinende Parameter für ein gesundes, selbstsicheres Leben. **Infoblatt 1** kann zur Unterstützung des kreativen Prozesses projiziert werden.

Die Ergebnisse der einzelnen Gruppen werden anschließend im Klassenverband zusammengeführt und verglichen. Gemeinsam werden die Parameter strukturiert und übersichtlich dargestellt.

Einstieg: Gesund und selbstsicher durch die Pubertät

Übung 5: Erstellen von Mindmaps

Lernziel:	Die Schüler:innen beschäftigen sich mit wesentlichen Parametern für ein gesundes, selbstsicheres Leben. Sie üben die Erstellung einer Mindmap.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde, Deutsch
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Gesund und selbstsicher (**Infoblatt 2**)

Die Schüler:innen werden in sieben Gruppen geteilt.

Jede Gruppe erhält einen der Themenbereiche auf **Infoblatt 2** zugewiesen. Aufgabe ist es, eine Mindmap mit allen Informationen, die den Schüler:innen zu diesem Themenbereich einfallen, zu erstellen.

Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Mindmap vor dem Klassenverband.
Gemeinsam werden die Mindmaps ergänzt: sowohl um Inhalte, die den anderen Schüler:innen noch dazu einfallen, als auch um wichtige Fragen, die die Schüler:innen zu diesen Themenbereichen haben.

Bewegung

Übung 6: Infotext + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen verstehen die Auswirkungen von Bewegung auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit sowie deren Bedeutung für den Erhalt ihrer Gesundheit. Sie kennen die wichtigsten Grundregeln, um fit zu bleiben.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde, Gesundheit und Bewegung
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Jede Bewegung zählt! (**Arbeitsblatt 3**)

In Einzelarbeit lesen die Schüler:innen die kurzen Infotexte auf **Arbeitsblatt 3** und lösen die zugehörigen Verständnisaufgaben. Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Lösung Arbeitsblatt 3

- Meine Knochen stärke ich, indem ich Seil springe.
- Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an, indem ich schwimme.
- Meine Muskeln kräftige ich, indem ich klettere.
- Meine Beweglichkeit verbessere ich, indem ich stretche.
- Meine Geschicklichkeit verbessere ich, indem ich Ballspiele betreibe.

Zusatzinformation

- Täglich sollte man maximal eine Stunde vor dem Computer oder dem Fernseher verbringen.
- Eine Stunde Bewegung täglich sollte bei Jugendlichen selbstverständlich sein. Je mehr, umso besser.
- Zumindest zweimal pro Woche sollte man mindestens 20 Stufen am Stück steigen. Einmal täglich wäre optimal.
- Übersicht über Bewegungsarten und deren Wirkungen:
  - Herzkräftigung: Gymnastik, Langlauf, Laufen, Rad fahren, Schwimmen
  - Muskelkräftigung: Hangeln, Klettern, Krafttraining
  - Beweglichkeit: Gymnastik, Rücken strecken, Stretching
  - Geschicklichkeit: Auf einem Bein springen, Balancieren, Ballspiele
  - Knochenstärkung: Auf einem Bein stehen, Hüpfen

Ernährung

Übung 7: Besprechung von Infoblättern + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen erkennen die Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit sowie deren Bedeutung für den Erhalt ihrer Gesundheit.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Ohne Energie geht nichts! (**Infoblatt 3**) Alles ist möglich! (**Infoblatt 4**) Die richtige Mischung macht's aus (**Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 3**)

Nach gemeinsamer Besprechung der Infoblätter lösen die Schüler:innen die Zuordnungsaufgabe auf **Arbeitsblatt 4**. Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.

Abschließend kann in Gruppen diskutiert werden, ob der typische Speisetagesplan der Schüler:innen den Vorgaben einer ausgewogenen Ernährung entspricht bzw. was sie ändern müssten, um diesen zu entsprechen.

Tipp für den Einstieg - Erstellung eines Ernährungsprotokolls

Im Vorfeld der thematischen Auseinandersetzung können die Schüler:innen die Aufgabe erhalten, ein Ernährungsprotokoll zu führen und über einen Zeitraum von einer Woche genau aufzuzeichnen, was sie wann zu sich nehmen.
Dieses Protokoll kann nach Abschluss der inhaltlichen Bearbeitung des Themas „Ernährung" dazu genutzt werden, den persönlichen Speiseplan auf Änderungsbedarf zu überprüfen.

Zusatzinformationen

- Die auf **Infoblatt 3** und **4** angeführten Richtwerte für den täglichen Energiebedarf stammen von der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte).
- Eine Kilokalorie entspricht 4,2 Kilojoule.
- Einige Nährstoffe, wie die Stärke aus der Kartoffel oder das Vitamin A aus der Karotte, können aus gegartem oder gedünstetem Gemüse besser verwertet werden als aus Rohkost.
- Gemüse und Obst enthalten das B-Vitamin Folsäure. Dieses ist mitverantwortlich für die Neubildung von Zellen und damit in der Wachstumsphase von großer Bedeutung.
- Brokkoli, Spinat, Spargel und Salat enthalten besonders viel Folsäure. Nachdem diese schnell ausgewaschen wird und sehr empfindlich auf Hitze reagiert, sollte bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit Folsäure sehr nährstoffschonend vorgegangen werden: die Lebensmittel nur kurz unter fließendem Wasser waschen und anschließend dämpfen oder dünsten.
- Einige pflanzliche Lebensmittel, zum Beispiel Spinat, Erbsen, Vollkorngetreide oder auch Frühstücks-Cerealien, enthalten Eisen. Damit dieses vom Körper aufgenommen werden kann, sollte gleichzeitig Vitamin C zugeführt werden: z.B. ein Vollkornbrot mit Paprika oder ein Glas Orangensaft zu den Frühstücks-Cerealien.
- Tierische Lebensmittel enthalten zwar Jod, die meisten aber nur in geringer Menge. Deshalb sollte man darauf achten, beim Würzen und Kochen jodiertes Salz zu verwenden.
- Nachdem Fleisch und Eier viel Cholesterin und Fett enthalten, sollten diese Lebensmittel nur in Maßen genossen werden.
- Fette enthalten viele Kalorien, die als Körperfett abgespeichert werden. Zu viel Körperfett belastet den gesamten Organismus. Pflanzenöle enthalten wertvollere Fettsäuren als tierische Fette, man sollte daher beim Kochen auf diese zurückgreifen.

Hygiene

Übung 8: Infotexte + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen verstehen, dass sie mit mangelnder oder übertriebener Hygiene ihren Körper belasten können. Sie können wesentliche Grundregeln der Körperhygiene aufzählen und deren Sinnhaftigkeit mit eigenen Worten erklären.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Was tut mir gut? (**Arbeitsblatt 5**)

In Einzelarbeit lesen die Schüler:innen die kurzen Infotexte auf **Arbeitsblatt 5** und lösen die zugehörigen Verständnisaufgaben.

Lösung Arbeitsblatt 5

1. Unter den Achseln, zwischen den Pobacken, bei Mädchen in der Brustfalte, bei Jungen rund um den Hodensack
2. Weil Bakterien und Pilze Feuchtigkeit mögen und man ihnen mit einem feuchten Handtuch einen perfekten Nährboden liefert, um sich anzusiedeln und zu vermehren.
3. Weil man ihnen möglichst viele Pausen zum Auskühlen und Auslüften gönnen sollte. Trägt man Schuhe mehrere Tage hintereinander, so beginnen sie aufgrund der Schweiß- und Wärmeentwicklung unabhängig vom Material zu riechen.
4. Fließendes Wasser, Seife, 30 Sekunden Zeit
5. Einwegtaschentücher benutzen und diese anschließend sofort entsorgen. Gebrauchte Taschentücher sind regelrechte Bakterienschleudern.
6. Wenn man mit jemandem in Berührung kommt, der:die krank ist und Krankheitserreger ausschüttet. Ist das nicht der Fall reicht es, regelmäßig die Hände zu waschen und geschlossene Räume gut zu lüften.

Tipp zur Vertiefung - Materialienpaket „Alles neu?“

Das Materialienpaket „Alles neu?“ auf www.lehrer.at/pubertaet liefert Arbeitsmaterialien und Anleitungen, um die Themen „Haut und Hautunreinheiten“ sowie „Körpergeruch und Schweiß“ im Unterricht zum Thema zu machen.

Zusatzinformation

- **Allgemeines zur Haut**
  Die Haut (Cutis) ist mit rund 2 m^2 das größte Organ des Menschen. Sie ist der Spiegel unseres Stoffwechsels und unserer Gesundheit.
  Neben ihrer Funktion als Sinnesorgan, Ausscheidungsorgan, Speicherorgan und Atmungsorgan hat die Haut die wichtige Funktion, die darunter liegenden Organe zu schützen. Ein natürlicher Säureschutzmantel soll Bakterien vom Eindringen in den Körper abhalten.
- **Welt-Händewaschtag**
  3,5 Millionen Kinder sterben jedes Jahr weltweit vor ihrem fünften Geburtstag an Durchfallerkrankungen und akuten Atemwegsinfektionen. Gründliches Händewaschen mit Seife und fließendem Wasser ist eine der einfachsten und gleichzeitig auch effektivsten Maßnahmen, um dies zu verhindern.
  Die Weltgesundheitsorganisation hat diese Tatsache zum Anlass genommen, den Welt-Händewaschtag ins Leben zu rufen. Der 15. Oktober steht im Zeichen der Bewusstmachung der Bedeutung des Händewaschens für unsere Gesundheit.

Schlaf

Übung 9: Analyse des eigenen Schlafverhaltens + Multiple Choice Test zu Tipps für gesunden Schlaf

Lernziel:	Die Schüler:innen verstehen die Auswirkungen ihrer Schlafgewohnheiten auf ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Sie analysieren ihre eigenen Schlafgewohnheiten. Sie können wesentliche Grundregeln für einen gesunden Schlaf aufzählen und erklären.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Ausgeschlafen? (**Arbeitsblatt 6**) Gut geschlafen? (**Infoblatt 5**) Schlaf gut! (**Arbeitsblatt 7**)

Nach Ausfüllen des Fragebogens zu den eigenen Schlafgewohnheiten auf **Arbeitsblatt 6** versuchen die Schüler:innen, diesen mit Hilfe des Informationstextes auf **Infoblatt 5** auszuwerten:

- Was machen sie richtig, was falsch?
- Sollten sie etwas ändern, um die Zeit des Schlafens effektiver nutzen zu können?

Abschließend lösen die Schüler:innen auf **Arbeitsblatt 7** einen Multiple Choice Test, bei dem es um wichtige Regeln bzw. Tipps für einen gesunden Schlaf geht. Die Ergebnisse werden im Klassenverband miteinander überprüft.
Gemeinsam können noch weitere Tipps für einen guten Schlaf gesammelt werden.

Lösung Arbeitsblatt 7

Richtig sind die Antworten auf Frage 1, 2, 7; falsch sind die Antworten auf Frage 3, 4, 5, 6.

Zusatzinformation

- **Wer braucht wieviel Schlaf?**
  Jeder Mensch braucht – abhängig von seinem Alter und seiner persönlichen Befindlichkeit – unterschiedlich viel Schlaf.
  Während Neugeborene noch zwischen 16 und 17 Stunden täglich schlafen, sind es bei 2-Jährigen schon nur mehr 13 Stunden, bei 6-Jährigen nur noch 10 bis 11 Stunden und bei 10-Jährigen zwischen 9,5 und 10 Stunden.
  Erwachsene benötigen zwischen sieben und acht Schlafstunden, mit zunehmendem Alter kann sich der Bedarf auf fünf bis sieben Stunden reduzieren.
- **Essen vorm Schlafengehen?**
  Die Verdauungstätigkeit sollte vor dem Schlafen möglichst abgeschlossen sein. Daher sollte die letzte größere Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden. Mit hungrigem Magen sollte man allerdings auch nicht schlafen gehen, das erschwert das Einschlafen.
- **Optimale Raumbedingungen fürs Schlafen**
  Die optimale **Temperatur** im Schlafzimmer liegt bei 16 bis 17 °C.
  Vor dem Schlafengehen sollte man sein Schlafzimmer gut **lüften**. Ausreichende Sauerstoffzufuhr ist wichtige Grundlage für erholsamen Schlaf. Wenn möglich sollte man daher auch bei gekipptem Fenster schlafen.

Stress

Übung 10: Infotexte + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen setzen sich mit den physiologischen Hintergründen, den verschiedenen Erscheinungsformen und den Auswirkungen von Stress auseinander. Sie erfahren, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt und können konkrete Strategien zur Stressbewältigung nennen.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde, Deutsch
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Stress (**Arbeitsblatt 8**)

In Einzelarbeit lesen die Schüler:innen die kurzen Infotexte auf **Arbeitsblatt 8** und lösen die zugehörigen Verständnisaufgaben.

Tipp für den Einstieg - Brainstorming zu Stressauslösern

In Gruppen führen die Schüler:innen ein Brainstorming zu Stressauslösern durch. Die Ergebnisse werden strukturiert und in Form eines Plakates festgehalten.
Die Gruppenplakate werden anschließend im Klassenverband verglichen und diskutiert. Basierend auf den Diskussionsergebnissen wird ein Plakat erstellt, auf dem die verschiedenen Stressauslöser gereiht nach deren Bedeutung für die Schüler:innen angeordnet werden.

Tipp zur Vertiefung - Entwicklung von Strategien zur Bekämpfung verschiedener Stressauslöser

In Gruppen wird überlegt, was man gegen die verschiedenen Stressauslöser von **Aufgabe 1/ Arbeitsblatt 8** tun kann.
Die Ergebnisse werden im Klassenverband zusammengeführt und diskutiert.

- Gegen welche Stressauslöser kann man selbst direkt aktiv werden? Bei welchen Stressauslösern benötigt man Unterstützung?
- Welche sind in kurzer Zeit beseitigbar - bei welchen braucht es einen längeren Zeitraum?
- Auf welche Stressauslöser reagieren die Schüler:innen besonders empfindlich? Was könnten die Gründe dafür sein?
- ...

Lösung Arbeitsblatt 8

1. Das Lösungswort lautet „Antriebsschwäche".

2.a. gefühlsorientiert: Nachfrage bei Freund:innen/Familienmitgliedern, ob es ihnen ähnlich ergeht; Ablenkung während des Referates, indem er sich vorstellt, dass alle Mitschüler:innen und die Lehrkraft rote Nasen tragen, ...

b. problemorientiert: Üben des Referates vor dem Spiegel/vor Freund:innen/vor der Familie; Nachfragen, ob das Referat auch in schriftlicher Form abgegeben werden kann; ...

Zusatzinformation zu Stress

- **Was passiert bei Stresssituationen im Körper?**
  Das Stresshormon Adrenalin bereitet den Körper auf die Gefahrensituation vor.
  Um die Energie bereitzustellen, die zum Überleben notwendig ist, werden Fettreserven unseres Körpers aktiviert und in Zucker umgewandelt. Der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich.
  Zum Schutz vor bzw. für den Fall von Verletzungen wird die Hautdurchblutung reduziert, die Blutgerinnung erhöht und die Muskulatur angespannt. Gleichzeitig wird die Aktivität des Magen-Darm-Traktes auf ein Minimum reduziert.

- **Warum ist Stress für unseren Körper auf Dauer nicht gesund?**
  Anders als bei unseren Vorfahr:innen wird der Kampf ums Überleben, auf den das Adrenalin vorbereitet, nicht mehr ausgefochten. Eine tatsächliche körperliche Betätigung am Höhepunkt der Anspannung bleibt im Regelfall aus.
  Werden die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, so kann der Phase der absoluten Anspannung nicht die für die Regeneration so wichtige Phase der Entspannung folgen. Das führt früher oder später zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der körperlichen Gesundheit. Nervosität, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, Arteriosklerose und vieles mehr können die Folge von Dauerstress sein.
- **Was ist Cortisol und welche Rolle hat es?**
  Unterstützt wird das Adrenalin, das nur im akuten Bedarfsfall ausgeschüttet wird, vom Stresshormon Cortisol, das auf Vorrat produziert wird.
  Cortisol wirkt entzündungshemmend, aktiviert den Stoffwechsel, verändert unsere psychische Reaktionslage und blockiert die Immunabwehr. Die Nebennierenrinde produziert das Cortisol vor allem in der zweiten Nachthälfte. In der Früh nach dem Aufstehen sind wir daher ausreichend mit dem Stresshormon versorgt, um einen ereignisreichen Tag mit all seinen Herausforderungen gut über die Bühne bringen zu können. Im Laufe des Tages und mit den Herausforderungen, die dieser mit sich bringt, fällt der Cortisolspiegel deutlich ab, sodass am Abend nur noch rund 10 % des morgentlichen Kontingents vorhanden sind.
  Langanhaltende Belastung durch Stress kann zu einem Cortisolmangel führen. Dieser zeigt sich in Müdigkeit, Antriebsschwäche, erhöhter Entzündungsanfälligkeit und Störungen der Immunfunktion.

Linktipp

www.gesundheit.gv.at/leben/stress/inhalt: Auf dem Webbereich des österreichischen Gesundheitsportals dreht sich alles um Stress.

Vorsorge

Übung 11: Gestaltung eines Infomediums für Gleichaltrige auf Basis eines Infoblattes

Lernziel:	Die Schüler:innen verstehen die Bedeutung von Vorsorge für ihre Gesundheit. Sie wissen, was man tun kann, um Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Hodenkrebs rechtzeitig zu erkennen. Sie üben die Erstellung von Infomedien für Gleichaltrige.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde, Deutsch
Dauer:	ab 25 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Brustkrebs (**Infoblatt 6**) Gebärmutterhalskrebs (**Infoblatt 7**) Hodenkrebs (**Infoblatt 8**) Fit für Vorsorge? (**Arbeitsblatt 9**)

Die Schüler:innen werden in Zweiterteams geteilt. Jedes Team erhält eines der Infoblätter. Aufgabe ist es, zu der auf ihrem Infoblatt dargestellten Erkrankung

- ein Infoplakat
- einen Infoflyer
- eine Bildgeschichte
- eine Kurzgeschichte
- einen Zeitungsbericht oder
- ein Infovideo

zu gestalten, mit dem/der sie bei der Zielgruppe Gleichaltriger auf diese Krankheit und frühzeitige Erkennungsmöglichkeiten aufmerksam machen.

Nach Abschluss der Arbeit werden das beste Ergebnis pro Themengebiet und das beste Ergebnis der Klasse gekürt.

Abschließend wird der Multiple Choice Test auf **Arbeitsblatt 9** zur Wissenskontrolle gelöst.

Lösung Arbeitsblatt 9

1abc, 2c, 3b, 4a, 5a, 6ac, 7ac, 8b, 9b, 10b, 11c, 12ab

Zusatzinformation zu Brustkrebs

Die weibliche Brust umfasst den Bereich zwischen den beiden Achselhöhlen vom Schlüsselbein bis zur unteren Brustfalte. Auch das Lymphsystem gehört dazu. Rund 60 % der Tumore sitzen im äußeren oberen Viertel der Brust.
Die linke Brust ist bei Frauen und Männern häufiger von Brustkrebs betroffen als die rechte: bei Frauen um 5 bis 7 %, bei Männern um 10 %. Mit zunehmendem Alter erhöht sich diese Differenz noch weiter. Die Ursachen dafür sind noch offen.
Weder Brustoperationen noch das Tragen von BHs erhöhen das Erkrankungsrisiko.

Linktipp

www.krebshilfe.net/information/krebs-in-oesterreich/krebserkrankungen-in-oesterreich: Krebsneuerkrankungen und Krebssterblichkeit in Österreich

Selbstbewusstsein - Einflussfaktoren

Übung 12: Brainstorming + Analyse + Erstellung eines Plakates

Lernziel:	Die Schüler:innen setzen sich mit der Frage auseinander, inwieweit ihre Wünsche, Ziele, Einstellungen und Anforderungen an sich selbst von anderen mitbestimmt werden. Sie hinterfragen die Rolle von Cliquen und deren Auswirkungen auf den:die Einzelne:n.
Fachbezug:	Deutsch
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	nicht erforderlich
Materialien:	Die Clique: Freund und Helfer? (**Infoblatt 9**)

In einem Brainstorming sammeln die Schüler:innen Faktoren, die ihre Meinung, Wünsche und Ziele beeinflussen. Anschließend werden diese Faktoren von den Schüler:innen hinsichtlich zweier Kriterien analysiert bzw. persönlich bewertet und gereiht:

- Wichtigkeit des Faktors für die eigene Meinungsbildung
- Wie wird der Faktor eher erlebt – als positiv oder negativ? Warum ist dies der Fall?

Anschließend werden die Schüler:innen in Gruppen mit maximal fünf Mitgliedern geteilt.
In den Gruppen wird ein Plakat erstellt, das Begriffe umfasst, die die Schüler:innen mit dem Begriff „Clique" verbinden. Es bleibt den einzelnen Gruppen überlassen, ob sie nur positive, negative oder alle gesammelten Begriffe auf dem Plakat vermerken. **Infoblatt 9** kann zur Anregung dienen.
Die Gruppenergebnisse werden einander abschließend gegenübergestellt und analysiert.

Tipp zur Vertiefung - Inserat zur Suche einer Freundin:eines Freundes

Die Schüler:innen formulieren ein Inserat zur Suche einer Freundin:eines Freundes. Anhand der Ergebnisse werden folgende Fragen thematisiert:

- War es einfach, die gewünschten Merkmale zu formulieren?
- Gibt es Merkmale, die von vielen Schüler:innen genannt worden sind?
- Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?
- Entsprechen die Schüler:innen selbst den Vorgaben, die sie formuliert haben?
- Sind die Schüler:innen tatsächlich nur mit Personen befreundet, die ihrem Freund:innensteckbrief entsprechen oder gibt es Abweichungen?
  Falls ja – erschweren diese Abweichungen die Freundschaft?

Zusatzinformation

Bis zur Pubertät werden die Werte der Eltern meist unreflektiert als die eigenen Werte übernommen. Während der Pubertät ändert sich das allerdings. Die Jugendlichen beginnen, tradierte Werte, Normen und Strukturen zu hinterfragen. Sie nehmen Abstand von ihrer kindlichen Identität und wollen als eigenständige Person und Persönlichkeit wahrgenommen werden.

Um sich von der früheren Identität als Kind verabschieden zu können, kommt es zu einer Abgrenzung von den Eltern und deren Werten. Diese, die bis dato als Hauptbezugs- und Hauptansprechspartner:innen fungiert haben, werden nun auf dem Weg zur neuen Identität als Erwachsene zum Hauptreibepunkt der Jugendlichen.

Neuer wichtigster Bezugspunkt werden die Freund:innen. Sie prägen das Leben der Jugendlichen, deren Werte und Wünsche maßgeblich.

Selbstbewusstsein - Selbstbild vs. Fremdbild

Übung 13: Festhalten des eigenen Selbst- und Fremdbildes und Abgleich mit dem tatsächlichen Fremdbild

Lernziel: Die Schüler:innen setzen sich kritisch mit ihrem Selbstbild auseinander. Sie erkennen, dass Selbst- und Fremdbild oft weit auseinanderklaffen und können Gründe dafür aufzählen.
Fachbezug: Deutsch, Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Wer bin ich? (**Arbeitsblatt 10**)

Variante 1: Freie Assoziation zur eigenen Person

Auf einem Zettel notieren die Schüler:innen jeweils ihren Namen sowie drei Adjektive, die sie am besten beschreiben. Zusätzlich dazu können sie auch noch die Aufgabe erhalten, folgende Satzanfänge zu vervollständigen:

- Andere mögen mich, weil …
- Andere fühlen sich von mir genervt, weil …
- Andere mögen mich nicht, weil …
- Ich mag an mir, dass …

Die Zettel werden einmal gefaltet und der Lehrkraft übergeben. Diese zieht nun einen beliebigen Zettel und liest die Adjektive bzw. vervollständigten Sätze vor. Die Schüler:innen geben einen Tipp ab, um wen es sich handeln könnte.

Variante 2: Einschätzung von Fremd- und Selbstbild anhand Arbeitsblatt 10

Anhand **Arbeitsblatt 10** halten die Schüler:innen Unterschiede in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung fest.

Die Ergebnisse werden allgemein, ohne Bezugnahme auf persönliche Besonderheiten diskutiert:

- Gibt es viele Abweichungen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung?
- Gibt es Unterschiede in den beiden Bereichen „Aussehen“ und „Charakter“?
- Warum denken die Schüler:innen, dass ihre Wahrnehmung durch andere anders ausfallen könnte als ihre Selbsteinschätzung?
- Gibt es Unterschiede zwischen den Mädchen und Jungen?

Abschließend kann noch ein Ratespiel durchgeführt werden: Die Arbeitsblätter werden eingesammelt, und die Lehrkraft zieht einen Zettel und liest die Inhalte vor. Die Schüler:innen versuchen zu erraten, um wen es sich handeln könnte.

Selbstbewusstsein - Positive Thinking

Übung 14: Infotexte mit Verständnisaufgaben

Lernziel: Die Schüler:innen verstehen, dass die Herangehensweise an Herausforderungen Einfluss auf die Erfolgschancen bei deren Bewältigung hat.
Fachbezug: Deutsch
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Kann ich das? (**Arbeitsblatt 11**)

In Einzelarbeit lösen die Schüler:innen die Aufgaben auf **Arbeitsblatt 11**.
Anschließend kann gemeinsam diskutiert werden,

- warum es manchmal so schwer fällt, positiv an eine Sache heranzugehen.
- wie man sich selbst austricksen kann, um positiv an eine Sache heranzugehen.
- wie man andere dabei unterstützen kann, positiv an eine Sache heranzugehen.

Lösung Arbeitsblatt 11

1. Das kann ich nicht. --> Das kann ich noch nicht!
   Ich gebe auf. --> Ich versuche es anders!
   Ich kann's einfach nicht besser. --> Besser werden kann ich immer!
   Das werde ich nie können. --> Ich werde das lernen!
2. Ich bin schon gut in Mathe und werde jede Woche besser!

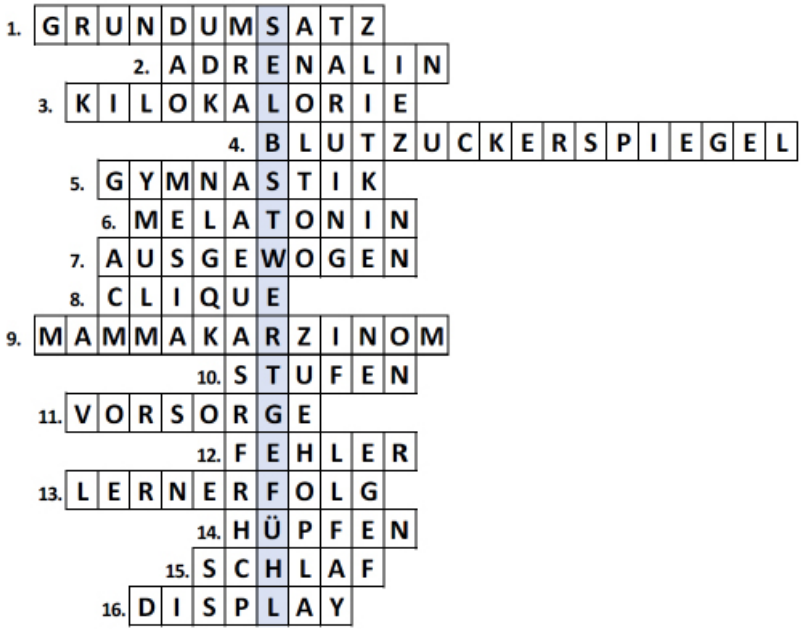
Abschluss - Wissensüberprüfung und -festigung

Übung 15: Worträtsel

Lernziel: Die Schüler:innen wiederholen und festigen ihr Wissen rund um die Grundlagen eines gesunden, selbstbewussten Lebens.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: 5 min.
Vorkenntnisse: Grundlagen eines gesunden, selbstbewussten Lebens (vgl. **Übung 6-14**)
Materialien: Alles okay! (**Arbeitsblatt 12**)

Anhand des Worträtsels auf **Arbeitsblatt 12** können die Schüler:innen ihr Wissen überprüfen.

Lösung Arbeitsblatt 12



Der Lösungsbegriff lautet: „**Selbstwertgefühl**".

Abschluss - Wissensüberprüfung und -festigung

Übung 16: Quiz

Lernziel: Die Schüler:innen wiederholen und festigen ihr Wissen rund um die Grundlagen eines gesunden, selbstbewussten Lebens.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 10 min.
Vorkenntnisse: Grundlagen eines gesunden selbstbewussten Lebens (vgl. **Übung 6-14**)
Materialien: Pubertätsquiz (**Quizkarten 1**)

Im Vorfeld werden die Quizkarten auf verstärktes Papier ausgedruckt und ausgeschnitten.

Zusätzlich dazu können die Schüler:innen die Aufgabe erhalten, einzeln oder in Gruppen weitere Quizkarten zu den Grundlagen eines gesunden selbstbewussten Lebens zu erstellen: jede Quizfrage mit drei möglichen Antworten. Dabei müssen die falschen sowie die richtige Antwort in beliebiger Reihenfolge angeführt sein.

Im Anschluss kann das Quiz im Klassenverband oder in Gruppen gespielt werden.

Abschluss - Stärkung des Selbstbewusstseins

Übung 17: Gestaltung eines positiven Ich-Plakates

Lernziel: Die Schüler:innen werden sich ihrer positiven Eigenschaften und ihrer besonderen Fähigkeiten bewusst und dadurch im Selbstwert gestärkt.
Fachbezug: Deutsch, Bildnerische Erziehung
Dauer: ab 15 min.
Vorkenntnisse: Grundlagen eines selbstbewussten Lebens (vgl. **Übung 12-14**)
Vorzubereiten: kleine Zettel in Klassenstärke

Jede:r Schüler:in erhält kleine Zettel in Klassenstärke. Auf jedem dieser Zettel werden der Name einer Mitschülerin:eines Mitschülers sowie drei von deren positiven Eigenschaften und eine besondere Fähigkeit notiert.

Im Anschluss gestaltet jede:r Schüler:in ein A3-Plakat. In einem Feld in der Mitte dieses Plakates werden drei positive Eigenschaften, die man sich selbst zuschreibt, sowie eine besondere Fähigkeit, über die man zu verfügen glaubt, notiert.

Abschließend erhält jede:r Schüler:in alle sie:ihn betreffenden Zettel und klebt diese auf das A3-Plakat. Ergebnis ist ein positives Ich-Plakat, das die Eigeneinschätzung der anonymen Einschätzung durch die MitSchüler:innen gegenüberstellt.

Tipp: Die Anonymität der Zettelabgabe kann dazu missbraucht werden, negative Eigenschaften zu notieren. Daher sollten die Zettel vor Weitergabe an die betroffenen Schüler:innen sicherheitshalber kurz kontrolliert werden.

Abschluss - Kritische Selbstreflexion mit Definition von Verbesserungsmöglichkeiten

Übung 18: Verfassen eines Briefes an sich selbst mit konkreten Vorschlägen bzw. Zielen für Verhaltensänderungen

Lernziel: Die Schüler:innen halten ihr persönliches Verbesserungspotenzial in Sachen gesundem, selbstbewusstem Lebensstil in Form zu erreichender Ziele schriftlich fest.
Fachbezug: Deutsch, Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 10 min.
Vorkenntnisse: Grundlagen eines gesunden, selbstbewussten Lebens (vgl. **Übung 5-14**)

Die Schüler:innen verfassen einen Brief an sich selbst.
In diesem halten sie jene Eigenschaften und Angewohnheiten von sich fest, die gegen einen gesunden, selbstbewussten Lebensstil sprechen.
Zusätzlich dazu soll der Brief auch Ideen der Schüler:innen enthalten, wie sie an diesen „schlechten" Eigenschaften/Angewohnheiten arbeiten und diese verändern könnten.

Die Briefe werden mit dem eigenen Namen versehen, verschlossen und der Lehrkraft zur Verwahrung übergeben. 14 Tage oder ein Monat später erhalten die Schüler:innen ihre Briefe wieder, um zu beurteilen, ob sie die darin angeführten Verbesserungsvorschläge verwirklichen konnten.