



# **Sambu,** **der Sachkundebär** **Arbeitsheft**

**Folge 1:  
Gefühle &  
Gesundheit**



## Unterrichtsvorschläge zur Vorbereitung der Filmsichtung – Sambu, der Sachkundebär und Gesundheit

1. Warum müssen Lebewesen essen und trinken? Sammelt Vorschläge an der Tafel.
2. Mein tägliches Brot. Schreibe auf, was und wie viel du wann normalerweise an einem Tag isst und trinkst!

### Essen

Frühstück  
Uhrzeit  
Pausenfrühstück  
Uhrzeit  
Mittagessen  
Uhrzeit  
Abendessen  
Uhrzeit  
Kleine Naschereien  
zwischen durch

### Trinken

3. Du hast doch bestimmt auch ein Essen, das du besonders gerne isst. Und wahrscheinlich gibt es auch Dinge, die du gar nicht magst. Schreibe sie in die Tabelle.

Das esse ich gerne

Das esse ich nicht so gerne

4. Weißt du was für dich gesund ist und was nicht? Umkreise alles grün, das gut für dich ist und du besonders oft essen solltest. Umkreise alles rot, das nicht so ganz gesund ist und du nicht so oft essen solltest.

Kuchen – Honig – Nudeln – Pizza – Banane – Käse – Kakao – Möhren – Kekse – Marmelade – Eis –  
Apfel – Tee – Cola – Ei – Paprika – Kartoffeln – Schokolade

## Unterrichtsvorschläge zur Vorbereitung der Filmsichtung – Sambu, der Sachkundebär und Gefühle

1. Es stehen vier oder fünf Kinder nebeneinander in einer Reihe und schauen geradeaus. Das erste Kind in der Reihe – A – beginnt lachend loszulachen. Nach einigen Sekunden des Lachens wendet es den Kopf und schaut weiter lachend das neben ihm stehende Kind – B – an. Daraufhin dreht dieses ihm das Gesicht zu, d.h. beide schauen sich nun an. Nun fängt auch B an zu lachen. Beide Lachenden schauen nun wieder nach vorn. Nach einigen Sekunden wendet B den Kopf und schaut das neben ihm stehende Kind C an. C wendet daraufhin das Gesicht B zu und fängt nun auch an zu lachen. Beide schauen danach wieder nach vorn, d.h. irgendwann lachen alle fünf bzw. vier nach vorn. Diese Lachparade kann mit verschiedenen Gefühlen gemacht werden.
2. Es werden Paare gebildet, und jedes Paar unterhält sich. Allerdings einzig und allein mit Benutzung der beiden Worte „Ja“ und „Nein“. Ein Kind sagt immer nur „Ja“, das andere immer nur „Nein“. Nach einer Weile wird gewechselt. Trotzdem wird man feststellen, dass eine Unterhaltung möglich ist und primär die Körpersprache und die ausgedrückten Gefühle zählen.
3. Es gibt unterschiedliche Gefühle, gute und schlechte. Welche Gefühle kennt ihr? Die Lehrkraft sammelt diese Gefühle an der Tafel oder anhand eines Arbeitsblattes. Im Anschluss werden die Gefühle eingeteilt in gute und schlechte Gefühle.

4. Teilen Sie die Klasse in Paare oder Kleingruppen. Geben Sie den Schülern in einem Umschlag etwa drei bis fünf Namen für Gefühle für jeden Schüler.

Ziehe eine Karte. Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte, nur durch deinen Gesichtsausdruck (Mimik), dar. Die anderen raten.

Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte, nur durch deinen Gesichtsausdruck und deine Körpersprache (Gestik), dar.

Beschreibe das darauf stehende Gefühl, ohne es direkt zu nennen.

Beschreibe eine Situation, die bei dir dieses Gefühl hervorrufen könnte.

## Arbeitsblätter Ernährung: Beobachtungsaufgaben für die Filmsichtung und Grundlagenwissen

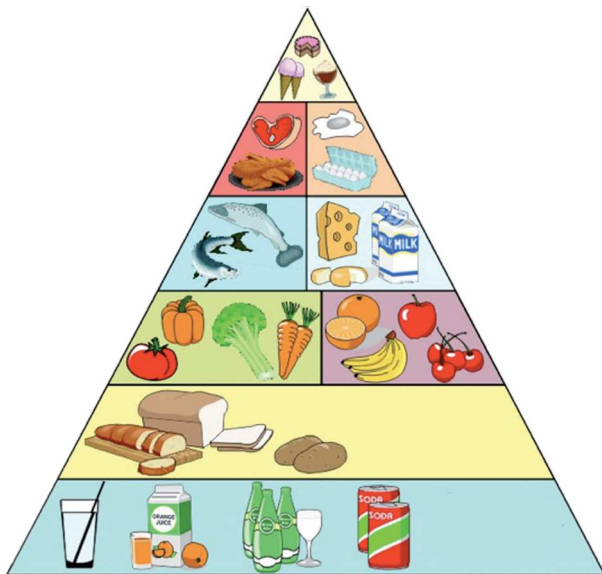
1. Sambu hat in seinem schlaun Buch die Ernährungspyramide gefunden. Diese zeigt dir, welche Lebensmittel du häufiger essen solltest und welche Lebensmittel weniger. Ganz unten die Lebensmittel, die am Wichtigsten sind, ganz oben in der Spitze die Lebensmittel, die man seltener essen sollte. Finde heraus, wie gesund du dich ernährst! Vergleiche nun deine Ergebnisse aus der Aufgabe „Mein tägliches Brot“ mit der Lebensmittelpyramide. Bewerte, wie du dich ernährst, indem du folgende Sätze beendest:

Ich esse zu viel...

Ich esse zu wenig...

Ich esse genügend...

Abbildung 1 „Die Lebensmittelpyramide“



## 2. Beantworte mit Hilfe der Lebensmittelpyramide die Fragen und kreuze die richtige Antwort an.

**Welche Lebensmittel braucht man nicht täglich essen?**

- Fleisch und Wurst
- Obst und Gemüse
- Getreideprodukte

**Wie oft solltest du Süßigkeiten essen?**

- ab und zu sündigen ist in Ordnung
- wann immer ich will
- so oft wie Brot

**Welche Lebensmittel bilden die Grundlage der täglichen Ernährung?**

- Getränke, Brot und Fleisch
- Fleisch, Fisch und Eier
- ungesüßte Getränke, Getreideprodukte,
- Obst und Gemüse

**Welche Antwort ist richtig?**

- Alle Lebensmittel sind gleich wichtig.
- Süßigkeiten sind unverzichtbar, deshalb stehen sie an der Spitze der Pyramide.
- Viel trinken ist wichtig und hält gesund.

### Was dein Körper braucht

Damit deinem Körper nichts fehlt, solltest du auf eine ausgewogene Ernährung achten. Bringe also Abwechslung auf deinen Teller. Außerdem ist es wichtig, die richtige Menge zu essen. Wenn du zu wenig isst, dann fühlst du dich schlapp und müde. Wenn du zu viel isst, bekommt dein Körper mehr Treibstoff als er verbrauchen kann. Du nimmst an Gewicht zu und wirst träge und häufiger müde.

In unserer Nahrung sind verschiedene Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht. Sie sind notwendig, damit wir wachsen und uns bewegen können. Sie heißen Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und Vitamine.

**Fette** benötigen wir als Baustoff für unsere Zellen, als Polster für unsere Knochen sowie als Energiespeicher. Fette gibt es in Butter und Öl, aber auch in Käse, Schokolade und Chips.

**Eiweiße** sind die Baustoffe unseres Körpers. Ohne Eiweiße wachsen keine Knochen, keine Haare oder Fingernägel. Wir finden Eiweiße in Eiern, aber auch in Fleisch, Fisch, Gemüse und Getreide.

**Kohlenhydrate** liefern viel Energie. Kohlenhydrate stecken in Nahrungsmitteln wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dein Körper braucht Kohlenhydrate, weil sie ihn mit Energie versorgen. Die braucht er sogar beim Schlafen.

**Vitamine** sorgen dafür, dass alles in deinem Körper gut funktioniert. Sie stärken dein Immunsystem. Das Immunsystem schützt den Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien und Viren. Vitamine stecken in Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen.

## 3. Sambu hat diese Sätze durcheinander gebracht. Kannst du sie ordnen?

müde Nicht ausgewogene und schlapp Ernährung macht

Eiweiße keine wachsen ohne Knochen und Haare

Krankheiten stärken Vitamine Immunsystem dein vor

dir Viel tut gut Bewegung

4. Warum hat Sambu Bauchschmerzen? Er hat doch alles richtig gemacht und ganz viel gesunden Saft getrunken?

5. Wenn ein Stück Schokolade Sambu glücklich macht, warum macht eine ganze Tafel Schokolade Sambu unglücklich?

6. Was verstehst du unter „Mangelernährung“?

7. Verbinde mit einem Stift die richtigen Antworten!

- |   |  |
|---|--|
| • Wenn etwas passiert ist, solltest du          | dir nicht die Hände wäschst.               |
| • Eine Wunde kann sich infizieren, wenn du      | du Zwiebelscheiben auf den Stich legst.    |
| • Bei Nasenbluten solltest du                   | einen kalten Umschlag auf die Stelle tun.  |
| • Bei einem Sonnenbrand solltest du             | Ruhe bewahren und einen Erwachsenen holen. |
| • Insektenstiche behandelt man am besten, indem | ein nasses Tuch in den Nacken legen.       |

7. Upps, hier ist leider die Reihenfolge durcheinander geraten. Versuche die richtige Reihenfolge zu finden, die Sambu vorgeschlagen hat, wenn etwas wirklich Schlimmes passiert ist und kein Erwachsener da ist.

- Meinen Namen nennen
- Kostenlos den Notruf wählen (110/112)
- Adresse nennen
- Sagen, was passiert ist

8. Leider hat hier Sambus Freund, Matthias der Mottenkönig, zugeschlagen. Aus dem folgenden Text hat er einige Wörter herausgefressen. Setze die Wörter wieder an der richtigen Stelle ein.

Sport treiben ist wichtig, damit wir \_\_\_\_\_ bleiben und uns glücklich fühlen. Denn wenn wir Sport treiben, schüttet der Körper Stoffe aus, die uns \_\_\_\_\_ fühlen lassen. Sie nennen sich Endorphine und \_\_\_\_\_. Wenn wir keinen \_\_\_\_\_ treiben und uns nicht bewegen, kann der Körper die Nährstoffe unserer Nahrung nicht abbauen und wir nehmen an \_\_\_\_\_ zu. Je schwerer ich bin, desto mehr muss mein \_\_\_\_\_ arbeiten.

*Herz, Serotonine, Sport, Gewicht, gesund, glücklicher*

9. Ihr könnt selbst ausprobieren, wie viel mehr euer Herz arbeiten muss, wenn ihr schwerer seid. Macht einen kurzen Wettlauf von A nach B. Messt im Anschluss direkt euren Puls am Handgelenk, indem ihr die Anzahl der Pulsschläge in einer Minute zählt. Macht eine kurze Pause und macht noch einmal diesen Wettlauf. Diesmal allerdings mit einem schweren Rucksack oder Tornister. Messt noch einmal euren Puls. Was hat sich verändert?

## Arbeitsblätter Gefühle: Beobachtungsaufgaben für die Filmsichtung und Grundlagenwissen

1. Nicht nur unsere Gesundheit beeinflusst unsere Gefühle, sondern auch unsere Gefühle unsere Gesundheit. Wenn es meinem Körper durch zu viel Zucker und Fette schlecht geht, bin ich auch selbst unglücklich. Sambu stellt uns einige Gefühle vor. Wann empfindest du diese Gefühle?

- Ich bin glücklich, wenn ...
- Ich bin ängstlich, wenn ...
- Mir ist langweilig, wenn ...
- Ich bin traurig, wenn ...
- Ich bin überrascht, wenn ...
- Ich bin interessiert, wenn ...
- Ich ekele mich, wenn ...
- Ich bin verwundert, wenn ...
- Ich bin wütend, wenn ...

**2. Macht den großen Sambu-Gefühlstest: Schreibt alle Gefühle, die ihr kennt an die Tafel. Jeder darf sich davon fünf unterschiedliche Gefühle aussuchen. In Partnerarbeit könnt ihr versuchen den jeweiligen Gesichtsausdruck eures Partners zu erraten.**

**3. Welche Gefühle hat Sambu gezeigt? Könnt ihr euch noch daran erinnern?**

**4. Warum fühlt sich Sambu nach einem Tag im Bett schlecht? Welches Gefühl empfindet er?**

**5. Wie heißt es richtig im Gesundheitsbuch von Sambu? Kreuze die richtige Antwort an.**

Man soll kein lauter Hirsch werden!  
Man soll kein einsamer Wolf werden!  
Man soll keine traurige Ente werden!

**6. Stimmt das? Du weißt das inzwischen besser. Bilde sinnvolle Sätze!**

- Zu viele Gummibärchen, Schokolade und Limonade sind wichtige Bausteine in meiner Ernährung!
- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sind schädlich für meinen Körper!
- Lange fernsehen macht mich fit für das nächste Fußballspiel.
- Viel Sport macht mich dick, faul und träge.
- Obst und Gemüse machen süchtig und krank.

**7. Sambus große Gesundheits- und Gefühlscheckliste. Setze die fehlenden Wörter richtig ein.**

1. Achte auf deine \_\_\_\_\_ und lerne die Gesundheitspyramide, damit du gut isst und gesund und \_\_\_\_\_ bleibst.
2. Das richtige \_\_\_\_\_ ist wichtig für deine Gesundheit. Solltest du zu viel oder zu wenig essen, kannst du es mit \_\_\_\_\_ und der richtigen Ernährung korrigieren.
3. Sowohl die richtige Ernährung als auch Sport bestimmen deine \_\_\_\_\_ zum Positiven.
4. Es gibt positive und negative Gefühle. Diese können uns helfen, \_\_\_\_\_ zu erkennen und zu verarbeiten.
5. Gefühle kann man am \_\_\_\_\_ erkennen.
6. Du kannst Gefahren und Verletzungen durch eigene erste Hilfe und durch \_\_\_\_\_ klären.
7. \_\_\_\_\_ machen dich krank und unglücklich.
8. Nicht nur deine Gesundheit bestimmt deine Gefühle, sondern auch umgekehrt. Die Gefühle können deine \_\_\_\_\_ bestimmen.
9. Die goldene \_\_\_\_\_ ist immer gesund, bei Sport wie auch bei Ernährung.
10. Ab und zu darf jeder mal \_\_\_\_\_.

*sündigen, Probleme, Sport, Gefahren, Gesundheit, zu viel Zucker und Fett, Mitte, Gesichtsausdruck, Gewicht, Ernährung, glücklich, Gefühle, Notrufnummern*

# Unterrichtsvorschläge zur Vorbereitung der Filmsichtung – Sambu, der Sachkundebär - Lösungen

## 1. Warum müssen Lebewesen essen und trinken? Sammelt Vorschläge an der Tafel.

Mögliche Schülerantworten: bewegen, wachsen, leben

## 2. Mein tägliches Brot. Schreibe auf, was und wie viel du wann normalerweise an einem Tag isst und trinkst!

		Essen	Trinken
Frühstück			
Uhrzeit	8 Uhr	Cornflakes	Milch
Pausenfrühstück			
Uhrzeit	10 Uhr	Süßigkeit	Orangensaft
Mittagessen			
Uhrzeit	13 Uhr	Schnitzel mit Pommes	Cola
Abendessen			
Uhrzeit	19 Uhr	Brot mit Käse und Wurst	Tee
Kleine Naschereien zwischendurch			

## 3. Du hast doch bestimmt auch ein Essen, das du besonders gerne isst. Und wahrscheinlich gibt es auch Dinge, die du gar nicht magst. Schreibe sie in die Tabelle.

Das esse ich gerne  
z.B. Schokolade

Das esse ich nicht so gerne  
z.B. Grünkohl

## 4. Weißt du was für dich gesund ist und was nicht? Umkreise alles grün, das gut für dich gesund ist und du besonders oft essen solltest. Umkreise alles rot, das nicht so ganz gesund ist und du nicht so oft essen solltest.

Kuchen – Honig – Nudeln – Pizza – Banane – Käse – Kakao – Möhren – Kekse – Marmelade – Eis – Apfel – Tee – Cola – Ei – Paprika – Kartoffeln – Schokolade

Gesund: Honig, Banane, Möhren, Apfel, Tee, Paprika, Kartoffeln, Ei

Nicht gesund: Kuchen, Nudeln, Pizza, Käse, Kakao, Keks, Marmelade, Eis, Cola, Schokolade

1. Es stehen vier oder fünf Kinder nebeneinander in einer Reihe und schauen geradeaus. Das erste Kind in der Reihe – A – beginnt lauthals loszulachen. Nach einigen Sekunden des Lachens wendet es den Kopf und schaut weiter lachend das neben ihm stehende Kind – B – an. Daraufhin dreht dieses ihm das Gesicht zu, d.h. beide schauen sich nun an. Nun fängt auch B an zu lachen. Beide Lachenden schauen nun wieder nach vorn. Nach einigen Sekunden wendet B den Kopf und schaut das neben ihm stehende Kind C an. C wendet daraufhin das Gesicht B zu und fängt nun auch an zu lachen. Beide schauen danach wieder nach vorn, d.h. irgendwann lachen alle fünf bzw. vier nach vorn. Diese Lachparade kann mit verschiedenen Gefühlen gemacht werden.

2. Es werden Paare gebildet, und jedes Paar unterhält sich. Allerdings einzig und allein mit Benutzung der beiden Worte „Ja“ und „Nein“. Ein Kind sagt immer nur „Ja“, das andere immer nur „Nein“. Nach einer Weile wird gewechselt. Trotzdem wird man feststellen, dass eine Unterhaltung möglich ist und primär die Körpersprache und die ausgedrückten Gefühle zählen.

3. Es gibt unterschiedliche Gefühle, gute und schlechte. Welche Gefühle kennt ihr? Die Lehrkraft sammelt diese Gefühle an der Tafel oder anhand eines Arbeitsblattes. Im Anschluss werden die Gefühle eingeteilt in gute und schlechte Gefühle.

Gute Gefühle: Freude, Albernheit, Glück, Liebe

Schlechte Gefühle: Trauer, Ärger, Angst

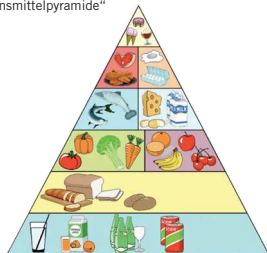
4. Teilen Sie die Klasse in Paare oder Kleingruppen. Geben Sie den Schülern in einem Umschlag etwa drei bis fünf Namen für Gefühle für jeden Schüler.  
Ziehe eine Karte. Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte, nur durch deinen Gesichtsausdruck (Mimik), dar. Die anderen raten.  
Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte, nur durch deinen Gesichtsausdruck und deine Körpersprache (Gestik), dar  
Beschreibe das darauf stehende Gefühl, ohne es direkt zu nennen.  
Beschreibe eine Situation, die bei dir dieses Gefühl hervorrufen könnte.

## Arbeitsblätter Ernährung: Beobachtungsaufgaben für die Filmsichtung und Grundlagenwissen - Lösungen

1. Sambu hat in seinem schlaun Buch die Ernährungspyramide gefunden. Diese zeigt dir, welche Lebensmittel du häufiger essen solltest und welche Lebensmittel weniger. Ganz unten die Lebensmittel, die am Wichtigsten sind, ganz oben in der Spitze die Lebensmittel, die man seltener essen sollte. Finde heraus, wie gesund du dich ernährst! Vergleiche nun deine Ergebnisse aus der Aufgabe „Mein tägliches Brot“ mit der Lebensmittelpyramide. Bewerte, wie du dich ernährst, indem du folgende Sätze beendest:

Ich esse zu viel...	Schokolade
Ich esse zu wenig...	Gemüse
Ich esse genügend...	Brot

Abbildung 1 „Die Lebensmittelpyramide“



2. Beantworte mit Hilfe der Lebensmittelpyramide die Fragen und kreuze die richtige Antwort an.

### Welche Lebensmittel braucht man nicht täglich essen?

- Fleisch und Wurst      x  
Obst und Gemüse  
Getreideprodukte

### Wie oft solltest du Süßigkeiten essen?

- ab und zu sündigen ist in Ordnung      x  
wann immer ich will  
so oft wie Brot

### Welche Lebensmittel bilden die Grundlage der täglichen Ernährung?

- Getränke, Brot und Fleisch

### Welche Antwort ist richtig?

- Alle Lebensmittel sind gleich wichtig.

### Fleisch, Fisch und Eier

- Süßigkeiten sind unverzichtbar, deshalb stehen sie an der Spitze der Pyramide.

- ungesüßte Getränke, Getreideprodukte,  
Obst und Gemüse      x

- Viel trinken ist wichtig und hält gesund.      x

### Was dein Körper braucht

Damit deinem Körper nichts fehlt, solltest du auf eine ausgewogene Ernährung achten. Bringe also Abwechslung auf deinen Teller. Außerdem ist es wichtig, die richtige Menge zu essen. Wenn du zu wenig isst, dann fühlst du dich schlapp und müde. Wenn du zu viel isst, bekommt dein Körper mehr



Treibstoff als er verbrauchen kann. Du nimmst an Gewicht zu und wirst träge und häufiger müde. In unserer Nahrung sind verschiedene Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht. Sie sind notwendig, damit wir wachsen und uns bewegen können. Sie heißen Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und Vitamine.

**Fette** benötigen wir als Baustoff für unsere Zellen, als Polster für unsere Knochen sowie als Energiespeicher. Fette gibt es in Butter und Öl, aber auch in Käse, Schokolade und Chips.

**Eiweiße** sind die Baustoffe unseres Körpers. Ohne Eiweiße wachsen keine Knochen, keine Haare oder Fingernägel. Wir finden Eiweiße in Eiern, aber auch in Fleisch, Fisch, Gemüse und Getreide.

**Kohlenhydrate** liefern viel Energie. Kohlenhydrate stecken in Nahrungsmitteln wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dein Körper braucht Kohlenhydrate, weil sie ihn mit Energie versorgen. Die braucht er sogar beim Schlafen.

**Vitamine** sorgen dafür, dass alles in deinem Körper gut funktioniert. Sie stärken dein Immunsystem. Das Immunsystem schützt den Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien und Viren. Vitamine stecken in Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen.

### **3. Sambu hat diese Sätze durcheinander gebracht. Kannst du sie ordnen?**

- müde Nicht ausgewogene und schlapp Ernährung macht
- Nicht ausgewogene Ernährung macht schlapp und müde.
- Eiweiße keine wachsen ohne Knochen und Haare
- Ohne Eiweiße wachsen keine Knochen und Haare.
- Krankheiten stärken Vitamine Immunsystem dein vor
- Vitamine stärken dein Immunsystem vor Krankheiten.
- dir Viel tut gut Bewegung
- Viel Bewegung tut dir gut.

### **4. Warum hat Sambu Bauchschmerzen? Er hat doch alles richtig gemacht und ganz viel gesunden Saft getrunken?**

Sambu hat zu viel von dem Saft getrunken. Zu viel von einem gesundem Lebensmittel ist nicht gut für den Körper. Wichtig ist das richtige Maß.

### **5. Wenn ein Stück Schokolade Sambu glücklich macht, warum macht eine ganze Tafel Schokolade Sambu unglücklich?**

Auch hier hat Sambu nicht das richtige Maß eingehalten. Zu viel Schokolade bedeutet auch zu viel Zucker, den der Körper nicht abbauen kann. Davon nimmt man zu.

### **6. Was verstehst du unter „Mangelernährung“?**

Eine Mangelernährung bedeutet einen Mangel an einem der Grundbausteine der Ernährung.

### **7. Verbinde mit einem Stift die richtigen Antworten!**

- Wenn etwas passiert ist, solltest du Ruhe bewahren und einen Erwachsenen holen.
- Eine Wunde kann sich infizieren, wenn du dir nicht die Hände wäschst.
- Bei Nasenbluten solltest du ein nasses Tuch in den Nacken legen.
- Bei einem Sonnenbrand solltest du einen kalten Umschlag auf die Stelle tun.
- Insektenstiche behandelt man am besten, indem du Zwiebelscheiben auf den Stich legst.

### **8. Upps, hier ist leider die Reihenfolge durcheinander geraten. Versuche die richtige Reihenfolge zu finden, die Sambu vorgeschlagen hat, wenn etwas wirklich schlimmes passiert ist und kein Erwachsener da ist.**

- a. Kostenlos den Notruf wählen (110/112)
- b. Meinen Namen nennen
- c. Adresse nennen
- d. Sagen, was passiert ist

### **9. Leider hat hier Sambus Freund, Matthias der Mottenkönig, zugeschlagen. Aus dem folgenden Text hat er einige Wörter heraus gefressen. Setze die Wörter wieder an der richtigen Stelle ein.**

Sport treiben ist wichtig damit wir gesund bleiben und uns glücklich fühlen. Denn wenn wir Sport treiben, schüttet der Körper Stoffe aus, die uns glücklicher fühlen lassen. Sie nennen sich Endor-

phine und Serotonine. Wenn wir keinen Sport treiben und uns nicht bewegen, kann der Körper die Nährstoffe unserer Nahrung nicht abbauen und wir nehmen an Gewicht zu. Je schwerer ich bin, desto mehr muss mein Herz arbeiten.

**10. Ihr könnt selbst ausprobieren, wie viel mehr euer Herz arbeiten muss, wenn ihr schwerer seid. Macht einen kurzen Wettlauf von A nach B. Messt im Anschluss direkt euren Puls am Handgelenk, indem ihr die Anzahl der Pulsschläge in einer Minute zählt. Macht eine kurze Pause und macht noch einmal diesen Wettlauf. Diesmal allerdings mit einem schweren Rucksack oder Tornister. Messt noch einmal euren Puls. Was hat sich verändert?**

## **Arbeitsblätter Gefühle: Beobachtungsaufgaben für die Filmsichtung und Grundlagenwissen - Lösungen**

**1. Nicht nur unsere Gesundheit beeinflusst unsere Gefühle, sondern auch unsere Gefühle unsere Gesundheit. Wenn es meinem Körper durch zu viel Zucker und Fette schlecht geht, bin ich auch selbst unglücklich. Sambu stellt uns einige Gefühle vor. Wann empfindest du diese Gefühle?**

Ich bin glücklich, wenn ...	ich etwas geschenkt bekomme.
Ich bin ängstlich, wenn ...	ich mich vor etwas fürchte.
Mir ist langweilig, wenn ...	ich in der Schule bin.
Ich bin traurig, wenn ...	es einem Freund schlecht geht.
Ich bin überrascht, wenn ...	ich ein Geschenk bekomme, mit dem ich nicht gerechnet habe.
Ich bin interessiert, wenn ...	ich in der Schule bin.
Ich ekele mich, wenn ...	ich eine Spinne sehe.
Ich bin verwundert, wenn ...	ich mich in jemandem getäuscht habe.
Ich bin wütend, wenn ...	mein Bruder oder meine Schwester mich ärgert.

**2. Macht den großen Sambu-Gefühlstest: Schreibt alle Gefühle, die ihr kennt an die Tafel. Jeder darf sich davon fünf unterschiedliche Gefühle aussuchen. In Partnerarbeit könnt ihr versuchen, den jeweiligen Gesichtsausdruck eures Partners zu erraten.**

**3. Welche Gefühle hat Sambu gezeigt? Könnt ihr euch noch daran erinnern?**  
böse, traurig, glücklich

**4. Warum fühlt sich Sambu nach einem Tag im Bett schlecht? Welches Gefühl empfindet er?**  
Sambu empfindet Einsamkeit.

**5. Wie heißt es richtig im Gesundheitsbuch von Sambu? Kreuze die richtige Antwort an.**  
Man soll kein lauter Hirsch werden!  
Man soll kein einsamer Wolf werden! x  
Man soll keine traurige Ente werden!

**Wie wirken Alkohol und Zigaretten?**

Viele sagen, Alkohol ist ein Gift. Es wirkt rasch. Wer viel davon trinkt, bewegt sich langsamer, beginnt zu schwanken, stolpert oder stottert. Er kann nicht mehr klar sehen und manchem wird übel. Zu viel Alkohol vergiftet das Blut, man kann bewusstlos werden. Dann besteht Lebensgefahr. Kinder werden durch Alkohol besonders stark geschädigt. Alkohol ist eine Droge, die abhängig machen kann. Bei Zigaretten ist es ähnlich schlimm. Diese enthalten den sogenannten Inhaltsstoff Nikotin, der bei Menschen Lungenkrebs auslösen kann.

## **6. Stimmt das? Du weißt das inzwischen besser. Bilde sinnvolle Sätze!**

- Zu viele Gummibärchen, Schokolade und Limonade sind schädlich für meinen Körper.
- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sind wichtige Bausteine in meiner Ernährung.
- Lange fernsehen macht mich dick, faul und träge.
- Viel Sport macht mich fit für das nächste Fußballspiel.
- Alkohol und Zigaretten machen süchtig und krank.
- Obst und Gemüse sind wichtig für deine Gesundheit.

## **7. Sambus große Gesundheits- und Gefühlscheckliste. Setze die fehlenden Wörter richtig ein.**

1. Achte auf deine Ernährung und lerne die Gesundheitspyramide, damit du gut isst und gesund und glücklich bleibst.
2. Das richtige Gewicht ist wichtig für deine Gesundheit. Solltest du zu viel oder zu wenig essen, kannst du es mit Sport und der richtigen Ernährung korrigieren.
3. Sowohl die richtige Ernährung als auch Sport bestimmen deine Gefühle zum Positiven.
4. Es gibt positive und negative Gefühle. Diese können uns helfen, Gefahren zu erkennen und Probleme zu verarbeiten.
5. Gefühle kann man am Gesichtsausdruck erkennen.
6. Du kannst Gefahren und Verletzungen durch eigene erste Hilfe und durch Notrufnummern klären.
7. Zu viel Zucker und Fett machen dich krank und unglücklich.
8. Nicht nur deine Gesundheit bestimmt deine Gefühle, sondern auch umgekehrt. Die Gefühle können deine Gesundheit bestimmen.
9. Die goldene Mitte ist immer gesund, beim Sport wie auch bei der Ernährung.
10. Ab und zu darf jeder mal sündigen.

