



## FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 6.

### Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

#### Erste Runde

Lies den Text bis zur Seite 3. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen\*innen austauschen.

#### Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

#### Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

### Lückentext

Es gab mal eine Zeit ohne Onlineshops, öffentliche Verkehrsmittel und Grossverteiler. Kaum zu glauben, aber wer Hunger und Durst hatte, musste viele  laufen, um zu jagen und um Trinkwasser zu finden. So haben deine Vorfahren erfolgreich überlebt: Nicht nur weil sie erfinderisch, sondern auch weil ihre Körper grossartige Bewegungsmaschinen waren.



**Du bist auch eine grossartige Bewegungsmaschine. Dein Körper erwartet, dass du ihn in Bewegung bringst, so wie er erwartet, dass du  einatmest.** Wenn du dich genug bewegst, wird dir dein Körper mit schönen Erlebnissen, guter Gesundheit und hoher Leistungsfähigkeit belohnen. Und sonst wird ihm zunehmend  gehen und du wirst mit ihm leiden.

Deswegen sprechen wir über Bewegung: Weil sie eine natürliche Superkraft ist, die in dir selbst steckt und es schade wäre, wenn du nicht von ihren zahlreichen  profitieren würdest.

### Vorteile ohne Ende



Auch wenn du noch jung bist, profitierst du, wenn dein Körper in Bewegung ist. Als körperlich aktiver Mensch fällt es dir leichter, konzentriert zu arbeiten, du schläfst besser und du hast einen Ausgleich für den täglichen .

Viele Menschen berichten über ein Glücksgefühl, das mehrere Stunden anhalten kann, wenn sie sich regelmässig bewegen. Wenn du ab und zu traurig bist oder eine Null--Stimmung hast, könnten dir Sport und Bewegung helfen, wieder auf  zu kommen.



Die Bewegung ermöglicht dir coole Ziele zu erreichen: Z.B. bis zum nächsten Dorf joggen, mit dem  zu einer entfernten Stadt radeln, in einem Fussballmatch dazu beitragen, dass deine Mannschaft das Spiel gewinnt, in einem Vita Parcours oder Fitnesscenter  und Ausdauer aufbauen, eine Tanzshow vor einem Publikum vorführen oder was auch immer. Wer sich Ziele setzt und diese erreicht, hat alle Gründe  zu sein. Du auch: So stärkst du dein Selbstvertrauen und das ist ein grossartiges Erlebnis.

Suchst du neue Freunde\*innen? Fühlst du dich manchmal allein? Sport, vor allem  Aktivitäten, wie z.B. Fussball, Volleyball und Curling bieten die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Daraus können neue Freundschaften, manchmal auch die Liebe entstehen.

Verspannte Muskel z.B. wegen Stress oder stundenlangem Sitzen können Kopf- und Rücken  auslösen. Körperliche Aktivitäten, die Spannungen reduzieren und Muskeln lockern, können dagegen helfen, Schmerzen zu lindern.

Bewegung und Sport stärken das Immunsystem und die . So ist weniger wahrscheinlich, an Erkältungen zu erkranken, auch wenn die anderen husten, niesen oder im Bett liegen. Ein starkes Immunsystem bekämpft nicht nur Viren, sondern auch Krebszellen. Es gibt zunehmend Hinweise, dass ein Leben mit regelmässiger Bewegung gegen verschiedene Arten von  schützen kann.

Weisst du noch, als wir vorher von Bewegung als Superkraft gesprochen haben? Mit so vielen Vorteilen hast du nun sicher verstanden, was wir damit gemeint haben.

### Warum Bewegung eine Superkraft ist



Die Bewegung ist eine Superkraft, weil sie Muskel,  und Knochen stärkt. Mit Bewegung wird die Fähigkeit der Blutgefässe verbessert, Energie und  zu den Körperzellen zu transportieren.

Die Bewegung steuert auch die Produktion von , wie z.B. Cortisol, Adrenalin und Dopamin. Diese Hormone sorgen dafür, dass dein Körper lernt, sich optimal an körperliche Belastungen anzupassen. So steigert seine  fähigkeit. Manche Hormone sorgen auch dafür, dass es dir besser geht.

Regelmässige Bewegung erhöht zudem die Anzahl und Aktivität körpereigener  zellen: So wirst du widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

Wenn du dich regelmässig bewegst, steigert die Anzahl der  in deinen Zellen. Die Mitochondrien sind die kleinen Kraftwerke der Zellen. Je mehr man davon hat, desto mehr  wird verbrannt. Und das ist nützlich, um das überschüssige und ungesunde viszerale Fett, das heisst das Fett, das sich in der Bauchhöhle um die Organe ansammelt, loszuwerden.

Jetzt weisst du, warum Bewegung eine Superkraft ist. Aber wie viel sollte mindestens sein?

### Bewegungsempfehlungen



Gleich vorweg: Jede Bewegungseinheit ist gut, auch wenn sie nur kurz ist, z.B. Treppen steigen, zur Haltestelle laufen oder mit der Trottinette (ohne ) zur Schule fahren.

Um dennoch wirklich von den Vorteilen der Bewegung zu profitieren, empfehlen wir dir jeden Tag mindestens  Zeit mit Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität zu verbringen. Alle Aktivitäten ab 10 Minuten kannst du dazuzählen. Diese Empfehlungen gelten für dich, wenn du im obligatorischen Schulalter bist, denn für Menschen ab 16 Jahren gelten andere Empfehlungen.



Nicht nur die Dauer und die Intensität, sondern auch die Art der Aktivitäten bestimmt, ob aus Bewegung und Sport eine Superkraft wird. Zu diesem Zweck empfehlen wir dir, verschiedene Aktivitäten zu wählen, damit du folgende 5 Ziele erreichst:

- Deine Koordination verbessern.
- Deinen -Kreislauf anregen.
- Deine  kräftigen.
- Deine Knochen stärken.
- Deine Beweglichkeit verbessern.

Was Bewegung so cool macht, ist die Vielfalt der Angebote, die dir zur Verfügung stehen.

- Wenn du Musik liebst, .
- Wenn du den Teamgeist liebst, wie wäre es mit Fussball oder Volleyball?
- Wenn du dich gerne in der  aufhältst, könnten Wandern oder einen Vita Parcours das Richtige für dich sein.
- Wenn du ein Abenteuer Mensch bist, sind Klettern, Reiten oder Velotouren Aktivitäten, die dich interessieren könnten.

Was dich noch immer reizt, draussen wartet Deine Aktivität auf Dich. Auf [feel-ok.ch/sportangebote](http://feel-ok.ch/sportangebote) findest du nützliche Hinweise, um den richtigen Sportverein in deiner Nähe zu finden.

Und falls du noch nicht weisst, was deine Seele begehrt, könnte dir unser Kompass auf [feel-ok.ch/sport-](http://feel-ok.ch/sport-7) helfen, die Sportart zu entdecken, die zu deinen Interessen passt.




Zudem findest du auf unserer Seite Videos, die 100 Sportarten vorstellen. Manche davon sind von Jugend+Sport, andere von Gorilla und andere noch von privaten Anbietern. Wie du siehst, hast du auf [feel-ok.ch/sport-](http://feel-ok.ch/sport-5) nur die Qual der Wahl, um dich inspirieren, welche Aktivität die Richtige für dich ist.



Das ist das Wichtigste in Kürze. Mit Bewegung und Sport, mit einer ausgewogenen Ernährung, mit genügend Wasser, Schlaf und Sonneneinstrahlung bist du fit, um die Herausforderungen des Lebens mit voller Kraft und  zu meistern.



## Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Nenne drei Vorteile, die du hast, wenn du dich genug bewegst.	
Welche positiven Veränderungen bewirken Sport und Bewegung im Körper? Nenne mindestens 3 davon.	
Wie viel sollten sich junge Menschen bis zu einem Alter von 16 Jahren bewegen?	
Im optimalen Fall wählst du Aktivitäten aus, mit denen du 5 Ziele erreichen kannst. Nenne mindestens drei davon.	
Wo findest du auf feel-ok.ch Adressen zu Sportvereinen in deiner Nähe?	Auf feel-ok.ch/13 
Wo findest du auf feel-ok.ch einen Test, mit dem du herausfinden kannst, welche Sportarten zu deinen Interessen passen?	Auf feel-ok.ch/sport-7 
Wo findest du auf feel-ok.ch fast 100 Videos, um dich für neue Sportaktivitäten zu inspirieren?	Auf feel-ok.ch/sport-5 



Was brauchst du und dein Körper,  
um die Herausforderung des  
Lebens mit voller Kraft zu  
meistern?

Letzte Frage: Welche  
Bewegungsform oder sportliche  
Aktivität passt zu dir? Und warum?

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...



## ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN\*INNEN | LEHRPLAN 21 - BS

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Bewegung und Sport vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 10 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 90 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er\*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern\*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 bis 5.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 bis 5 dieses Dokumentes.
  5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen\*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. **Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.** Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 15 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
  6. Für **die zweite Runde** können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf [feel-ok.ch/sport-audio](https://feel-ok.ch/sport-audio) aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf [feel-ok.ch/bewegung-kf](https://feel-ok.ch/bewegung-kf) zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 15 Minuten plus genügend Zeit, um die Fragen auf Seite 4 und 5 zu beantworten.
  7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 5 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Bewegung und Sport auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesem Thema gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 30 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen von der Seite 4 und 5 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 7 bis 9.



## Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2		Seite 3	
9	Kilometer	4	Velo	4	Herz-Kreislauf
10	Sauerstoff	6	Muskel	7	Muskeln
8	schlecht	5	stolz	5	tanze
9	Vorteilen	7	soziale	5	Natur
6	Stress	9	Rückenschmerzen	7	feel-ok.ch/sport-kompass
4	Bock	10	Gesundheit	5	feel-ok.ch/sport-clips
4	Kurs	5	Krebs	6	Freude
		4	Herz		
		10	Sauerstoff		
		8	Hormonen		
		9	Leistungsfähigkeit		
		6	Abwehrzellen		
		13	Mitochondrien		
		7	Energie		
		12	Elektromotor		
			1 Stunde		




## Lösungsblatt (Fragen)

<b>Die Frage</b>	<b>Deine Antwort</b>
Nenne drei Vorteile, die du hast, wenn du dich genug bewegst.	<p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es fällt leichter, konzentriert zu arbeiten.</li><li>• Man schläft besser.</li><li>• Ausgleich für den täglichen Stress.</li><li>• Glücksgefühl.</li><li>• Man ist stolz, wenn man sich gesetzte Sportziele erreicht. Das fördert den Selbstwert und das Selbstvertrauen.</li><li>• Gelegenheit, neue Freunde*innen zu finden.</li><li>• Man kann Schmerzen aufgrund von verspannten Muskeln lindern.</li><li>• Das Immunsystem und die Gesundheit werden verstärkt (z.B. Schutz gegen Erkältungen, wahrscheinlich reduziertes Krebsrisiko usw.).</li></ul>
Welche positiven Veränderungen bewirken Sport und Bewegung im Körper? Nenne mindestens 3 davon.	<p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegung stärkt Muskel, Herz und Knochen.</li><li>• Die Fähigkeit der Blutgefäße, Energie und Sauerstoff zu den Körperzellen zu transportieren, wird verbessert.</li><li>• Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Dopamin werden produziert: Sie sorgen dafür, dass der Körper lernt, sich optimal an körperliche Belastungen anzupassen. So steigert seine Leistungsfähigkeit. Manche Hormone sorgen auch für ein gutes Gefühl.</li><li>• Die Anzahl und Aktivität körpereigener Abwehrzellen erhöhen sich (man ist widerstandsfähiger gegen Krankheiten).</li><li>• Mehr Mitochondrien in deinen Zellen: Je mehr man davon hat, desto mehr Energie wird verbrannt. Das ist nützlich, um das ungesunde viszerale Fett tief zu halten.</li></ul>
Wie viel sollten sich junge Menschen bis zu einem Alter von 16 Jahren bewegen?	Mindestens 1 Stunde pro Tag mit Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität. Alle Aktivitäten ab 10 Minuten kann man dazuzählen.
Im optimalen Fall wählst du Aktivitäten aus, mit denen du 5 Ziele erreichen kannst. Nenne mindestens drei davon.	<p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination verbessern.</li><li>• Herz-Kreislauf anregen.</li><li>• Muskeln kräftigen.</li><li>• Knochen stärken.</li><li>• Beweglichkeit verbessern.</li></ul>
Wo findest du auf feel-ok.ch Adressen zu Sportvereinen in deiner Nähe?	 Auf <a href="https://feel-ok.ch/sportangebote">feel-ok.ch/sportangebote</a>
Wo findest du auf feel-ok.ch einen Test, mit dem du herausfinden kannst, welche Sportarten zu deinen Interessen passen?	 Auf <a href="https://feel-ok.ch/sport-kompass">feel-ok.ch/sport-kompass</a>





<p>Wo findest du auf feel-ok.ch fast 100 Videos, um dich für neue Sportaktivitäten zu inspirieren?</p>	 <p>Auf <a href="https://feel-ok.ch/sport-clips">feel-ok.ch/sport-clips</a></p>
<p>Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genügend Bewegung und Sport</li><li>• Ausgewogene Ernährung</li><li>• Genügend Wasser</li><li>• Gute Schlafqualität</li><li>• Ausreichende Sonneneinstrahlung (für die Produktion des Vitamins D)</li><li>• Und dass deine wichtigsten Bedürfnisse (z.B. Zeit mit Freunden*innen zu verbringen) befriedigt werden.</li></ul> <p>Auf der negativen Seite belasten Alkohol, Nikotin, Drogen, chronischer Stress und ständige Sorgen deinen Körper und deine Psyche: Je weniger davon, desto besser!</p>
<p>Letzte Frage: Welche Bewegungsform oder sportliche Aktivität passt zu dir? Und warum?</p>	