

Auf ins Abenteuer!

Eine Erkundungstour durch die Dauerausstellung

Herzlich Willkommen im Deutschen Hygiene-Museum!

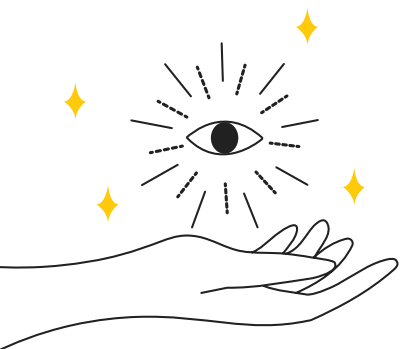
Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie wir leben wollen. Die Antwort darauf kann sehr verschieden sein. Anhand interessanter Objekte und spannender Geschichten könnt ihr das Museum und vielleicht sogar euch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Also, ab ins Abenteuer!

Praktische Tipps für Lehrkräfte:

- ! Die Schülerinnen und Schüler benötigen jeweils einen Bleistift und eine Unterlage.
- ! Teilen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler vorab in die fünf Gruppen (zwei bis sechs Personen) ein.
- ! Jede Gruppe erkundet in 45 Minuten selbstständig zwei Räume der Dauerausstellung.
- ! Verabreden Sie einen Treffpunkt für die Auswertung.
- ! Verschiedene Themen (z. B. Vorurteile, Selbstfürsorge, Geschlechtervielfalt) bieten eine Vertiefung für den weiteren Unterricht.

Hinweise:

- ! Am besten funktioniert es, wenn sich die Personen einer Gruppe gut kennen.
- ! Manche Themen (z. B. Leben und Sterben) sind sensibel.
- ! Die Handys dürfen mitgenommen werden. Manche Aufgaben benötigen ihren Einsatz.
- ! Es gibt anspruchsvolle Zusatzaufgaben. Sie sind entsprechend gekennzeichnet.



Gefällt euch die Tour?

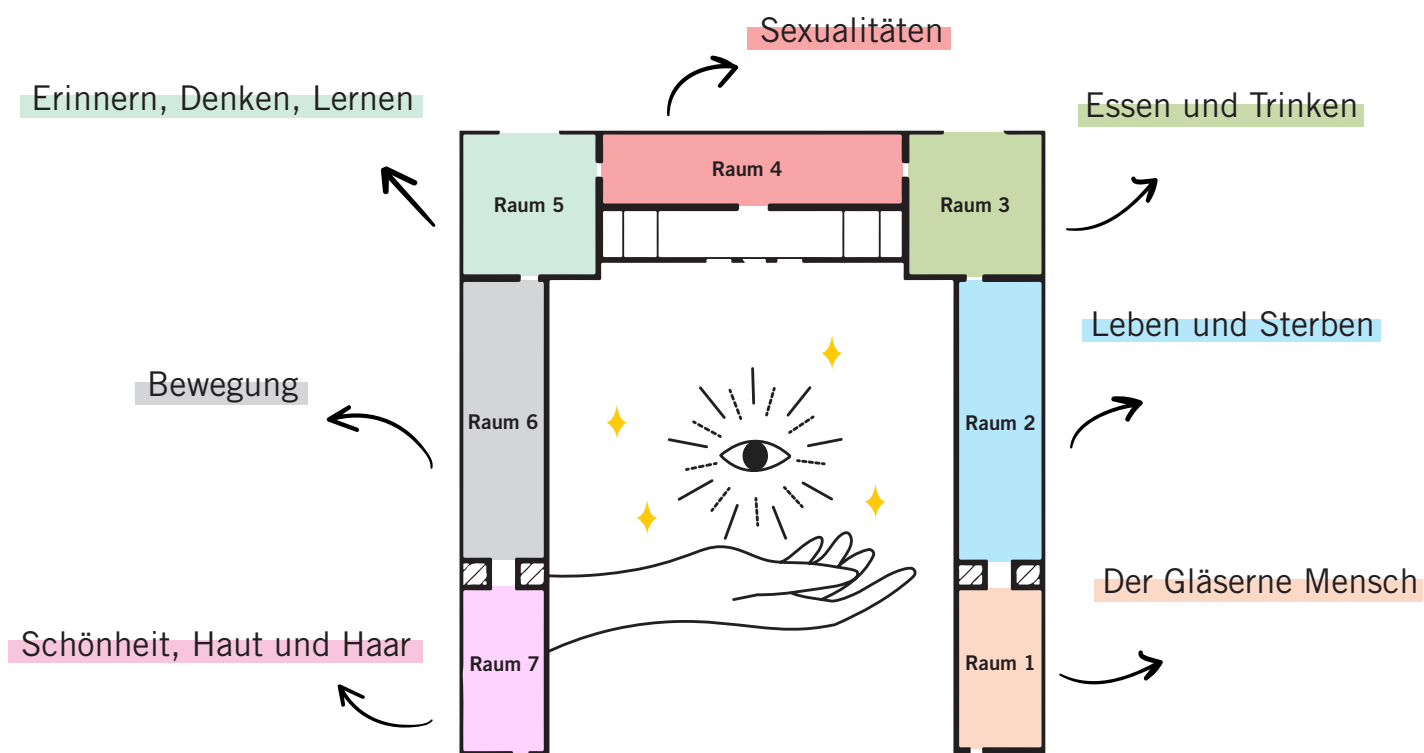
Macht gern am Schluss ein Foto und verlinkt uns auf Instagram!

@dhmdresden #erkundedasdhmd

Auf ins Abenteuer!

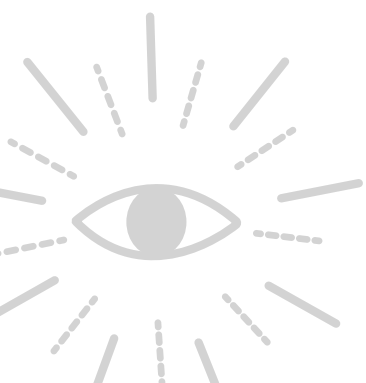
Eine Erkundungstour durch die Dauerausstellung

Lageplan für eure Tour (Raum 1 bis 6):



Hinweis:

! Schaut euch gemeinsam den Lageplan und die jeweiligen Startpunkte eurer Gruppe an. Gruppe B beginnt beispielsweise im Raum 2.



GRUPPE A

Raum 1: Der Gläserne Mensch

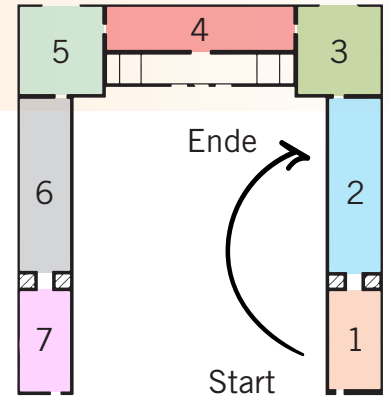
Raum 2: Leben und Sterben

❶ Schaut euch im ersten Raum „Der Gläserne Mensch“ um. Das erste große Objekt ist ein Röntgenapparat. Diese Erfindung war spektakulär.

a) Wann wurden die Röntgenstrahlen entdeckt?

- 1895 1710 1950

b) Warum wird der Röntgenapparat als „Meilenstein der Medizin“ bezeichnet?



❷ In der Mitte des Raumes steht unsere „Gläserne Frau“.

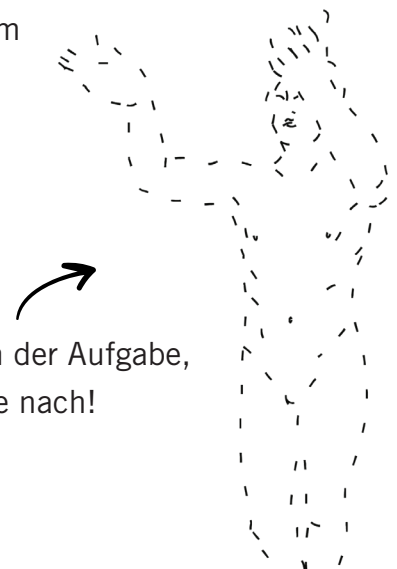
Die „Gläsernen Figuren“ wurden in Dresden erfunden, im Museum hergestellt und in die ganze Welt verschickt.

a) Schaut sie euch genau an. Was könnt ihr sehen und was nicht?

Hab's sofort erkannt	Das kann ich nicht sehen
<ul style="list-style-type: none">▪ z. B. Organe▪▪▪	<ul style="list-style-type: none">▪ z. B. Haare▪▪▪

b) Drückt die Knöpfe auf dem schwarzen Pad und überlegt, welche Organe verbindet ihr mit „Wohlfühlen“?

❸ Es gab verschiedene Vorbilder für die Körperhaltung und Körperform der „Gläsernen Frau“. Entdeckt ihr im Raum eines dieser Vorbilder? Schreibt auf, um welches Objekt es sich handelt.



Tipp: Zum Lösen der Aufgabe, zeichne die Linie nach!

GRUPPE A

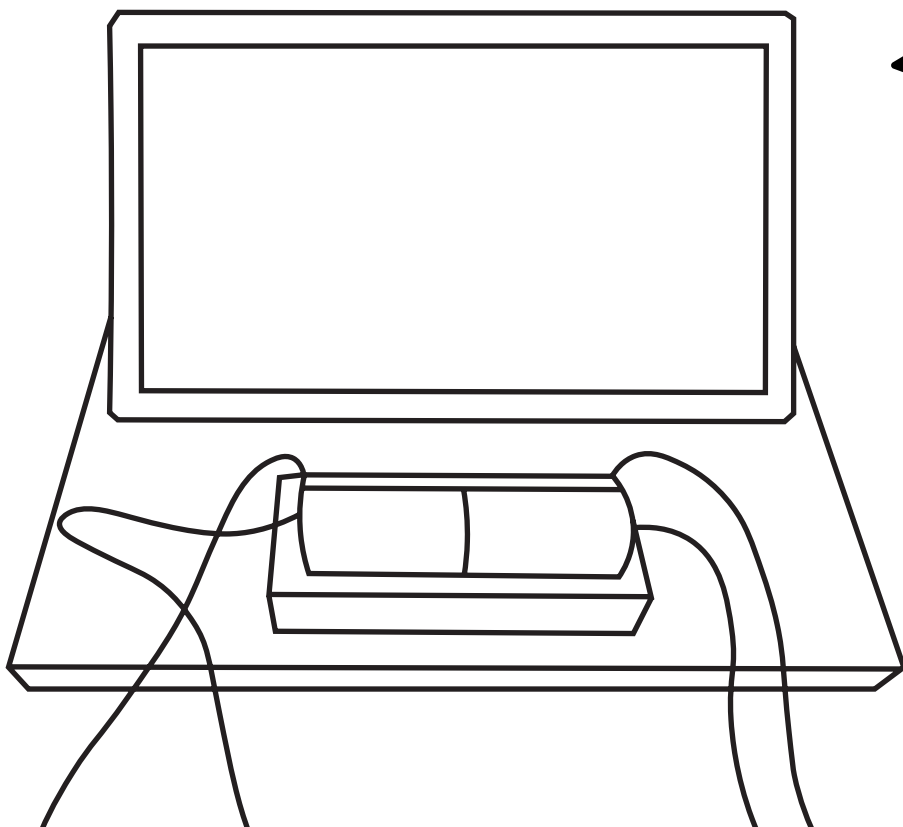
Raum 1: Der Gläserne Mensch

Raum 2: Leben und Sterben

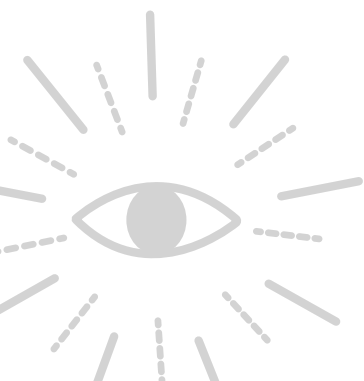
④ Auf dem hinteren Tisch befindet sich die Medienstation „Der Gläserne Mensch“. Lest euch die Informationen zu dem Thema „Ein Modell im Wandel“ durch und beantwortet folgende Fragen.

a) Warum haben sich Körperhaltung und Körperform verändert?

b) An welchen Stellen unterscheiden sich die Figuren?



⑤ Stellt euch vor, ihr könntet diese „Gläserne Figur“ heute gestalten. Wie würde sie aussehen? Welche Vorbilder wären euch wichtig? Zeichnet eure Figur oder macht ein Foto von eurer Pose mit dem Handy.



GRUPPE A

Raum 1: Der Gläserne Mensch

Raum 2: Leben und Sterben

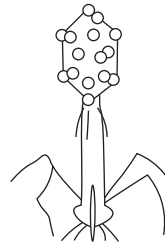
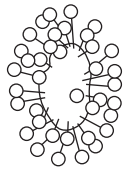
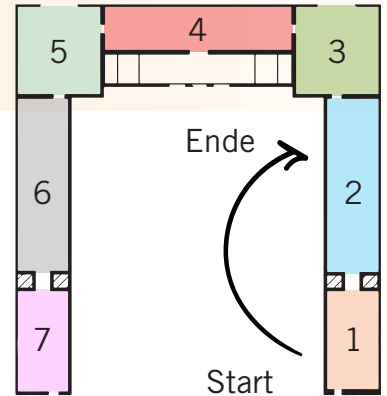
6 Sucht die Viren aus Glas im Teilbereich „Bausteine des Lebens“.

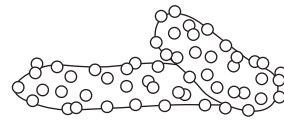
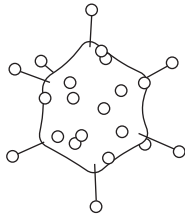
a) Diese Glaskunstwerke sind enorm vergrößert. Findet heraus wie vielfach und kreuzt an:

- 1.000.000 10.000.000 10.000

b) Beschriftet die Viren. Welche Viren lösen Krankheiten aus?

Kreist sie ein oder malt sie aus!



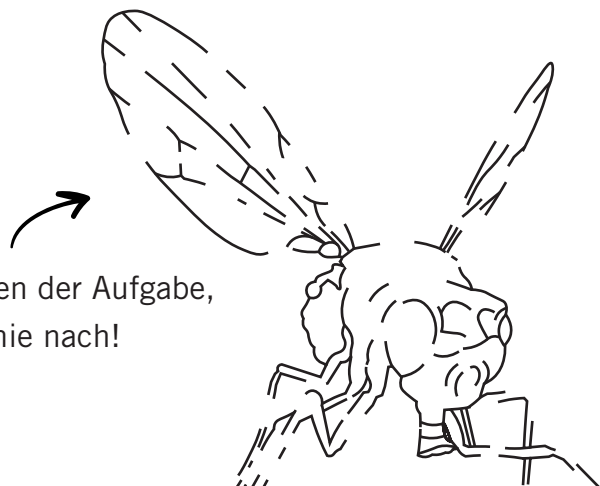


c) Gegen welches Virus wurden erste Impferfolge gefeiert? Sucht dafür eine Antwort in der Vitrine „Prävention“ im nächsten Gang.

Virus: _____

Erfolge: _____

d) Neben den „Gläsernen Viren“ steht ein weiteres großes Objekt. Worum handelt es sich?



Tipp: Zum Lösen der Aufgabe, zeichne die Linie nach!

GRUPPE A

Raum 1: Der Gläserne Mensch

Raum 2: Leben und Sterben

7 Viren sind mehr als nur krankmachende Erreger. Einige ihrer Eigenschaften sind für uns nützlich. „Gute Viren“ greifen Bakterien an und sorgen dafür, dass diese sich nicht ausbreiten. Schaut euch die Medienstation „Untermieter des Menschen: Bakterien, Viren und Pilze“ rechts neben der Fruchtfliege an. Was tun Viren und Bakterien für unsere Gesundheit? Notiert euch drei Fakten:

- _____
- _____
- _____

8 Gegenüber entdeckt ihr das Bild einer jungen Frau. Seit 1951 haben ihre Zellen eine große Bedeutung für die moderne Medizin. Findet heraus, warum?

✦ Henrietta Lacks Geschichte ist sehr bedeutsam, aber auch tragisch. Scannt den QR-Code und findet heraus, wie mit Henrietta und ihrer Familie umgegangen wurde und tauscht euch dazu aus.

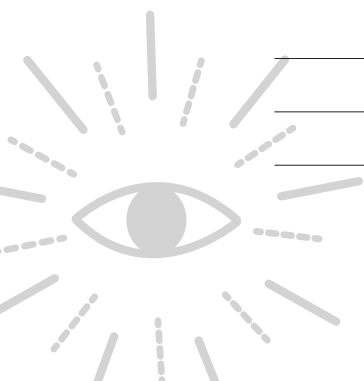


Scanne den QR-Code über die Fotofunktion deines Handys



Meinungs-Check

Hilft uns der Blick in das Innere des Körpers allein, um zu wissen, womit und wann wir uns wohlfühlen? Diskutiert gemeinsam, die Vorteile für das Wohlbefinden und die Gesundheit, wenn wir in den Körper hinein blicken und die kleinen und großen Bausteine unseres Körpers erforschen. Stellt euren Meinungscheck der gesamten Gruppe vor.



GRUPPE B

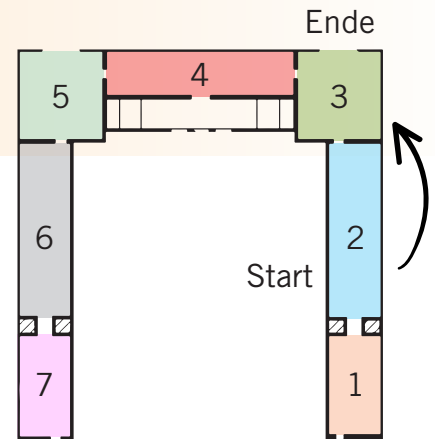
Raum 2: Leben und Sterben

Raum 3: Essen und Trinken

1 Findet im zweiten Themenraum die Station „10 wichtigste Ereignisse meines Lebens“.

a) Sucht euch zwei Personen aus und hört in ihre Lebensereignisse rein. Nehmt euch dazu maximal fünf Minuten Zeit.

b) Tauscht euch aus. Gab es ein Ereignis in eurem Leben, das für euch besonders wichtig war und euch geprägt hat? Schreibt pro Gruppenmitglied ein Ereignis auf.



Ereignis	Ereignis	Ereignis
Ereignis	Ereignis	Ereignis

c) Wann ist es für euch besonders hilfreich, euch über Lebensereignisse auszutauschen? Notiert eure Erfahrungen.

2 Schaut euch das Objekt „Eiserne Lunge“ an. Es ist ein Gerät, das Menschen dabei half, zu atmen.

a) Notiert euch, bei welcher Erkrankung die Maschine genutzt wurde.

b) Lest euch den folgenden Artikel über einen Polio-Überlebenden, der seit über 70 Jahren die „Eiserne Lunge“ nutzt, durch. Wie geht Paul Richard Alexander mit seiner Erkrankung um? Wie kann der Umgang mit lebensverändernden Ereignissen eurer Meinung nach gelingen?

„Der Amerikaner Paul Richard Alexander lebt seit seinem 6. Lebensjahr in einer Eisernen Lunge. Er erzählt, dass er in diesem Gerät auf einem Truck gereist ist. Er war an einer Universität und hat damit im Studentenwohnheim gelebt. Heute ist er ein Anwalt und Schriftsteller. Im Alltag benutzt er seinen Mund und weitere Hilfsmittel, um beispielsweise eine Tastatur und das Telefon zu bedienen. Er sagt, dass ihn nichts davon abgehalten hat, sein Leben zu leben.“

Quelle: The Guardian: The man in the iron lung, Autorin: Linda Rodriguez McRobbie, Mai 2020

GRUPPE B

Raum 2: Leben und Sterben

Raum 3: Essen und Trinken

3 Schaut euch die Vitrine „Körper und Technik“ an.

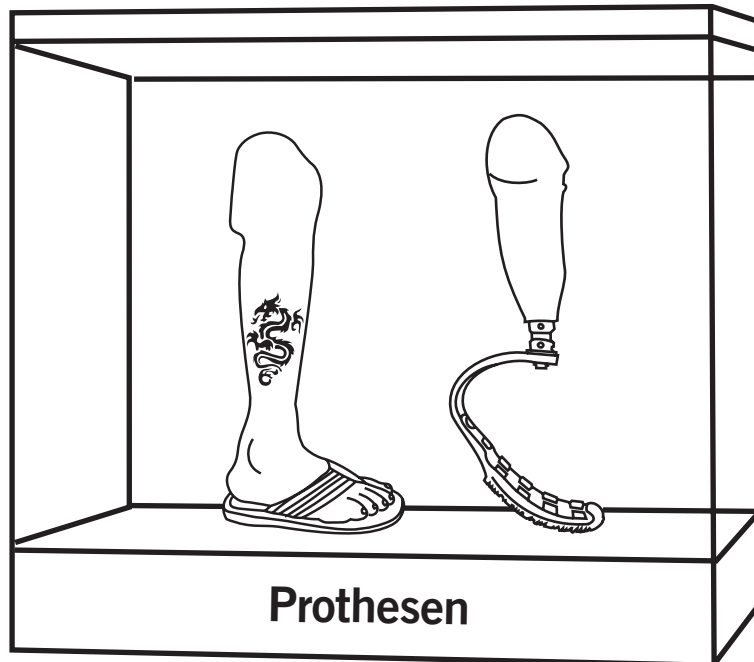
a) Welches Objekt findet ihr besonders interessant und warum? Notiert eure Entdeckungen.

b) Erkundet das Objekt „Flex Run“ in der Vitrine und hört den Medienbeitrag an der Hörstation in der Mitte des Raumes gegenüber der Vitrine an. Wem gehörte die Prothese?

c) Welche Bedeutung hat sie für das Leben dieser Person? Was überrascht euch?



Welche Prothese ist die von Chris Kolbeck? Kreist sie ein oder malt sie aus.



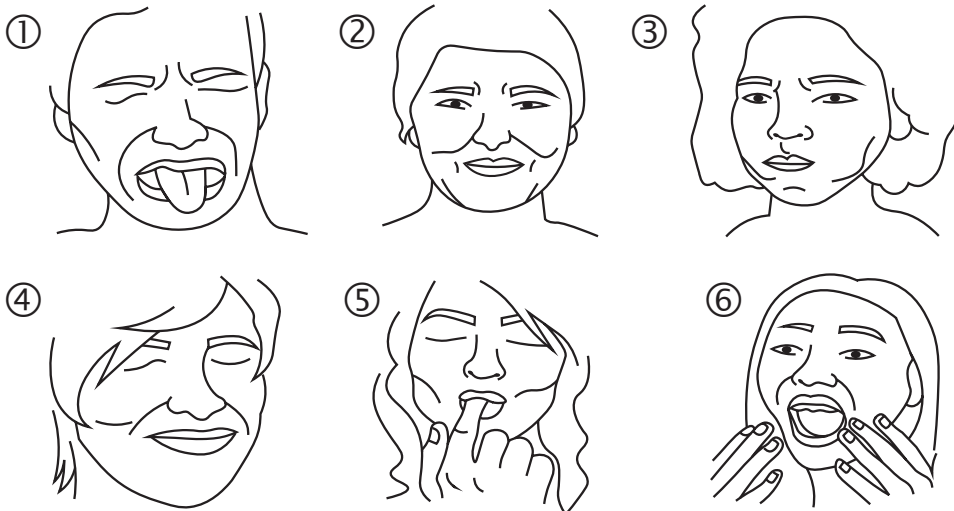
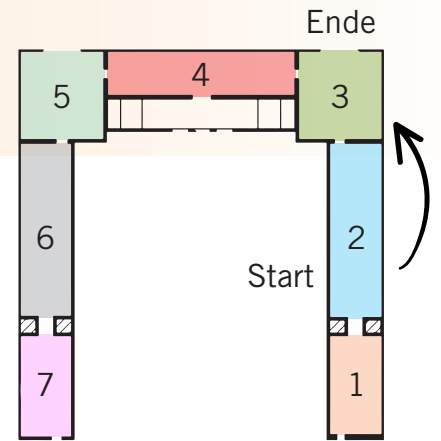
Was könnte im Leistungssport problematisch daran sein, solche Prothesen einzusetzen?

GRUPPE B

Raum 2: Leben und Sterben

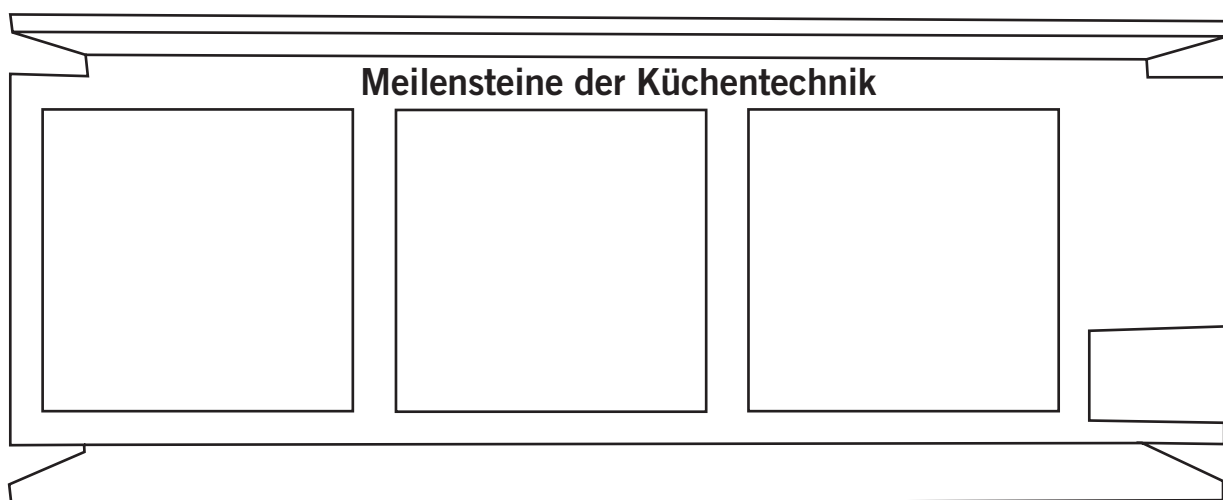
Raum 3: Essen und Trinken

④ Geht in den Raum „Essen und Trinken“. Schaut euch die sechs großen Fotografien gegenüber dem Eingang an und diskutiert gemeinsam über Geschmack: Was könnten sie gegessen haben? Worin seid ihr euch einig und wo unterscheiden sich eure Antworten?



① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____
⑥ _____

⑤ Essgewohnheiten und Geschmäcker verändern und unterscheiden sich. Was interessiert euch besonders am Thema Ernährung? Schaut euch dazu die Wand „Meilensteine der Küchentechnik“ in der rechten Raumhälfte an: Welches Objekt passt zu eurem Interesse? Zeichnet das Objekt und gebt ihm einen Titel, der zu eurem Interesse passt.



✦ Schaut euch die vier Bilder „Essen global“ auf der Wand, neben dem Eingang, an. Warum ist die Produktion und die Verteilung von Nahrung ein so wichtiges Thema für unsere Zeit?



GRUPPE B

Raum 2: Leben und Sterben

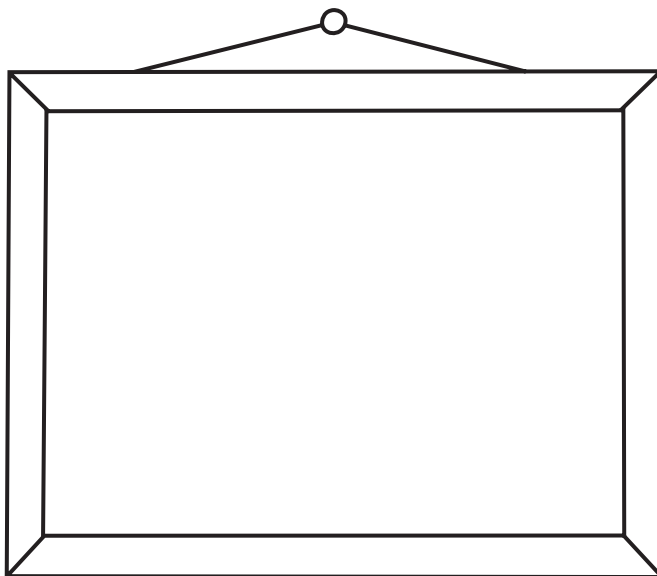
Raum 3: Essen und Trinken

6 Überlegt euch als Gruppe eine Tischsituation, mit der ihr euch wohlfühlt. Lasst euch von der Riechstation oder den „Gerichten mit Geschichten“ inspirieren. In welcher Umgebung würdet ihr gerne essen? Welche Nahrungsmittel dürften nicht fehlen? Seid ihr euch alle einig? Ihr könnt eure „Wohlfühloase“ auch zeichnen oder eure Ideen aufschreiben.

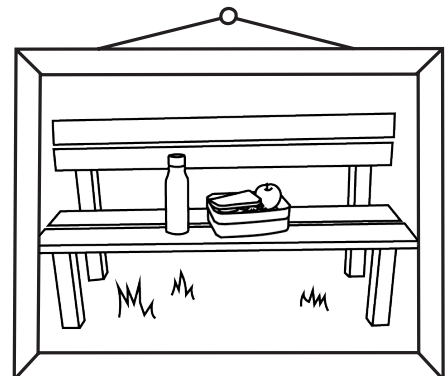
Umgebung: _____

Nahrungsmittel: _____

Kompromisse: _____

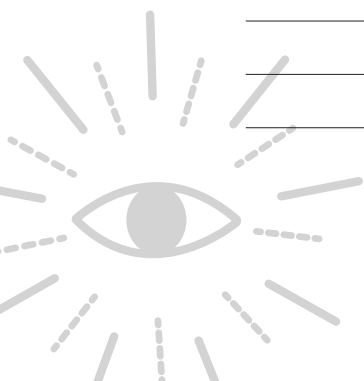


Eure Momentaufnahme der „Wohlfühloase“:
Was gehört dazu?



Meinungs-Check

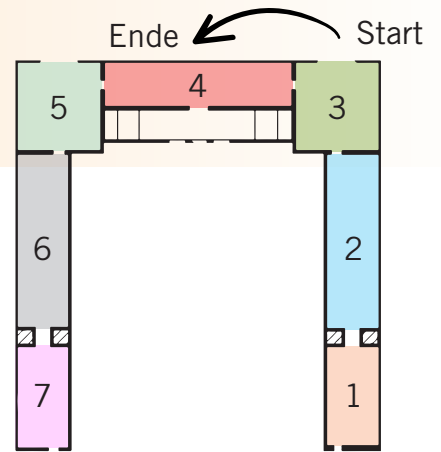
Während unseres Lebens machen wir unterschiedliche Erfahrungen, lernen mit Ereignissen umzugehen und entwickeln einen eigenen Geschmack. Was hilft dabei, unsere Grundbedürfnisse wahrzunehmen, unsere Vorlieben kennenzulernen und das Wohlbefinden zu steigern? Diskutiert gemeinsam und stellt euren Meinungscheck der gesamten Gruppe vor.



GRUPPE C

Raum 3: Essen und Trinken

Raum 4: Sexualitäten



1. Beginnt im Raum „Essen und Trinken“. Schaut euch rechts vom Eingang die Medienstation „Der Mensch als Industriepalast“ an.

a) Drückt auf dem Pad den Knopf „Industriepalast“: Was seht ihr?

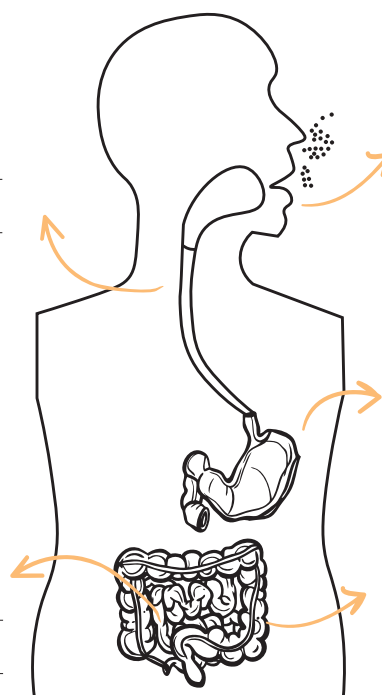
b) Lest euch den Text unter dem Pad durch. Was sind Vor- und Nachteile, wenn der menschliche Körper mit einer Industriemaschine verglichen wird? Denkt selbst über weitere Vor- und Nachteile nach.

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪

2. Die Umwandlung von Nahrung in Energie ist für uns überlebenswichtig. Aber beim Essen geht es auch ums Wohlfühlen.

a) Drückt bei der Medienstation den Knopf „Verdauung“. Welche Stationen und Organe sind beteiligt und was passiert?

2. _____



1. _____

4. _____

3. _____

5. _____

GRUPPE C

Raum 3: Essen und Trinken

Raum 4: Sexualitäten

b) Über Geschmack kann man streiten. Schaut euch das Genussbarometer an und tragt ein: Was schmeckt euch überhaupt nicht und was ist euer absolutes Lieblingsessen?



Genussbarometer:
Fügt Lebensmittel nach eurem Genuss hinzu.



3 Links vom Eingang geht es um „Ernährung und Gesundheit“. Schaut euch die fünf älteren Plakate und schräg gegenüber die Kampagne „There is a little M in everyone“ an.

a) Diskutiert gemeinsam: Welche Nahrungsmittel oder Essgewohnheiten verbindet ihr mit einer ausgewogenen Ernährung?

- _____
- _____
- _____

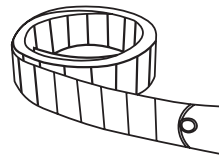
b) Schaut euch die Beispiele zur Messung der Körperzusammensetzung an und lest den Text zur bioelektrischen Impedanzanalyse. Mit welchen Vorurteilen wird hier aufgeräumt? Kreist sie ein oder malt sie aus.



Schlankere Menschen sind immer **gesund**!



Gesundheit hängt nur von der **Ernährung** ab!



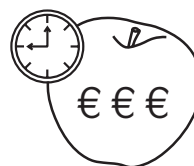
Gesunde Ernährung bedeutet, eine **Diät** zu machen!



Mehr Gewicht heißt, man ist **krank**!



Eine gesunde Ernährung erlaubt keinen **Genuss**!



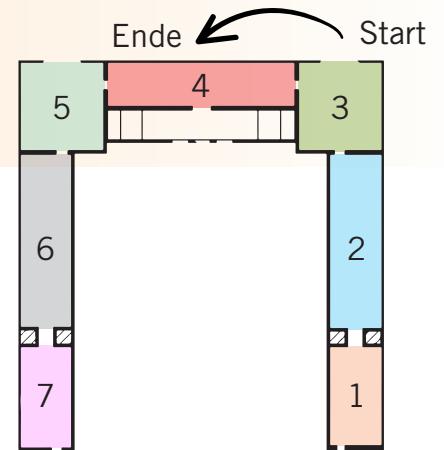
Gesunde Ernährung ist **teuer** und **aufwändig**!

GRUPPE C

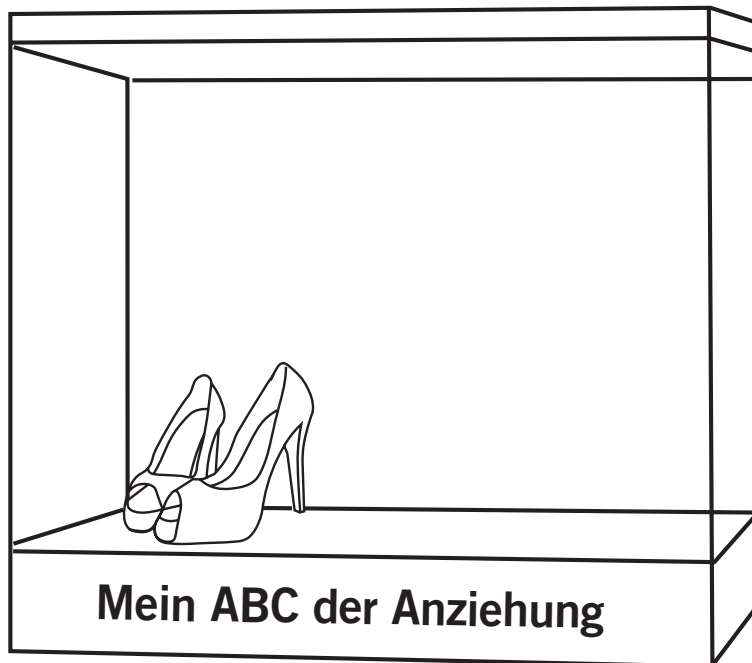
Raum 3: Essen und Trinken

Raum 4: Sexualitäten

④ Geht als nächstes in den vierten Raum „Sexualitäten“. Schaut euch die Vitrine „ABC der Anziehung“ rechts im Raum an. Tauscht euch in der Gruppe aus: Was findet ihr attraktiv oder anziehend an anderen Menschen? Findet dazu einen Gegenstand in der Vitrine. Fehlt der Gegenstand, dann zeichnet ihn oder schreibt eure Ideen auf.



Zeichnet euren Gegenstand
oder schreibt eure Idee auf: ↘



⑤ Schaut euch die drei Personen neben der Vitrine „ABC der Anziehung“ an. Findet heraus, was sie durch ihr Aussehen und die Körperhaltung ausdrücken möchten. Macht euch Notizen.

GRUPPE C

Raum 3: Essen und Trinken

Raum 4: Sexualitäten

6 Entdeckt nun gemeinsam den Raum und findet Objekte oder Stationen, die für euch etwas mit dem Thema Pubertät zu tun haben.

a) Findet die Station „Sexstunde“ und verbindet die Begriffe mit den Sprechblasen.

Queer • Trans* • Sex • Dragkings- & -queens • Gender

„Die Person fühlt sich in ihrem Körper und mit dem Geschlecht, mit sie geboren wurde, nicht wohl.“

„Ein Begriff für Menschen, die von der Geschlechter-Norm abweichen.“

„Beschreibt das soziale Geschlecht einer Person und damit die Eigenschaften, die der Person aufgrund ihres Geschlechts zugeschrieben werden.“

„Es handelt sich um eine Kunstform. Eine Person schlüpft zum Beispiel für eine Show in die Rolle eines anderen Geschlechts.“

„Beschreibt das biologische Geschlecht einer Person und damit die körperlichen Merkmale.“

b) Entdeckt gemeinsam die Vitrine zum Thema „Pubertät“. Findet zu jedem Bild ein Produkt in der Vitrine und schreibt es auf. Welches Produkt würdet Ihr ergänzen?



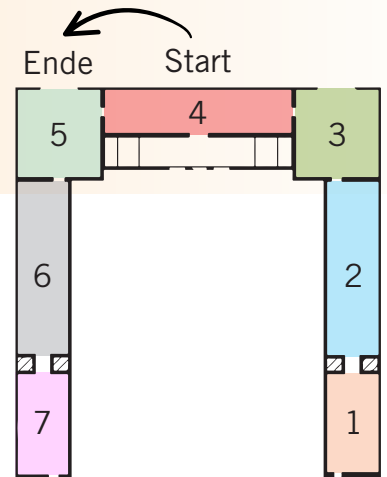
Meinungs-Check

Körper und Geschmäcker sind verschieden und Vorlieben ändern sich im Laufe unseres Lebens. Wie können wir anderen Menschen vorurteilsfrei begegnen und was hilft uns dabei? Überlegt gemeinsam.

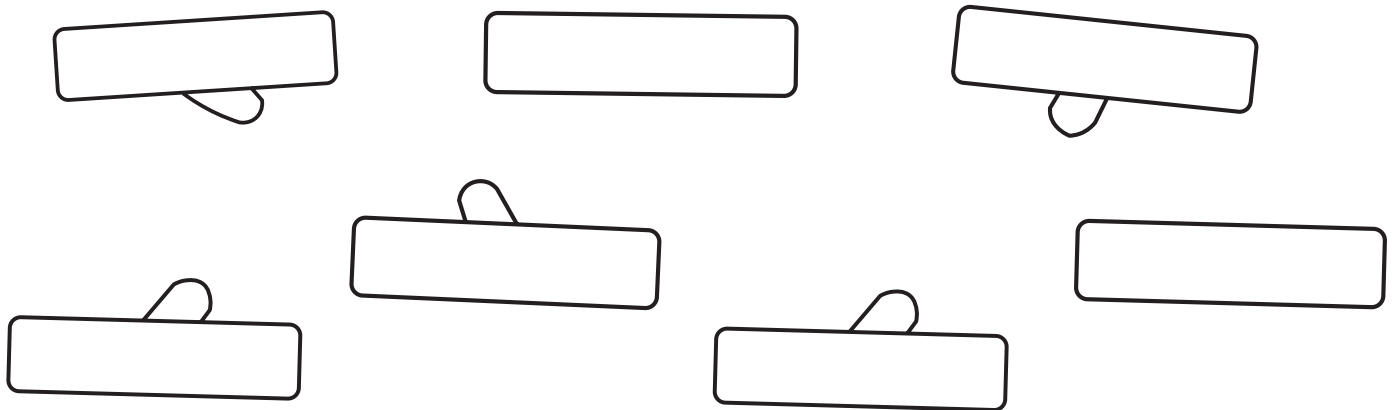
GRUPPE D

Raum 4: Sexualitäten

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen



1 Erkundet den hinteren Bereich des Raumes „Sexualitäten“. Dort könnt ihr einiges über das Thema „Familie & Beziehungen“ erfahren. Probiert die Station „Was verbinden wir mit Familie“ einmal selbst aus und zieht die Fäden: Was verbindet ihr mit Familie? Schreibt alle Begriffe, die euch einfallen, in die Kästchen.



2 Verdeckt die Begriffe mithilfe der gestrichelten Faltlinie und faltet das Blatt. Überlegt aus dem Gedächtnis, welche Begriffe ihr notiert habt.

a) An welche Begriffe könnt ihr euch erinnern? Achtung: Nicht schummeln!

b) Wie merkt ihr euch etwas am besten? Sind es Eselsbrücken, Karteikarten oder digitale Lernhilfen? Schreibt mindestens drei Beispiele auf und sprecht über eure Erfahrungen.

✦ Diskutiert gemeinsam den Satz: „Ohne Gefühle gibt es keine Erinnerung.“

GRUPPE D

Raum 4: Sexualitäten

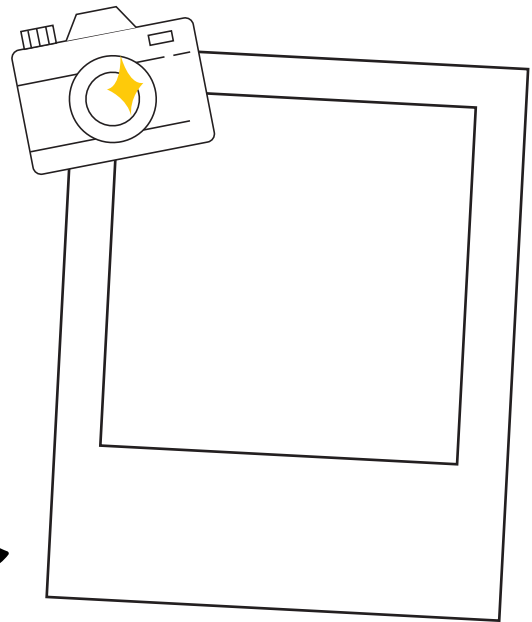
Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

3 Gegenüber der Station „Was verbinden wir mit Familie“ könnt ihr viele Fotos und einen Spiegel entdecken. Schaut euch die Beispiele an. Gibt es Fotos, die euch überraschen, wenn ja, warum? Denkt über ein eigenes Foto nach: Wer oder was wäre darauf zu sehen?

Fotos, die überraschen:

Warum?

Zeichnet eure Familie! →

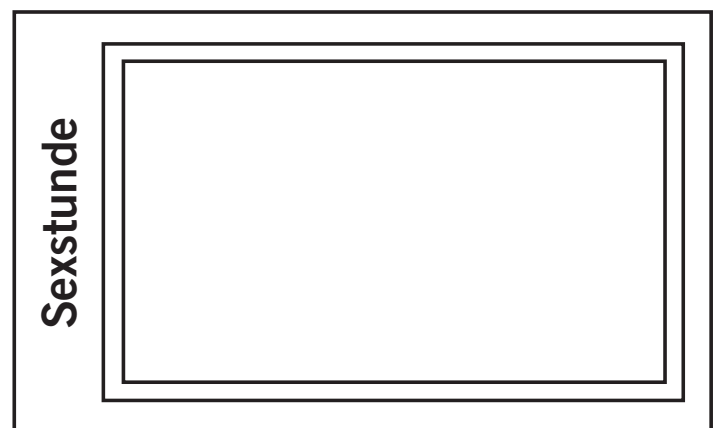


4 In der Mitte des Raumes findet ihr mehrere spannende Stationen. Könnt ihr die Frage „Wie gut kennst du dich aus?“ und das Medienpad „Sexstunde“ entdecken? Sucht euch eine Station aus. Besprecht entweder mindestens einen Fakt zur rechtlichen Lage in Deutschland. Oder diskutiert einen Begriff aus der „Sexstunde“, den ihr noch nicht kanntet.

§ Fakten:

Wie gut kennst du dich aus?

Welche Fakten findet ihr interessant und warum?

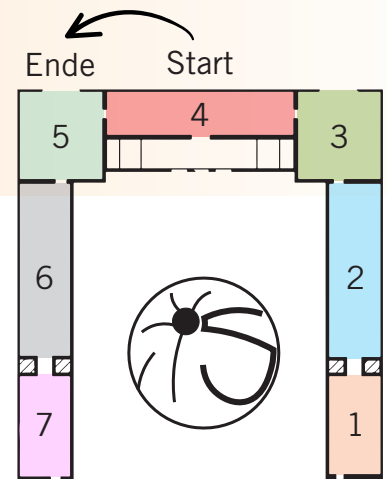


Welche Begriffe sind euch neu?

GRUPPE D

Raum 4: Sexualitäten

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen



5 Sucht als erstes die Station „Mind Ball“.

Spielt gemeinsam und unterstützt euch dabei: Was kann beim Gewinnen helfen (z. B. Berührung, absolute Stille, freundliche Worte)?

Geholfen hat: _____

Nicht hilfreich war: _____

6 Findet als nächstes die Station „Denkspiele“. Probiert mindestens ein Denkspiel aus.

Denkspiel _____ ist gut gelungen, weil _____

Denkspiel _____ ist nicht gelungen, weil _____

Denkspiele sind sinnvoll, weil:

7 Jetzt ist die ganze Gruppe gefragt: Lasst ihr euch in die Irre führen?

„Ein Schläger und ein Ball kosten zusammen 1,10 EUR. Der Schläger kostet 1 EUR mehr als der Ball. Was kostet der Ball?“ Lösung: _____

↪ **Tipp:** Die Lösung findet ihr auf eurem Aufgabenblatt versteckt. Unterstützt euch in der Gruppe, die richtige Lösung gemeinsam oder auf dem Blatt zu finden.



Meinungs-Check

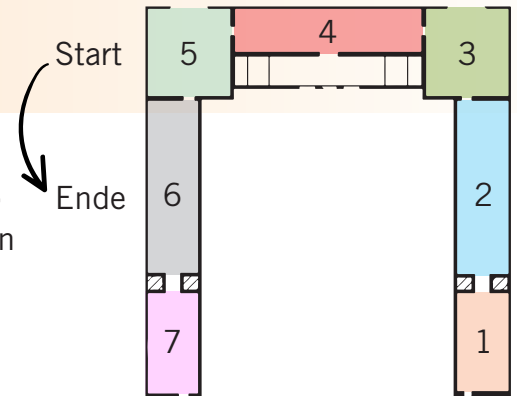
Freunde oder Familienmitglieder können beim Denken, Lernen und Erinnern hilfreich sein. Warum helfen uns Beziehungen beim Lernen? Diskutiert gemeinsam.

GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung

❶ Im Raum „Erinnern, Denken, Lernen“ könnt ihr herausfinden, wie leistungsstark das Gehirn ist. Sucht euch zunächst eine Station aus und probiert sie aus. Welche Station wählt ihr und warum? Was habt ihr über euch erfahren? Notiert eure Entdeckungen.



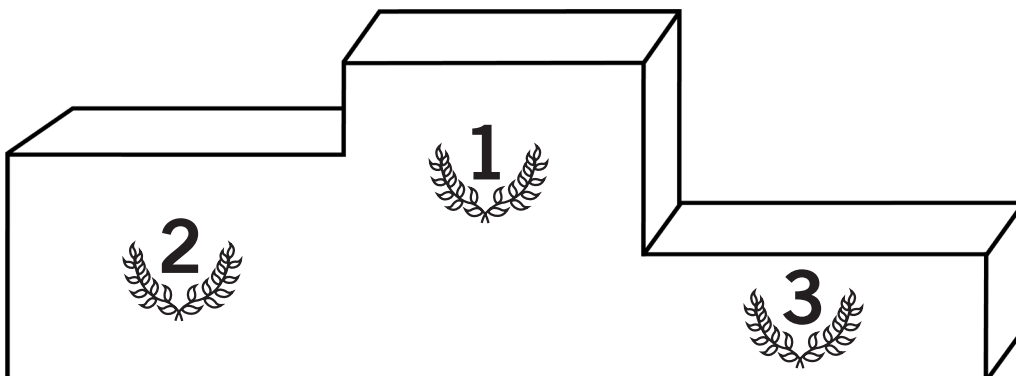
❷ Sucht gemeinsam die Station „Optische Wahrnehmungsphänomene“. Es gibt acht Bilder, die euch zeigen, wie stark das Sehen mit Erfahrungen verknüpft ist. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass das Gehirn auf Bewegungen stark reagiert.

a) Nehmt euch das Bild „Donguri Welle“. Könnt ihr die scheinbare Bewegung stoppen? Wenn ja, was hilft euch dabei? Kreuzt an.

Entspannung Anspannung Etwas anderes

b) Wann oder in welcher Umgebung könnt ihr euch besonders gut konzentrieren? Tauscht euch zu euren Erfahrungen aus und schreibt mindestens zwei Beispiele auf.

❸ Jede Lernerfahrung ist mit Gefühlen verbunden. Am besten lernen wir, wenn unsere emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert werden. Was macht ihr momentan mit großer Begeisterung: Ist es ein Schulfach oder ist es ein bestimmtes Hobby? Ihr könnt Plätze vergeben: Schreibt sie oder malt sie auf. Was ist zum Beispiel eure absolute Nummer 1?



GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

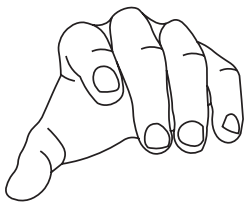
Raum 6: Bewegung

④ Das Gehirn ist sehr leistungsfähig. Ihr benutzt es für jede Aufgabe und jede Bewegung in eurem Alltag. Findet die Station „Heiß-Kalt-Spirale“ und probiert sie aus: Was fühlt ihr? Wie reagiert ihr? Wofür kann das gut sein?

Reaktion: _____

Sinnvoll für: _____

⑤ Unsere Sinne sind immer aktiv. Welche Sinneseindrücke wirklich bei uns ankommen, entscheidet das Gehirn. Der Thalamus, eine Region des Zwischenhirns, filtert die Reize. Würden wir alles gleichzeitig wahrnehmen, wäre das Gehirn überlastet. Trotzdem können wir unsere Sinne trainieren. Probiert die Station „Form und Oberfläche“ neben der „Heiß-Kalt-Spirale“ aus. Könnt ihr die drei Objekte erraten?



1. • _____
• _____
• _____

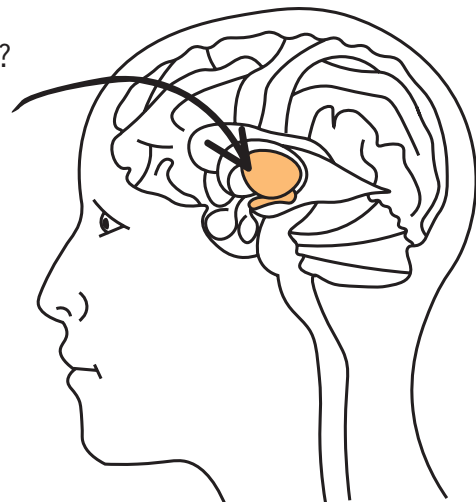
2. • _____
• _____
• _____

3. • _____

✦ Diskutiert folgende Aussage: „Wer den ganzen Tag vor dem Computer sitzt, gibt dem Thalamus zu wenig Aufgaben und die Gehirnbereiche werden nicht trainiert.“ Macht euch Notizen.

Wer filtert die Reize in unserem Kopf?

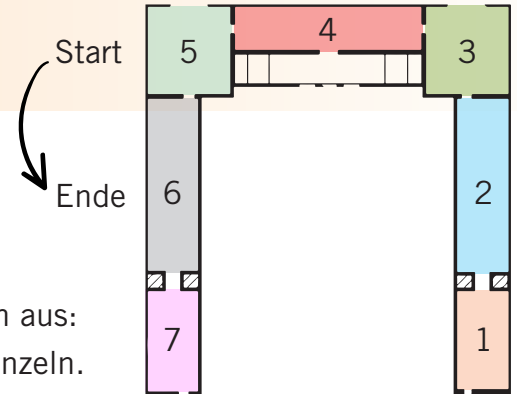
— H — A — S —



GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung



6 Wer sich bewegt, fühlt sich wohl! Stimmt ihr zu?

Ja Nein

a) Ist es möglich, sich nicht zu bewegen? Probiert es zusammen aus: Schaut euch gegenseitig in die Augen und versucht nicht zu blinzeln. Wie lange schafft ihr es?

_____ Sekunden

Warum ist das Blinzeln ein wichtiger Reflex?

b) Was bewegt sich in unserem Körper immer – ob wir es wollen oder nicht und warum ist das so?

Kreist die entsprechende Wörter im Kasten ein.

Herz	Blutkreislauf	Ohren
Lunge	Zehen	Arme
	Beine	Kopf

Schaut euch im Raum um. Findet ihr Objekte, die dazu passen?

- _____
- _____
- _____

7 Mit unserer Körpersprache können wir Gefühle und Stimmungen ausdrücken. Findet die Medienstation „Bewegte Botschaften“. Ihr könnt mithilfe der fünf Regler bestimmen, wie sich die/der „Punktlichtläufer:in“ bewegt.

a) Schaut euch gemeinsam die fünf Möglichkeiten an. Teilt euch nun in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe kann die Regler einstellen und die andere Gruppe darf raten. Schafft ihr es? Was war schwierig? Tauscht euch aus.

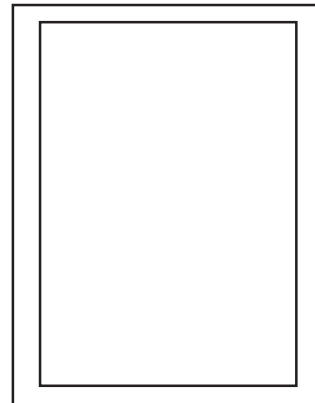
GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung

b) Stellt euch vor den Spiegel: Was ist eure „Power-Pose“? Macht ein Foto davon. In welchen Situationen kann eine selbstbewusste Körpersprache helfen? Schreibt die Situationen auf. Wie wirken eure Posen auf die Gruppe?

Selbstbewusste Körpersprache kann helfen bei:



Deine Skizze
für die coolste
Power-Pose!

✦ Die Medienstation, die ihr gerade ausprobiert habt, trennt zwischen männlicher und weiblicher Bewegung. Welche Vorurteile können durch diese Einteilung entstehen? Notiert eure Gedanken.

8 Durch das ständige Üben von Bewegung kann sich das Nervensystem an veränderte Anforderung anpassen. Das Ergebnis ist: Wir werden immer besser und fühlen uns gut.

a) Versucht auf der Balancierstrecke zu gehen, ohne daneben zu treten. Probiert es mehrfach aus. Wer schafft es fehlerfrei?

alle niemand fast alle

b) Welcher Bewegungstyp seid ihr und was ist euch dabei wichtig?

Wettkampftyp Entspannungstyp _____

Dabei wichtig: _____



Meinungs-Check

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale, die unser Denken, Fühlen und Verhalten steuert. Warum lernen wir durch Bewegung? Diskutiert gemeinsam und stellt euren Meinungscheck der gesamten Gruppe vor.