



Gruppenstunde für zu Hause #15



Wir hoffen du bist fit für die nächste Gruppenstunde, denn heute geht es um das Thema „fit und gesund“. Bewegung macht nämlich nicht nur Spaß, sondern lohnt sich auch auf Dauer. Im Folgenden wird dir auch gezeigt wie du dir selbst etwas Gesundes zu Essen anbauen kannst.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen, was dir gefallen hat und auch was dir nicht gefallen hat, aber auch Wünsche für die kommenden Gruppenstunden sind gern gesehen → woelflinge@dpsg-nd.de

Gesund leben und fit bleiben

Eine ausgeglichene Ernährung, regelmäßige Bewegung aber auch andere Dinge haben einen großen Einfluss auf deinen wachen Geist und dein Wohlbefinden. Aber warum ist das so?

Um fit zu sein ist es wichtig sich viel zu bewegen. Da man aktuell oft zuhause sitzt, ist es schwer sich körperlich fit zu halten, aber gerade deshalb ist es gut mit der Familie regelmäßig raus zu gehen und einen Spaziergang oder eine Fahrradtour zu unternehmen. Beim Sport klopft das Herz schneller und man muss auch schneller atmen. So gelangt mehr Sauerstoff in unser Blut und



der Körperkreislauf kommt so richtig in Schwung. Dein Herzmuskel wird gestärkt und dein Geist durch die Versorgung deines Gehirns mit viel Sauerstoff wachgerüttelt. Aber auch deine Knochen und Muskulatur werden bei körperlicher Belastung kräftiger. Nicht nur wegen frischer Luft sollte man oft nach draußen gehen, ebenso wichtig ist das Sonnenlicht, welches wie durch Zauberhand die Stimmung aufhellt und für ein gutes Wachstum deiner Knochen sorgt. Bewegung an der frischen Luft hilft auch deinem Immunsystem, welches dafür da ist um dich gegen Krankheiten zu schützen.



Für einen gesunden Kreislauf gehört natürlich auch die richtige Ernährung. Am Tag sollte man circa fünf Portionen Obst und Gemüse essen, am besten roh und in verschiedenen Farben. Obst und Gemüse haben viele verschiedene Vitamine. Zum Beispiel stärkt Vitamin A deine Augen und Haut oder Vitamin C ist wichtig für deine Abwehrkräfte. Auch fettarme Milchprodukte, Ei und Hülsenfrüchte geben wichtige Stoffe, die dein Körper braucht. Von Fleisch und anderen Produkten von Tieren solltest du aber weniger zu dir nehmen. Das gilt natürlich auch für Süßes. 😊

Gesunde Ernährung heißt ebenfalls ausreichend Mineralwasser, Tee oder Fruchtsaft zu trinken. Aber vorsichtig, in Limos und Softdrinks ist auch schon wieder Zucker versteckt! Der Körper braucht eine Menge Flüssigkeit



für den Blutkreislauf und auch zum Abkühlen, wenn dir heiß wird.



Dein Körper, Gehirn und deine Verdauung müssen sich nach einem langen Tag gut erholen. Darum solltest du in deinem Alter ungefähr acht Stunden schlafen.

Kresse pflanzen

Hey, hier ist der Vincent und ich habe mir ausgedacht mit dir deine eigene Kresse zu züchten, weil Kresse sehr leicht anzupflanzen ist und auch sehr schnell wächst. Kresse ist sehr klein, enthält aber viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Kalium und Calcium.

Um Kresse anzupflanzen zu können, benötigst du:

- Kressesamen (Die Samen sind bei der Gruppenstunde dabei)
- Küchenrolle (unbedruckt), alternativ gehen auch Taschentücher
- einen Unterteller
- Sprühflasche mit Wasser

Als Erstes legst du zwei Schichten Küchenrolle oder Taschentücher auf dem Unterteller aus. Dann befeuchtest du die Taschentücher, aber lass die Taschentücher nicht im Wasser schwimmen 😊.



Jetzt musst du die Kressesamen auf dem feuchten Taschentuch verteilen. Achte hierbei darauf, dass die Samen gleichmäßig, aber dennoch nicht zu eng beieinander und nicht übereinander liegen. Solltest du noch Kressesamen übrighaben, kannst du diese auf einem zweiten Unterteller anbauen.

„Gieße“ die Kresse jeden Tag erneut, damit alles feucht bleibt.

Nach etwa ein bis zwei Tagen sollten die Samen sprießen und du kannst ihnen beim Wachsen zusehen. Die Kresse sollte bei Raumtemperatur auf einem Fensterbrett stehen, damit sie auch genug Licht bekommt. Sei vorsichtig mit den kleinen Kressepflänzchen, denn sie sind



wirklich empfindlich und brechen recht schnell. Nach etwa einer Woche sollte die Kresse fertig zum Ernten sein. Wenn du am Freitag oder Samstag mit dem Anpflanzen beginnst, erwarten dich ein paar leckere Rezepte mit Kresse, welche du ausprobieren kannst.

Viel Erfolg beim Züchten!



Aufgabenbingo

Zu unserem Motto „fit und gesund“ gehört natürlich auch das sich körperlich in Schwung zu halten. Um ein bisschen aktiv zu werden, haben wir ein kleines Bingo für dich vorbereitet. Um ein Bingo zu erhalten, musst du drei Aufgaben in einer Reihe erledigen (egal ob senkrecht, waagerecht oder diagonal). Das macht gemeinsam am meisten Spaß. Wie wäre es denn einen Freund oder Freundin dazu einzuladen...?



Mache 10 Hampel- männer	Mache 5 Kniebeu- gen	Berühre alle vier Wände deines Zimmers
Mache einen Pur- zelbaum	Renne ein-mal um dein Haus	Springe 5-mal so hoch wie du kannst
Lasse deine Arme 10-mal kreisen	Springe für eine Minute wie ein Frosch durch das Haus	Krieche unter dem Esstisch durch