
Arbeitsmaterial zum Artikel Tschüss Winterblues

Fach: NMG, Deutsch

Bereiche: Betrachten, Diskutieren, Nachdenken, kreativ sein, nachlesen

Zyklus: 2

Schwierigkeitsgrad Artikel: leicht/mittel

Schwierigkeitsgrad Arbeitsmaterial: leicht/mittel

*Autor*in: AkV*

Zum Nachdenken (leicht)

Was kommt dir zum Begriff „Winterblues“ in den Sinn. Schreibe deine Überlegungen stichwortartig in die Blase. Tausche dich danach mit 2-3 Mitschüler/innen aus und ergänze die Blase mit weiteren Stichworten.

Die Tage werden kürzer und du verbringst wieder mehr Zeit drinnen. Schreibe deine drei Lieblingsbeschäftigungen für drinnen auf die Linien.

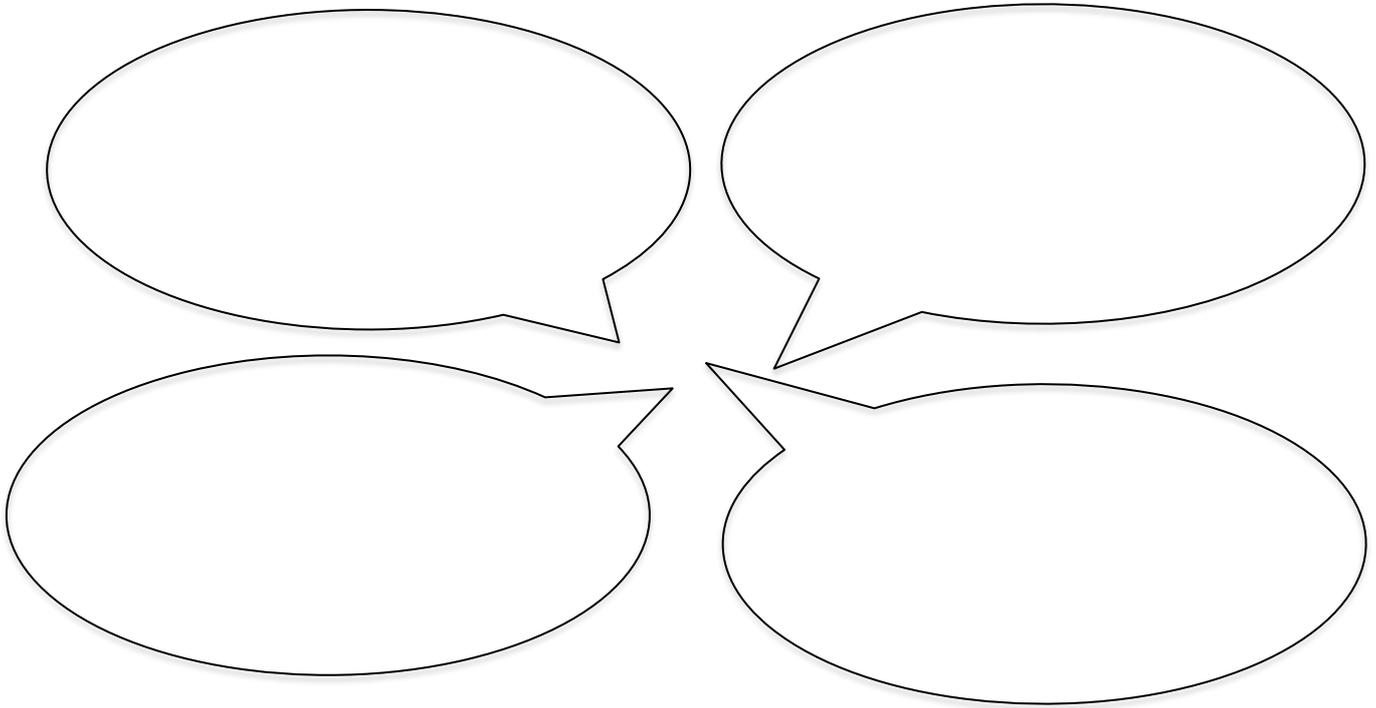
1.
2.
3.

Wähle eine Lieblingsbeschäftigung aus und erzähle jemandem aus der Klasse was dir dabei gut tut und wieso du diese Beschäftigung magst.

Zum Nachlesen/Verstehen (leicht)

Lies den Artikel Tschüss Winterblues gut durch. Schreibe 4 Tipps auf, wie du dem Winterblues entgegenwirken kannst.

Meine Tipps gegen den Winterblues!



Welche Tipps aus dem Artikel helfen dir persönlich durch die Winterzeit? Markiere sie.

Sammelt in der Klasse weitere kreative Ideen, um Winterblues vorzubeugen.

Schreibe auf, wie inwiefern das Licht mit unseren Hormonen zusammenhängt.

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Weiterdenken (mittel)

Schaue dir folgendes Video zur Zeitumstellung an.
https://www.youtube.com/watch?v=wf3XvxqRW_E

Im Video wird eine Eselsbrücke erwähnt, wie man sich die Zeitumstellung im Frühling und Herbst merken kann.

Erfindet eigene, passende Eselsbrücken um sich die Zeitumstellung zu merken und stellt diese der Klasse vor.

Schreibe eine Eselsbrücke hier auf.

.....

.....

.....

.....

.....

Zum kreativ sein (mittel)

Farbenfrohe und vitaminreiche Früchte und Gemüse sind hilfreich, um Winterblues vorzubeugen. Kreiere mit Hilfe von Kochheftli und Magazinen eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit und stelle diese als Collage dar.

Lösungen

Schreibe auf, wie inwiefern das Licht mit unseren Hormonen zusammenhängt.

Das Tageslicht regelt unseren Schlaf-Wachrhythmus. Wenn wenig Licht da ist, werden wir müde und der Körper schüttet das Hormon Melatonin aus. Das sogenannte «Schlaf-Hormon». Wenn viel Licht vorhanden ist, sind wir wach und aufgestellt. Unser Körper schüttet das Glückshormon Serotonin aus. Licht hat also eine massgebliche Auswirkung auf unseren Körper.