

# Mein Körper und Ich – PIK8

URL: [http://www.pik8.at/wiki/Mein\\_K%C3%B6rper\\_und\\_Ich/](http://www.pik8.at/wiki/Mein_K%C3%B6rper_und_Ich/)

Archiviert am: 2025-09-19 21:35:04

**Mein Körper und Ich** ist eine Heimstunde, die sich mit dem Schwerpunkt [Körperbewusstsein](#) und [gesundes Leben](#) auseinander setzt.

## Inhaltsverzeichnis

- [1 Ablauf](#)
  - [1.1 Einstiegsspiel \*Lauf Tic Tac Toe\*](#)
  - [1.2 Hauptteil](#)
  - [1.3 Abschlusskreis](#)

## Ablauf

### Einstiegsspiel *Lauf Tic Tac Toe*

Mit schnüren werden 6 Felder gebildet. Die Kids bilden 2 Gruppen. Jede Gruppe bekommt 3 Tücher oder etwas Ähnliches. Je ein Kind pro Gruppe läuft mit seinem Tuch zu den Kästchen und legt es in ein freies Feld hinein. Beim zurücklaufen klatscht es mit dem nächsten Kind aus seiner Gruppe ab. Erst dann darf der nächste loslaufen. Ziel ist es 3 Gleiche Tücher in einer Reihe (Diagonal, Waag- oder Senkrecht) zu legen. Die Gruppe die das als erstes schafft hat gewonnen. Da man meist mehr als 3 Kinder in der Gruppe hat und nicht sofort zu 3 gleichen Tüchern in einer Reihe hat. Dürfen die anderen Kids die kein Tuch bekommen haben, die Tücher der Gruppe in freie Felder Verschieben. Bis es einen Sieger gibt.

## Hauptteil

Mit den Kindern über folgende Themen sprechen:

Wie funktioniert mein Körper?

- z.B. Herz, Lunge, Muskeln,

Mein Körper und Ich	
Art:	<a href="#">Heimstunde</a>
Ziel:	Auseinandersetzen mit dem Schwerpunkt <a href="#">Körperbewusstsein</a> und <a href="#">gesundes Leben</a>
Inhalt:	Fragen der GuSp zum Schwerpunkt diskutieren
Teilnehmer:	
Leiter:	
Ort:	
Material:	
Dauer:	
Vorbereitung:	

Worauf muss ich achten, um meinen Körper fit zu halten?

- z.B. gesunde Ernährung, Sport, Bewegung, ausreichend Schlafen, richtig sitzen, Lesen und schreiben

Welche Sportarten kennst du und wo kann ich diese ausüben?

z.B. Fußball, Eishockey, Laufen, SKI fahren UW.

Ab wann darf ich mit Muskeltraining beginnen??

- Frühestens ab den 16. Lebensjahr. Da zuvor der Körper sich stark verändert.

Was verstehst du unter Gesunder Ernährung?

- z.B. Obst, Gemüse, frisch kochen,

Wie verändert sich unser Körper mit der Zeit?

- z.B. man wächst, man isst mehr, Haare wachsen nicht nur am Kopf.
- Buben bekommen Pickel und einen Stimmbuch, bei Mädchen wächst die Brust.

Warum verhalten sich Jungs und Mädels anders?

- z.B. andere Interessen, anderes Aussehen,

Welche Bedürfnisse hat mein Körper?

- z.B. Essen und Trinken, ausreichende Bewegung,

Was können Menschen mit einer Behinderung machen um sich wohlfühlen und fit zu halten?

- Kinder überlegen lassen.

## Abschlusskreis

Der übliche Abschluss einer Heimstunde

---

Autoren: [David GuSp K2](#)