

Körperbild

Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



Know Your Neuro

Quizzeit!

1) Wie wir über unser äußeres Erscheinungsbild denken, wenn wir in den Spiegel schauen oder uns in Gedanken vorstellen, wird als ... bezeichnet.

unser _____.

2) Anzeichen für ein positives Körperbild sind alle der folgenden Punkte:

AUSSER:

- A. Die Überzeugung, dass man unabhängig von der Figur schön ist.
- B. Sich ständig wegen des eigenen Körpers schämen, befangen oder ängstlich fühlen.
- C. Die eigene natürliche Körperform wertschätzen und feiern
- D. Stolz und Akzeptanz für den eigenen Körper empfinden, so wie er ist

3) Eine psychische Erkrankung, die mit abnormalen Essgewohnheiten und einem verzerrten Körperbild einhergeht und erhebliche emotionale und körperliche Gesundheitsprobleme sowie ein erhöhtes Sterberisiko verursacht.

- A. Essstörung
- B. Perfektionismus
- C. Körperüberwachung
- D. Chronische Sorgen



4) Die Schönheits-, Diät- und Lebensmittelindustrie prägen zusammen mit dem, was im Fernsehen und im Internet zu sehen ist, die Erwartungen an die Körperform maßgeblich.

- A. Die Gestaltung von Vorstellungen vom perfekten Körper auf der Grundlage kultureller Einflüsse
- B. Unrealistische Erwartungen an die Körperform wecken. C. Zusätzlichen unnötigen Stress und Sorgen um die Körperform verursachen.
- D. Alles oben Genannte

5) Um wie viele Pfund nehmen Teenager im Durchschnitt zu, wenn ihr Körper während der Mittel- und Oberstufe auf natürliche Weise an Gewicht zunimmt?

- A. Keine, sie sollen genau gleich bleiben.
- B. Ungefähr 40 Pfund.
- C. Nicht mehr als 5,26 Pfund.
- D. Definitiv genauso sehr wie ihre Eltern.

6) Es ist normal, sich Gedanken über Gewicht und Aussehen zu machen, aber man sollte sich nicht übermäßig Sorgen machen oder davon besessen sein. Richtig oder falsch?

7) Aufgrund des Prinzips „Was man nicht sät, das erntet man“ können sich negative Gedanken über den eigenen Körper zu langen Netzwerken von Gehirnzellen entwickeln, die so häufig genutzt werden, dass sie die Entwicklung negativ beeinflussen. Wahr oder falsch?

Aktivitäten

Brief an deinen Körper

Schreiben Sie einen Brief an Ihren Körper, in dem Sie Folgendes angeben:

- Was gefällt Ihnen an Ihrem Aussehen?
- Inwiefern schätzen Sie Ihren Körper für sein Aussehen?
- Inwiefern schätzen Sie Ihren Körper für das, was er für Sie leistet?
- Welche positiven Dinge können Sie sagen, um Ihre einzigartige Körperform wertzuschätzen?

Ein einzigartiges Kunstwerk

Erschaffe ein Kunstwerk oder ein Lied, das die Werte und Verhaltensweisen veranschaulicht für

Schaffung eines positiven Körperbildes:

- Ich werde die Unterschiede in mir selbst und anderen respektieren und wertschätzen.
- Ich werde meinen Körper annehmen und ehren.
- Ich werde das Natürliche, Einzigartige und Schöne an meinem Körper wertschätzen.
- Ich werde gut auf meinen Körper achten.
- Ich werde lernen, mich ausgewogen zu ernähren.
- Ich werde aktiv bleiben, um meinen Frontallappen und meinen Körper gesund zu halten.

Dankbarer Körper Umriss

Zeichne auf ein leeres Blatt Papier den Umriss deines Körpers.

Beschrifte die Körperteile.

mit einem Satz oder Wort, das beschreibt

Wie dankbar Sie diesem Teil gegenüber sind und warum.

Beispiele:

- Meine Arme helfen mir beim Umarmen meiner Familie und Freunde.
- Meine Beine helfen mir beim Laufen, Spielen und Gehen.
- Meine Ohren hören die Art Worte, die ich und meine Freunde sagen.
- Mein Magen hilft mir, mich gesund zu ernähren. nahrhafte Lebensmittel.

