

Gesundheitsbotschaften „Gerüchte-Alarm“ (Übersichtstabelle)

Einfachere Botschaften	Komplexer Botschaften	Diskussionsimpulse
Ausreichend Trinken ist wichtig.	Wer genug Wasser trinkt, kann sich besser konzentrieren und hat mehr Energie.	Was bedeutet genug/ausreichend? Wie viele Liter am Tag? Was zählt außer Wasser als Durstlöscher dazu?
Schlaf gibt dir neue Energie.	Genug Schlaf hilft dir, dich zu erholen und mehr Energie zu haben.	Wie viel sollten wir schlafen? Braucht jeder gleich viel Schlaf?
Bewegung macht den Körper stark.	Regelmäßige Bewegung macht dich fit und hilft dir, dich besser zu konzentrieren.	Wie viel sollte ich mich täglich/pro Woche bewegen? Was ist der Unterschied zwischen Alltagsbewegung und Sport?
Obst und Gemüse halten dich gesund.	Eine abwechslungsreiche Ernährung macht deinen Körper stark.	Was ist eine abwechslungsreiche Ernährung? Wie viel Obst und Gemüse am Tag? Warum viel Obst und Gemüse?
Saubere Hände schützen vor Krankheiten.	Gründliches Händewaschen schützt dich vor vielen Keimen.	Wie geht richtig Händewaschen? Wann sollten wir unsere Hände waschen?
Mülltrennen hält die Umwelt sauber.	Wenn du Müll richtig trennst, bleibt die Umwelt sauber und wird geschützt.	Nach welchem System trennen wir Müll? Was kann recycelt werden?
Regelmäßiges Zähneputzen schützt die Zähne.	Zähneputzen und wenig Zucker schützen dich vor Karies.	Wie oft am Tag putzen wir Zähne? Kann man auch zu viel Zähne putzen? Welche Lebensmittel sind gut/schlecht für unsere Zähne und warum?
Zu Fuß gehen und Radfahren schonen die Erde.	Zu Fuß gehen oder Rad fahren ist gut für dich und die Umwelt.	Warum ist zu Fuß gehen/Fahrrad fahren besser als mit dem Auto? Welche umweltschonenden Alternativen gibt es noch?
Teilen macht Freude.	Gerechtes Teilen stärkt das Miteinander.	Ist es manchmal nicht schöner, alles für sich zu haben? Wieso gibt uns Teilen ein gutes Gefühl?
Ehrlich sein schafft Vertrauen.	Wenn du ehrlich bist, schenken dir andere Vertrauen.	Was passiert, wenn man lügt? Was ist mit Notlügen?
Leise sein hilft beim Zuhören.	Wenn du gut zuhörst, verstehst du andere besser.	Warum ist es wichtig, anderen gut zuzuhören?
Sonnencreme schützt deine Haut.	Sonnenschutz hilft deiner Haut gesund zu bleiben.	Wie können wir uns noch vor Sonnenstrahlen schützen? Was passiert, wenn wir uns nicht schützen?
Zu viel Fernsehen macht müde.	Zu viel Zeit am Bildschirm stört deine Konzentration und deinen Schlaf.	Wie viel darf man am Tag Fernsehen/am PC sitzen/sich mit dem Handy beschäftigen? Was könnte man alternativ unternehmen?
Nicht alles stimmt, was man hört.	Nicht alles, was man hört oder liest, stimmt.	Darf man alles glauben, was man hört? Hört ihr auf euer Bauchgefühl?
Nicht alles im Internet ist wahr.	Im Internet gibt es auch Dinge, die nicht stimmen.	Warum gibt es im Internet Falschinformationen/Fake News? Wie kann man herausfinden, ob Aussagen wahr oder falsch sind?

Gesundheitsbotschaften „Gerüchtealarm“ zum Ausschneiden

Einfachere Botschaften „Gerüchtealarm“	Komplexer Botschaften „Gerüchtealarm“
Ausreichend Trinken ist wichtig.	Wer genug Wasser trinkt, kann sich besser konzentrieren und hat mehr Energie.
Schlaf gibt dir neue Energie.	Genug Schlaf hilft dir, dich zu erholen und mehr Energie zu haben.
Bewegung macht den Körper stark.	Regelmäßige Bewegung macht dich fit und hilft dir, dich besser zu konzentrieren.
Obst und Gemüse halten dich gesund.	Eine abwechslungsreiche Ernährung macht deinen Körper stark.
Saubere Hände schützen vor Krankheiten.	Gründliches Händewaschen schützt dich vor vielen Keimen.
Mülltrennen hält die Umwelt sauber.	Wenn du Müll richtig trennst, bleibt die Umwelt sauber und wird geschützt.
Regelmäßiges Zähneputzen schützt die Zähne.	Zähneputzen und wenig Zucker schützen dich vor Karies.
Zu Fuß gehen und Radfahren schonen die Erde.	Zu Fuß gehen oder Rad fahren ist gut für dich und die Umwelt.
Teilen macht Freude.	Gerechtes Teilen stärkt das Miteinander.
Ehrlich sein schafft Vertrauen.	Wenn du ehrlich bist, schenken dir andere Vertrauen.
Leise sein hilft beim Zuhören.	Wenn du gut zuhörst, verstehst du andere besser.
Sonnencreme schützt deine Haut.	Sonnenschutz hilft deiner Haut gesund zu bleiben.
Zu viel Fernsehen macht müde.	Zu viel Zeit am Bildschirm stört deine Konzentration und deinen Schlaf.
Nicht alles stimmt, was man hört.	Nicht alles, was man hört oder liest, stimmt.
Nicht alles im Internet ist wahr.	Im Internet gibt es auch Dinge, die nicht stimmen.