Ziel 3 Gesundheit und Wohlergehen

Alle Menschen sollen gesund leben und sich über Krankheiten und Schutz vor Ansteckung informieren können. Sie sollen Medikamente erhalten und die Möglichkeit haben einen Arzt oder Ärztin oder ein Krankenhaus zu besuchen.

Gesundheit ist gleichzeitig Ziel, Voraussetzung und Ergebnis von nachhaltiger Entwicklung. Ihre Förderung ist ein Gebot der Menschlichkeit – sowohl in Industrie- als auch in Entwicklungsländern.

Weltweit leben etwa 39 Prozent der Weltbevölkerung ohne eine Krankenversicherung. In einkommensarmen Ländern sind es sogar mehr als 90 Prozent. Immer noch sterben viele Menschen an Krankheiten, die bei richtiger Behandlung nicht tödlich verlaufen müssten oder durch Impfungen einfach zu verhindern wären. Durch eine Stärkung der Gesundheitssysteme und insbesondere durch eine breite Verfügbarkeit von Impfstoffen kann es uns gelingen, diese Krankheiten bis 2030 zurückzudrängen und sogar auszurotten.

„Es ist Zeit, Gesundheitsfürsorge als Teil einer 'sozialen Infrastruktur' zu konstituieren, die Gesundheit als ein öffentliches Gut begreift, das allen verfügbar sein muss." (medico international)

Ausgerechnet in armen Ländern, in denen viele Menschen wegen Hunger, aber auch durch verschmutztes Wasser und fehlenden Toiletten krank werden, gibt es zu wenige Ärzte, Ärztinnen und Krankenhäuser. Kranke müssen oft lange Wege zurücklegen, um behandelt zu werden. In den Krankenhäusern fehlen Medikamente und medizinische Geräte. Jedes Jahr sterben 1,5 Millionen Kinder, die jünger als fünf Jahre sind, an Krankheiten, gegen die eine Impfung sie hätte schützen können.

Copyright der Texte und Abbildung: Staatskanzlei des Landes NRW 09/2018
Text in Anlehnung an https://17ziele.de/ziele/17.html / ENGAGEMENT GLOBAL 2019

Sport in meinem Alltag

Sucht euch einen Partner und führt gegenseitig ein Interview zu euren Sportaktivitäten.

Name:	
Wann bewegest du dich besonders viel?	
Wann machst du Sport?	
Welche Sportarten gefallen dir besonders gut?	
Wie fühlst du dich, nachdem du Sport gemacht hast?	
Welchen Sport würdest du gern einmal ausprobieren?	

Entspann Dich Mal!

Bewegung und Sport sind wichtig für die Gesundheit. Ebenso wichtig ist aber auch, Phasen der Ruhe und Entspannung einzulegen. Denn der Tag ist voller Aktivitäten: Schule, Hausaufgaben machen, Sporttraining, Musikunterricht, Freunde treffen und Zimmer aufräumen! Auch wenn vieles davon Spaß macht, manchmal ist alles etwas viel. Der Körper gibt dann Signale: Stressgefühle, Gereiztheit, Zerstreutheit. Das ist ein Zeichen, dass der Körper Entspannung braucht.

Was ist eigentlich Entspannung?

Entspannung ist ein Zustand, in dem du dich wohl fühlst. Du machst dir keine Sorgen über das, was passiert ist und das, was noch kommt. Sich entspannen zu können, ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Manchmal ist es gut, sich ganz bewusst zu entspannen, denn oft vergisst man das im Alltagstrubel.

DIE BALLONATMUNG

Fühlst du dich mal gestresst, ist die Ballonatmung eine super Möglichkeit, sich zu entspannen.

- Schließ deine Augen
- Lege dich auf den Rücken
- Leg eine Hand auf deinen Bauch
- Fühle mit der Hand, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch wieder flach wird – als hättest du einen Ballon im Bauch
- Atme 10x ein und aus

Auswertung:

- Vergleich nun, wie du dich zu Beginn der Übung gefühlt hast und wie du dich jetzt fühlst
- Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was?

Wasser mit Geschmack!

Zutaten:

- 1 Liter Wasser (mit oder ohne Kohlensäure)
- 1/2 Bio-Zitrone
- 3 Stängel frische Pfefferminze

Vorgehen:

1. Wasche die Zitrone und die Minze.
2. Gieße die Minze in einer Karaffe mit einem Liter Wasser auf.
3. Schneide von der Zitrone 4 dünne Scheiben ab und presse aus der restlichen Zitrone den Saft aus.
4. Gib die Zitronenscheiben in das Minzwasser.
5. Stell die Karaffe in den Kühlschrank und lass das Getränk eine Weile ziehen (mindestens 10 Minuten). Je länger das Getränk steht, desto stärker wird das Wasser nach Minze und Zitrone schmecken.
6. Je nach Geschmack kannst du nun auch noch etwas Zitronensaft in das Erfrischungsgetränk gießen. Aber Vorsicht:

Sauer macht lustig!

Geschmacksvarianten:

- Erdbeere und Zitronenverbene
- Himbeere und Zitronenmelisse
- Basilikum und Nektarine
- Apfel und Thymian
- Gurke, Limette und Minze
- Probiere die Rezepte aus. Was schmeckt Dir besonders gut?

Eiswürfel in der selbstgemachten Limonade sorgen für zusätzliche Erfrischung.

Kleiner Tipp: Wenn du Eiswürfel selbst machst, kannst du in die Eiswürfelformen auch ein Blatt Minze oder Beeren einfrieren. Das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht später im Glas auch super aus!

Übung: 5 Tibeter

Die 5 Tibeter sind eine Abfolge von Yoga- und Gymnastikübungen, die du jeden Tag machen kannst. Zu Beginn wiederholst du jede Übung zweimal. Wenn du etwas trainierter bist kannst du die Übungen bis zu 21 Mal wiederholen! So wird dein Körper bewegt, gedehnt und gleichzeitig entspannt.

Probiert die Übungen gemeinsam aus und tauscht euch anschließend aus: Wie fühlt ihr euch?

1. **Stehen und drehen:** Stell dich aufrecht hin und strecke die Arme aus. Drehe nun mit ausgestreckten Armen deinen Oberkörper hin- und her! Die Beine bewegen sich dabei nicht mit, sie bleiben fest auf dem Boden stehen.

2. **Liegen und Beine heben:** Lege dich flach auf den Boden, am besten auf einen weichen Untergrund. Nun hebst du deine Beine langgestreckt nach oben wie zu einer Kerze. Und dann legst du sie wieder zurück auf den Boden!

3. **Auf den Knien nach hinten beugen**: Du hockst auf den Knien, die Fußzehen sind aufgestellt und die Hände liegen auf deinem unteren Rücken. Nun beugst du deinen Rücken und Kopf nach hinten, anschließend streckst du deinen Rücken wieder gerade.

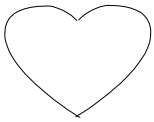
4. **Brücke**: Du sitzt mit ausgestreckten Beinen auf dem Po, deine Hände liegen links und rechts neben dir auf. Nun drückst du dich mit den Händen hoch in die Brücke! Diesen Zustand hältst du für einen kurzen Moment, dann setzt du dich wieder.

5. **Herabschauen**: du liegst mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden, die Fußzehen sind aufgesetzt. Nun drückst du dich mit den Händen hoch, sodass dein Po nach oben zeigt und du mit deinem Körper ein Dreieck bildest. So verweilst du ein bisschen und kommst dann auf den Boden zurück.

Darstellungen übernommen von https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf_Tibeter

Unsere Sinne

Die Pforten der Wahrnehmung beginnen mit unseren Sinnen.
Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut sind unsere Berührungspunkte mit der Welt.

Ich sehe	Ich höre	Ich fühle	Ich rieche	Ich schmecke
				

Bei jedem Menschen sind die Sinne unterschiedlich ausgeprägt. Manche nehmen stärker über das Auge wahr, andere über das Gehör und wieder andere über den Tastsinn.

Auf den folgenden Arbeitsblättern könnt Ihr eure Sinne schärfen.

- AB4: Sucht euch einen Platz, das kann im Raum oder auch draußen sein, und geht gezielt alle Sinne durch.
    1. Konzentriert euch auf das, was ihr seht, haltet euch dabei die Ohren zu, damit der Gehörsinn ausgeschaltet ist.
    2. Schließt die Augen und konzentriert euch auf das, was ihr hört.
    3. Lasst die Augen geschlossen und konzentriert euch auf das, was ihr riecht.
    4. Lasst die Augen geschlossen und konzentriert euch auf das, was ihr fühlt.

    Anschließend macht die Augen wieder auf und spürt, ob sich etwas in eurer Wahrnehmung verändert hat.

- Geschmackstest: Sucht euch verschiedene Lebensmittel, z.B. unterschiedliche Apfelsorten, verschiedene Kräuter, mehrere Brotsorten …
    1. Schneidet die verschiedenen Lebensmittel in kleine Stücke und legt diese auf einen Teller, so dass sich jedes Kind ein Stück nehmen kann.
    2. Macht anschließend einen Geschmacksparcours: Nacheinander wird jedes Lebensmittel probiert. Versucht ganz genau zu schmecken: Was könnt ihr wahrnehmen? Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Dominiert ein bestimmter Geschmack?
    3. Macht Notizen zu euren Wahrnehmungen (AB5)
    4. Vergleicht eure Wahrnehmungen. Vielleicht werdet ihr euch wundern, dass diese bei den Menschen ganz unterschiedlich sind!

KRÄUTERQUARK

Zutaten:

- 250g Magerquark
- 1 kleiner Becher Joghurt
- einige Löffel Milch
- evtl. 2-3 EL Öl
- evtl. 2-3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum

Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit dem Joghurt in einer großen Schüssel.
2. Gib etwas Milch dazu, so dass der Quark schön cremig wird.
   Achtung: Bei zu viel Milch wird der Quark zu flüssig!
   Du kannst anstelle der Milch auch 2-3 Esslöffel Öl oder Zitronensaft unterrühren, um dem Quark einen anderen Geschmack zu geben.
3. Würze die Quarkmischung anschließend mit Salz und Pfeffer. Nimm anfangs lieber wenig Salz und Pfeffer, schmecke ab und würze dann nach deinem Geschmack nach.
4. Wasche die Kräuter, die du dir für deinen Kräuterquark ausgesucht hast, ab. Schüttele sie trocken.
5. Zerkleinere die Kräuter mit einer Schere, einem Wiegemesser oder einem normalen Küchenmesser.
   Tipp: Je kleiner und feiner die Kräuter gehackt sind, desto besser wird der Quark schmecken.
6. Gib die Kräuter in den Quark und rühre sie unter.
7. Lass dir deinen Quark auf einer Scheibe Brot oder als Dip zu Gemüse schmecken!