

LUZERN



NACHHALTIGKEITS- WOCHE

20. bis 24. März 2023

KANTON
LUZERN

**«Bewegte Pausen» und
«Gesunde Ernährung»**

Zitate zum Thema Gesundheit

«Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.»

Chinesisches Sprichwort

«Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles!»

Asiatische Weisheit

«Es gibt Menschen, die arbeiten krankhaft an ihrer Gesundheit.»

Gerhard Uhlenbruck

«Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit»

Ludwig Börne

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Arthur Schopenhauer

1. «Bewegte Pausen»

Die dritte Auflage der **Nachhaltigkeitswoche** findet an der Kantonsschule Alpenquai Luzern vom **20. bis 24. März 2023** statt. Das Thema „Gesundheit“ wurde von den Schülerinnen und Schülern in einer Online-Abstimmung gewählt. Es stand eine breite Palette an spannenden Inhalten zur Auswahl. Neben Workshops für interessierte Klassen und Lehrpersonen stehen auch eine breite Palette an individuell besuchbaren Veranstaltungen auf dem [Programm](#). Alle Personen, die an einem Workshop oder an einer Veranstaltung teilnehmen, wurden bereits persönlich angeschrieben.



Tägliches, ununterbrochenes und langes Sitzen ist inzwischen als eigenständiger Risikofaktor für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten hinreichend untersucht und anerkannt. Körperliche Bewegung kann auf unterschiedliche Weise die Lernfähigkeit von jungen Erwachsenen beeinflussen. Sie aktiviert die für das Lernen relevante Gehirnareale, fördert die Synapsenbildung und unterstützt die Neubildung und das Wachstum von Nervenzellen. Nicht zuletzt regt Bewegung den Kreislauf an und steigert so die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Die Fachschaft Sport wird die Einzellektion im Sportunterricht während dieser Woche zum Thema Gesundheit gestalten. Ausserdem haben die Sportlehrpersonen die Idee der «bewegten Pause» eingebracht. Als Schulgemeinschaft nehmen wir diese Idee auf und bauen **jeden Vormittag um 9:15 Uhr** und **jeden Nachmittag um 14:45 Uhr** eine «bewegte Pause» von zwei bis drei Minuten in den Unterricht ein. Die Übungen hierzu sind in dieser Broschüre aufgeführt.

Neben den «bewegten Pausen» wird die vorliegende Broschüre durch drei Rezepte der Fachschaft Hauswirtschaft ergänzt. Es handelt sich dabei um Rezepte im Kontext einer „gesunden und schnellen Küche“.

Übersicht «Bewegte Pause»:

Koordinatoren und Koordinatorinnen: Alle Lehrpersonen

Zielpublikum: Die ganze Schulgemeinschaft

Daten und Zeiten:


- **Vormittags**, 9:15 Uhr
- **Nachmittags**, 14:45 Uhr

Ort: Klassenzimmer

Die Arbeitsgruppe BNE wünscht allen eine gelungene Woche und bedankt sich bei der Schulgemeinschaft für das Mittragen der Nachhaltigkeitswoche 2023.


2. Wochenprogramm – «bewegte Pausen»

Am Vormittag sind aktivierende Übungen vorgehsehen. Am Nachmittag kann, je nach Atmosphäre im Klassenzimmer, eine aktivierende oder beruhigende Bewegungspause durchgeführt werden.

	aktivierend	beruhigend
Montag		
9:15 Uhr	<p>Atemluft (Partnerarbeit) 2 Schüler/-innen stehen sich an einem Tisch gegenüber. In der Mitte liegt ein Blatt Papier. Wer es schafft, das Papier auf der Seite der Gegner/-in hinunterzupusten, hat gewonnen.</p>	
14:45 Uhr	<p>Verrenkungen (Einzelarbeit) Abwechselnd mit dem linken Ellenbogen den rechten Oberschenkel und mit dem rechten Ellenbogen den linken Oberschenkel berühren.</p>	<p>Im Gleichgewicht (EA) Die SuS stehen auf einem Bein und stellen dabei z.B. einen Fuss auf den anderen, legen den angehobenen Fuss in die andere Kniekehle oder drücken damit gegen das andere Bein. Die Arme nehmen eine bequeme Position ein, z. B. gekreuzt vor dem Bauch, verschränkt hinter dem Rücken oder in die Höhe gestreckt. Die Atmung ist ruhig, das Standbein wird ab und zu gewechselt, bis die Übung nach einigen Minuten beendet wird.</p>
Dienstag		
9:15 Uhr	<p>Daumensumo (PA) Starritual (z.B. 3x gegnerischen Daumen antippen). Anschliessend versuchen, den gegnerischen Daumen unter dem eigenen einzuklemmen und für 2 Sekunden dort zu halten. Hat jemand 2x gewonnen, suchen sich beide einen neuen Gegner/-in.</p> 	
14:45 Uhr	<p>Fangball (EA) SuS werfen einen Ball (z.B. Papierknäuel) in die Höhe und fangen diesen wieder. Mögliche Herausforderungen: - Einhändig oder mit der schwächeren Hand fangen - Hinter dem Rücken oder unter einem Bein fangen - Vor dem Auffangen den Boden berühren, klatschen, um die eigene Achse drehen, ...</p>	<p>Pulsmesser (EA) Die SuS legen 2 oder 3 Finger auf das Handgelenk oder den Hals und zählen während 30 Sekunden den eigenen Pulsschlag. Dieser Wert wird verdoppelt und in der Gruppe verglichen.</p>
Mittwoch		
9:15 Uhr	<p>Gleichgewichtsduell (PA) A und B stehen sich gegenüber. Die Handflächen liegen dabei aufeinander, Finger nach oben. Mit Stossen, Nachgeben oder Seitwärtsbewegungen versuchen sie</p>	

	nun, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Schritt macht, verliert. Hat jemand zweimal gewonnen, suchen sich beide einen neuen Gegner/-in.	
14:45 Uhr	Radiergummilift (EA) Die SuS halten ein Lineal in einer Hand und balancieren einen Radiergummi darauf. Dabei setzen sie sich auf den Boden und stehen wieder auf.	Ballonbauch (EA) Die SuS legen im Sitzen die Hände auf den Bauch, schliessen die Augen und versuchen, durch die Nase möglichst viel Luft in den Bauch zu atmen. Nach einer kurzen Pause wird langsam durch den Mund ausgeatmet. Nach einigen Wiederholungen wird die Atmung normalisiert. Die Augen bleiben noch einige Minuten geschlossen.

Donnerstag

9:15 Uhr	Schnellzugriff (PA) A hält einen kleinen Ball in der Hand (Papierknäuel o.ä.). B versucht, diesen zu fangen, nachdem A ihn fallen gelassen hat.	
14:45 Uhr	Hampelmann (EA) 	Sonne (EA) Die SuS stellen sich gerade hin, atmen tief ein und führen die Arme mit lockeren Schultern seitlich über den Kopf, bis sich die Fingerspitzen beider Hände berühren. Beim Ausatmen wird mit den Armen ein weiter Kreis beschrieben, bis sich die Fingerspitzen der locker hängenden Arme vor dem Körper treffen. Die Übung wird einige Male wiederholt. Zum Abschluss stehen alle noch einige Sekunden still, eventuell mit geschlossenen Augen.

Freitag

9:15 Uhr	Kopierer (Gruppenarbeit) LP macht einen Bewegungsablauf vor (z.B. rhythmisch durch Klatschen, Stampfen). Klasse spielt den Bewegungsablauf nach. LP wählt anschliessend jmdn. zum Vormachen der nächsten Choreografie aus.	
14:45 Uhr	Seitenwechsel (EA) Der rechte Zeigefinger klopft rhythmisch auf die Pultkante, der linke Zeigefinger fährt an der Pultkante hin und her. Die Aufgaben der Zeigefinger werden individuell oder auf Kommando gewechselt.	Punktgenau (EA) Bequeme Sitzposition. Mit den Augen einen beliebigen Punkt, z.B. ein Möbelstück oder ein Arbeitsutensil, fixieren. Blick und Konzentration fokussieren sich ganz auf diesen einen Punkt. Nach 1 Minute werden die Augen geschlossen und jeder versucht, seinen Zielpunkt vor dem geistigen Auge zu visualisieren. Die Atmung bleibt ruhig, bis die Augen nach wenigen Minuten wieder geöffnet werden.

Zu allen Übungen stehen Bilder oder Videos auf folgender Website zur Verfügung:

www.schulebewegt.ch/de/aufgaben



3. Rezepte zu einer «gesunden und schnellen Küche»

Sommer rolls

ergibt 12 Stück



Koriander in die Mitte verteilen.

Füllung verteilen und Sauce dazu geben.

Seitliche Teigränder einschlagen.

Von unten her aufrollen.

Bis zum Servieren mit einem feuchten Tuch bedecken.

300 g Tofu

In kleine Würfelchen schneiden in Schüssel geben.

1–2 Knoblauchzehe
3 EL Sojasauce
1 EL Curry
3 KL Limettensaft
Pfeffer

Pressen oder fein schneiden

Zum Tofu geben, gut mischen.

150 g Karotten
1–2 Frühlingszwiebeln
125 g Mungo-(Soja-)sprossen
60 g Erdnüsse

Klein schneiden oder raffeln. Klein schneiden.

2cm lange Stücke schneiden, zugeben. Grob hacken. Alles zum Tofu geben, gut mischen.

12 Runde Reisblätter

Sauberes, feuchtes Geschirrtuch auslegen.

Grosse Schüssel mit lauwarmem Wasser bereitstellen.

Reisblätter einzeln ins Wasser tauchen, bis sie flexibel sind. Auf feuchtes Tuch legen.

10 g Koriander oder Thailändischer Basilikum

Auf die Mitte der Reisblätter Koriander verteilen.

2 EL Füllung auf die Reisblätter verteilen.

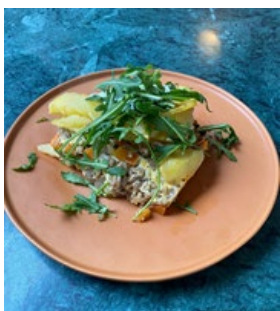
Thai Sweet Chilli Sauce

Nach Bedarf auf die Füllung verteilen.

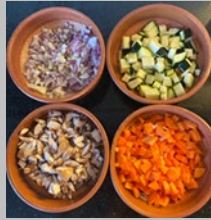
Tipps -Tofu durch angebratenes Poulet ersetzen
 -Anderes Gemüse nehmen (Peperoni, Gurke, Champignon, Zwiebel, Chinakohl, Kopfsalat)

Musaka für 4 Personen

Zubereitung: ca. 35'
Backzeit: ca. 35–40'



2 Zwiebeln
2–3 Karotten
100g Champignons
100g Zucchini



In kleine Würfelchen schneiden

Hinweis: Gemüse nach Belieben ersetzen

400g Hackfleisch
Tipp: Gemischtes Hackfleisch (Rind- und Schweinefleisch)

Hackfleischmasse mit Gemüse in einer Bratpfanne anbraten (ca. 10')

1KL süsse Paprika
1KL Salz

würzen

evtl. 1 Rote Chilischote

halbieren, entkernen, fein schneiden, begeben

1kg Kartoffeln

Schälen und in feine Scheiben schneiden

1KL Salz
wenig Pfeffer
wenig Süsse Paprika

Würzen

1KL ÖL

Gratinform bestreichen



Musaka anrichten:

Erste Schicht Kartoffeln in Gratinform geben, dann die Hackfleisch-Gemüsemischung verteilen, zum Abschluss Kartoffeln

1 Teil - Backen: Musaka ca. 20' bei 220°C Ober- und Unterhitze backen

Guss:
3 Eier
2dl Milch



Vermengen,
über die Musaka giessen

2 Teil – Backen:

Musaka im Backofen **weiterbacken**, bis sie leicht goldbraun ist (ca. 15-20')

evtl. Rucola
evtl. Frische Petersilie

Garnieren

Tipps:

- Mit Nature Joghurt servieren
- Vegetarische Variante: Fleisch durch Gemüse ersetzen

Prijatno! Dobar tek!

Shashuka für 2–4 Personen



1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

fein hacken.

1 EL Öl
1 Lorbeerblatt

Öl in einer Bratpfanne erhitzen,
Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt
andämpfen.

1 EL Harissa*
1 TL Paprikapulver
**½ TL Kreuzkümmel
gemahlen**

beifügen, kurz mitdünsten.

800g gehackte Pelati
2 EL Tomatenmark
1 TL Salz
½ TL Zucker
wenig Pfeffer

beigeben, würzen. Unter gelegentlichem
Rühren ca. 10-15 Minuten köcheln lassen,
bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.

4 Eier

Eier aufschlagen und auf der köchelnden
Shashuka verteilen. Zugedeckt ca. 6
Minuten pochieren, bis das Eiweiss fest ist.

2 Stängel Petersilie glatt

Petersilie waschen, Blätter abzupfen, fein
schneiden und Shashuka garnieren.

* Harissa ist eine scharfe Chilipaste und kann fertig im Supermarkt gekauft oder selbst hergestellt werden.

Tipps

- Mit frischem Brot, Fladenbrot oder Falafel servieren.
- Während der Tomatensaison können die Dosentomaten durch frische Tomaten ersetzt werden.