Arbeitsblatt

Aktiv werden - Aktiv bleiben - Vorteile

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.  Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: [*feel-ok.ch/*sport*-vorteile*](http://www.feel-ok.ch/sport-vorteile) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Vorteile | 1. Welche positiven Wirkungen haben sportliche Aktivität und genügend Bewegung? Falls du nicht weiter weisst: [Körper und Fitness](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/vorteile/der_koerper.cfm) und [Wohlbefinden und Leistung](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/vorteile/wohlbefinden_leistung.cfm) 2. Gegen welche Krankheiten schützt dich regelmässige körperliche Aktivität? Klicke auf: [Schutz gegen Krankheiten](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/vorteile/schutz_gegen_krankheiten.cfm) 3. Wie viel Bewegung braucht der Mensch? Und du?  Falls du nicht weiter weisst: [Wie viel Bewegung?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/vorteile/wie_viel_bewegung.cfm) |
|  | |
| Aktiv werden und  aktiv bleiben | 1. Wie findest du eine körperliche Aktivität, die dir Spass macht und auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist?  Klicke auf: Aktiv werden - bleiben und dann [Deine Aktivität](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/aktiv_werden_bleiben/deine_aktivitaet.cfm) 2. Ob draussen oder drinnen, alleine oder in der Gruppe, einfach oder anspruchsvoll, es gibt ein riesiges Angebot an Bewegungsmöglichkeiten. Wo?  Klicke auf: [Angebot](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/aktiv_werden_bleiben/angebot.cfm) 3. Hast du keine Zeit für Sport? Was dann?  Klicke auf: [Keine Zeit](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/mehr_schwung_im_leben/aktiv_werden_bleiben/keine_zeit.cfm) |
|  | |
| Tests | 1. Welche Sportart passt zu dir? Mit dem Sportarten-Kompass findest du es heraus: [feel-ok.ch/sport-kompass](http://www.feel-ok.ch/sport-kompass) |
|  | |