



Dokument für die Lehrperson

Lektionsdauer:

Deutsch: Textverständnis

1 Lektion à 45 Minuten

Gesundheit: Positive Emotionen

1-2 Lektion à 45 Minuten

Lektionsbeschrieb:

- Vereinfachte Interviews von Amélie Jobin und Christoph Bertschy
- Arbeitsblatt mit Fragen zum Interview
- Foto von Eishockeyspieler und Eishockeyspielerin zeigen und SuS beschreiben die Bilder.
- Was braucht es alles, damit die beiden gut Hockey spielen können?
- Was brauchst du, dass es dir gut geht?
- Goldenes Heft erstellen
- Stimmungsbarometer machen

Lernziele / Bezug Lehrplan 21:

Deutsch

2 | Lesen

B | Verstehen von Sachtexten

1. Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Informationen aus Sachtexten entnehmen.

Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

1 | Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen

1. Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.
2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.





Lektionsablauf

Ablauf (Deutsch)	Material
Einstieg (10 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> LP fragt die SuS «Was ist euer Lieblingssport? Warum macht es Spass in einem Team zu spielen?» Kurze Erklärung von Eishockey (mit Bildern) 	AB 1
Leseaktivität (15 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> LP liest vereinfachtes Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy vor und SuS folgen dem Text. Im Plenum wird kurz besprochen: «Was gefällt Amélie beziehungsweise Christoph besonders am Eishockey?» 	Vereinfachtes Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy (AB2)
Fragen beantworten (15 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> SuS bearbeiten Arbeitsblatt mit Fragen. Gemeinsame Korrektur im Plenum 	AB3
Kreative Reflexion (10 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> Malaktivität: Die SuS malen ein Bild von einem Team beim Sport oder von ihrer eigenen Sportart 	Malpapier und Stifte Evtl. goldenes Heft (siehe Lektion Gesundheit)
Ablauf (Gesundheit)	Material
Fotos anschauen und beschreiben (10 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> Fotos von Christoph Bertschy und Amélie Jobin aufhängen. SuS beschreiben, was sie auf den Fotos sehen. 	Fotos AB4
Allgemeine Frage besprechen (5-10 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> Was braucht es, damit die beiden gut Hockey spielen können? 	





Persönliche Frage besprechen (5-10 Minuten)

- Was braucht es, damit es dir gut geht? SuS erzählen, wann es ihnen gut geht und was sie dafür brauchen.

«Goldenes» Heft einführen (je nach Bedarf, immer wieder Zeit nehmen dafür)

- Zuerst einmal Ideen sammeln, was ihnen guttut.
- Heft abgeben und erklären, was man mit diesem Heft machen kann. Dies ist ein Heft, in welchem ihr das zeichnet, klebt, etc. was euch guttut.
- Das Heft kann auch nach Hause gegeben werden, damit die Kinder auch Dinge zeichnen können, die ihnen zu Hause guttun. Dieses Heft kann dann immer hervorgenommen werden, wenn es ihnen nicht so gut geht.

Heft (Spezielles Heft evtl. goldig)

Stimmungsbarometer (je nach Bedarf, immer wieder Zeit nehmen dafür)

- Mit der Klasse ein Stimmungsbarometer herstellen.
- Die Klasse kann so jeweils den Tag beginnen und dann evtl. auch mitteilen, wieso sie sich so fühlt.

Stimmungsbarometer
Beispiel AB5





Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler

AB 1



Abbildungen 1 + 2: Team Gottéron





AB2: Vereinfachtes Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy

Wie bist du zum Eishockey gekommen?

Amélie Jobin:

Ich habe früher Fussball gespielt und Eiskunstlauf gemacht. Mein kleiner Bruder hat dann Eishockey ausprobiert, und ich wollte es auch versuchen. Das hat mir sofort gefallen!

Christoph Bertschy:

Ich komme aus Düdingen, und dort wurde eine neue Eishalle gebaut. Meine Mutter hat mich in die Hockeyschule geschickt, und ich wollte danach sofort weitermachen.

Warum magst du Eishockey?

Amélie Jobin:

Eishockey ist ein Teamsport, das macht viel Spass. Es ist schnell und aufregend, und man muss sich viel bewegen.

Christoph Bertschy:

Eishockey ist schnell und spannend. Es macht Spass, im Team zu spielen, und man muss viel üben, um besser zu werden.

Was isst du, um fit zu bleiben?

Amélie Jobin:

Ich esse gesunde Sachen wie Gemüse, Früchte und Teigwaren. Vor einem Spiel esse ich oft Nudeln, damit ich genug Energie habe. Manchmal gönne ich mir aber auch etwas Süßes.

Christoph Bertschy:

Ich esse ausgewogen, das heisst ein bisschen von allem. Mein Körper mag Poulet (Hähnchen) mehr als anderes Fleisch, also esse ich das oft. Am Sonntag gönne ich mir manchmal etwas Besonderes, wie Raclette.





Was machst du, wenn du gestresst bist?

Amélie Jobin:

Ich höre Musik oder rede mit meinen Mitspielerinnen. Das hilft mir, mich zu beruhigen und mich auf das Spiel zu konzentrieren.

Christoph Bertschy:

Ich habe immer die gleiche Routine. Zum Beispiel ziehe ich meine Sachen in der gleichen Reihenfolge an. Das hilft mir, mich zu konzentrieren und weniger nervös zu sein.

Wie oft trainierst du?

Amélie Jobin:

Ich trainiere viermal pro Woche auf dem Eis und dreimal im Fitnessstudio. Das macht mir Spass, und ich werde immer besser.

Christoph Bertschy:

Während der Saison trainiere ich montags und donnerstags auf dem Eis und mache oft zusätzlich Krafttraining. Das hilft mir, stark und fit zu bleiben.

Hast du dich schon einmal verletzt?

Amélie Jobin:

Ich versuche, mich gut aufzuwärmen, bevor ich spiele. Das schützt mich vor Verletzungen. Bis jetzt hatte ich zum Glück keine schlimmen Verletzungen.

Christoph Bertschy:

Ich hatte bisher Glück und habe mich nicht schwer verletzt. Ich arbeite viel daran, meinen Körper zu stärken und Verletzungen zu vermeiden.



AB3: Fragen zum Interview

1. Wie sind Amélie und Christoph zum Eishockey gekommen? Kreuze an.

a)	Beide haben Eishockey in der Schule gelernt.	
b)	Amélie hat wegen ihres Bruders angefangen, Christoph aufgrund einer neuen Eishalle.	
c)	Sie haben Eishockey durch ihre Freunde entdeckt.	

2. Was gefällt den beiden am Eishockey?

3. Was essen die beiden, um fit zu bleiben?

a)	Nur Obst und Gemüse	
b)	Ausgewogene Mahlzeiten, z. B. Poulet und Nudeln	
c)	Pizza und Schokolade	

4. Wie beruhigen sich Amélie und Christoph, wenn sie gestresst sind?

5. Wie oft trainieren Amélie und Christoph?

6. Was kannst du von Amélie und Christoph lernen, um fit und gesund zu bleiben?





AB4: Fotos Amélie Jobin / Christoph Bertschy



Abbildungen 3 + 4: Amélie Jobin

Abbildungen 5 + 6: Christoph Bertschy



AB5: Stimmungsbarometer (Beispiel) Siehe Link im Quellenverzeichnis für Anleitung

Wir basteln ein
Stimmungsbarometer

So sieht es aus, wenn es fertig ist!

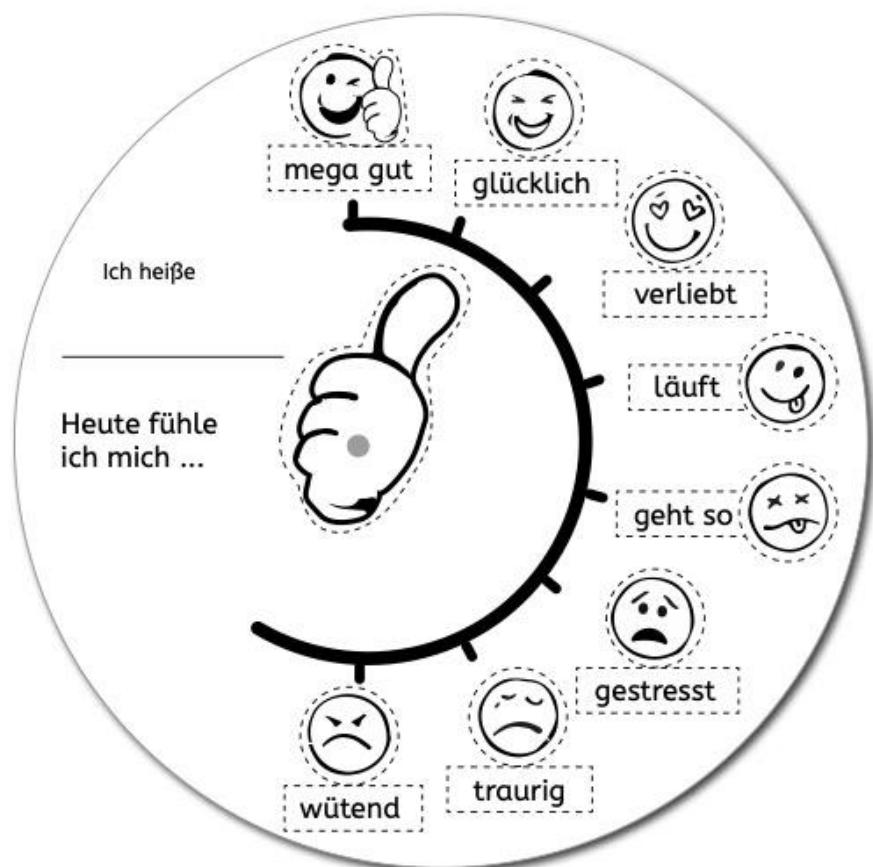


Abbildung 7: Stimmungsbarometer



Lösungen

1. Wie sind Amélie und Christoph zum Eishockey gekommen? Kreuze an.

b) Amélie hat wegen ihres Bruders angefangen, Christoph aufgrund einer neuen Eishalle.

2. Was gefällt den beiden am Eishockey?

Amélie: Eishockey ist ein **Teamsport**, macht **viel Spass**, und sie kann sich mit ihren Mitspielerinnen freuen.

Christoph: Es ist **schnell, spannend** und man muss **viel üben, um besser zu werden**.

3. Was essen die beiden, um fit zu bleiben? Kreuze an.

b) Ausgewogene Mahlzeiten, z. B. Poulet und Nudeln.

4. Wie beruhigen sich Amélie und Christoph, wenn sie gestresst sind?

Amélie: Sie hört **Musik** oder spricht mit ihren **Mitspielerinnen**.

Christoph: Er hält sich an seine **feste Routine** und zieht seine Sachen immer in der gleichen Reihenfolge an.

5. Wie oft trainieren Amélie und Christoph?

Amélie: **Viermal pro Woche auf dem Eis**, dazu dreimal im **Fitnessstudio**.

Christoph: Während der Saison **montags und donnerstags auf dem Eis**, dazu oft **Kraftraining**.

6. Was kannst du von Amélie und Christoph lernen, um fit und gesund zu bleiben?

- **Tipp 1: Regelmässiges Training** hilft, besser zu werden.
- **Tipp 2: Eine gesunde Ernährung** mit ausgewogenen Mahlzeiten gibt Energie.
- **Tipp 3: Entspannungstechniken** wie Musik oder feste Routinen helfen, mit Stress umzugehen.



Quellenverzeichnis:

Abbildungen:

Abbildungen Titel: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildungen 1+2: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildungen 3+4: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildungen 5+6: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildung 7: [Stimmungsbarometer basteln](#), 18. Februar 2025

Quellen:

- Interview von Amélie Jobin und Christoph Bertschy



Zyklus 1
1H - 4H

Deutsch + Gesundheit : Interview verstehen / Positive Emotionen



Notizen:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Jean Tinguely