

Arbeitsblatt Gesundheit

Wie viele Punkte würdest du dir geben (1 das niedrigste, 10 das höchste) für

deine gesunde Ernährung? _____

deine Bewegung? _____

deine Schlafgewohnheiten? _____

deine seelische Gesundheit? _____

Schau dir deine gegebenen Punkte an und frag dich, was du tun müsstest um einen Punkt mehr zu bekommen. Zum Beispiel hast du dir bei gesunder Ernährung 6 Punkte gegeben. Was müsstest du an deinen Gewohnheiten ändern, damit du dir 7 Punkte geben könntest ?

Nehme dir für morgen einen Bereich vor (zB Schlafgewohnheit) und versuche einen Punkt mehr zu bekommen (zB hast du in der Übung oben gesagt, um einen Punkt mehr bei Schlafgewohnheit zu bekommen, könnte ich 30 Minuten vor dem Schlafen den Fernseher ausschalten – dann nimm dir dieses für Morgen vor inshaAllah) Und versuche an den folgenden Tagen dasselbe mit den anderen Bereichen (eins nach dem anderen). Wie fühlst du dich nun ? Was ist deine Erfahrung ?

Suche eine Aya im Quran oder einen Hadith, der über Ernährung spricht (den ich nicht bereits erwähnt hatte)

Suche eine Aya im Quran oder einen Hadith, der über Bewegung spricht (den ich nicht bereits erwähnt hatte)

Suche eine Aya im Quran oder einen Hadith, der über Schlaf spricht (den ich nicht bereits erwähnt hatte)

Suche eine Aya im Quran oder einen Hadith, der über seelische Ruhe spricht (den ich nicht bereits erwähnt hatte)
