

Lehrerinformation



Gesundheit und Vorsorge

Die SuS

- erkennen die Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und Schlafgewohnheiten auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit.
- lernen, dass sie mit mangelnder oder übertriebener Hygiene ihren Körper belasten können.
- setzen sich mit den physiologischen Hintergründen, den verschiedenen Erscheinungsformen und den Auswirkungen von Stress auseinander und erfahren, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt.
- werden sich dessen bewusst, dass es Krankheiten gibt, die man durch Kenntnis des eigenen Körpers und Selbstkontrolle früh erkennen kann und dass dadurch auch die Chancen einer Heilung erhöht werden.

Folgende Themenbereiche umfasst dieses Kapitel:

- Bewegung
- Ernährung
- Hygiene
- Schlaf
- Stress
- Brustkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Hodenkrebs
- Essstörungen

Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs; je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SuS können sie zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Das Materialienpaket „Alles klar?“ enthält Arbeitsmaterialien bzw. –anleitungen für die Einbindung des Themas HIV/Aids in den Unterricht.

Lehrerinformation



Aufbau	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehre dieser Varianten kombiniert werden:</p>	<p>Lifestylecheck Arbeitsblatt Nr. 1 Abschluss, Variante 1</p>
<p>Variante 1 – Bewertung verschiedener Szenarien</p> <p>Ausgehend von verschiedenen Fallbeschreibungen beschäftigen sich die SuS mit der Frage, was man als „gesunden Lebensstil“ bezeichnen kann bzw. welche Komponenten einen solchen ausmachen. Die Lifestyleszenarien werden einzeln, in der Gruppe oder im Klassenverband nach folgenden Kriterien analysiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Womit tun die jeweiligen Personen sich und ihrem Körper Gutes? • Womit belasten die jeweiligen Personen sich und ihren Körper? • Was könnten die Personen ändern, um gesünder zu leben? <p>Abschliessend können die SuS versuchen eine Reihung vorzunehmen: Wer lebt ihrer Meinung nach am gesündesten, wer am ungesündesten?</p>	
<p>Variante 2 – Brainstorming „Gesunder Lebensstil“</p> <p>Die SuS werden in vier Gruppen geteilt.</p> <p>Jede Gruppe führt ein Brainstorming zu einer der folgenden Fragen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was macht einen gesunden Lebensstil aus? • Was ist notwendig, damit ich mich wohl und fit fühle? • Was gehört nicht zu einem gesunden Lebensstil? • Was macht dich krank? <p>Die Gruppenergebnisse werden anschliessend miteinander verglichen. Gemeinsam wird versucht, die einzelnen Positiv- bzw. Negativ-Statements nach Themenbereichen zu sortieren.</p>	
<p>Variante 3 – Brainstorming zu den fünf Themenbereichen“</p> <p>Die SuS werden in fünf Gruppen geteilt. Jede Gruppe erhält einen Themenbereich zugeordnet: Bewegung, Ernährung, Hygiene, Schlaf und Stress.</p> <p>In einem Brainstorming sollen die Gruppen nun ausgehend von ihrem Erfahrungshorizont und ihrem Wissen wesentliche Punkte sammeln, die in ihrem Themenbereich einen gesunden bzw. einen ungesunden Lebensstil ausmachen. Diese werden in Form eines Plakates festgehalten und anschliessend der Klasse präsentiert.</p> <p>Gemeinsam werden die Ergebnisse diskutiert und vervollständigt.</p>	

Einstieg



Lifestylecheck

Herr W. ist im Aussendienst tätig. Er ist ständig unterwegs und schüttelt am Tag viele Hände. Um sich bei keinem seiner Kunden mit Krankheiten anzustecken, hat er immer ein kleines Fläschchen Desinfektionsmittel bei sich. Nach fast jedem Kontakt desinfiziert er seine Hände und fühlt sich so auch unterwegs immer bestens geschützt. Für Herrn W. ist Gesundheit überhaupt sehr wichtig. Seine Kundenbesuche erledigt er bei jedem Wind und Wetter mit dem Rad, und trotz Terminstress versucht er, regelmässig und ausgewogen zu essen.

Frau S. kommt mit fünf Stunden Schlaf täglich problemlos aus. Schon ihre Mutter und Grossmutter hatten das Motto „Wer rastet, der rostet“. So überrascht es nicht, dass Frau S. ihr Leben aktiv gestaltet: In der Arbeit ist immer Power angesagt, beim Wohnungsputz wirbelt sie durch die Gegend, Aufzüge gibt es für sie grundsätzlich nicht, und auch ihr Hund kommt beim täglichen Dauerlauf auf seine Kosten. Bei der Ernährung nimmt es Frau S. nicht so genau. Denn wie ihre Oma schon immer gesagt hat: „Ein leerer Sack steht nicht!“ Und wer so quirlig unterwegs ist, darf ruhig essen, worauf er Lust hat.

Frau N. führt ein kleines Unternehmen. Selbst wenn der Tag 28 Stunden hätte, wäre er für sie noch immer zu kurz. Denn Frau N. fällt es schwer, Arbeiten an ihre Mitarbeiter abzugeben. Sie erledigt lieber alles selbst, nur so kann sie sicher sein, dass es funktioniert und auch beruhigt schlafen. Das bringt sie allerdings zwischendurch auch ziemlich in Zeitdruck. Tagsüber kommt Frau N. wegen der vielen Telefonate, E-Mails und Meetings, die sie zu erledigen hat, kaum zum Essen. Abends achtet sie daher umso mehr auf vollwertige Ernährung, um für die langen Arbeitstage fit zu bleiben. Ihre letzte Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin ist auch schon wieder mehr als zwei Jahre her, aber nachdem sie keine Beschwerden hat, ist das kein Problem.

Einstieg



J. ist 14. Seit ihr Körper weiblicher geworden ist, achtet sie penibel auf ihr äusseres Erscheinungsbild. Sie zählt jede Kalorie, die in ihrem Magen landet, und rechnet sich aus, welchen Sport sie wie lange machen muss, um nicht zuzunehmen. Manchmal kann das ziemlich nerven – vor allem, wenn alle anderen beim Essen hemmungslos zulangen und sie danebensteht und zuschaut. Oft macht sie das auch so gereizt, dass sie Streit mit ihren Freunden bekommt. Schlussendlich lohnt sich die Quälerei aber doch, denn sie wird von allen um ihre Figur beneidet.

M. ist in seinem Freundeskreis derjenige, der immer und überall dabei ist. Er lässt nichts aus und ist trotzdem oder vielleicht ja auch gerade deswegen immer gut gelaunt. Ob Skaten, Bowlen, Party, Konzert oder Museum – M. ist immer mit von der Partie. Am Wochenende holt er den Schlaf nach, den er dadurch unter der Woche versäumt. Da schläft er dann bis zum Nachmittag und startet nach einem kräftigen Spät-Frühstück wieder voller Energie in den Abend!

A. ist eine gute Schülerin und Sportlerin. Bei ihren Mitschülern gilt sie allerdings als Eigenbrötlerin, weil sie abends nie etwas unternimmt, sondern lieber früh schlafen geht, um für die Schule und das tägliche Sporttraining fit zu sein. Wenn A. bemerkt, dass ihre Schulkollegen über sie reden oder mit den Augen rollen, wenn sie vorbeigeht, wird ihr in der Magengrube ganz übel. Sie weiss schon nicht mehr, welche Ausreden sie erfinden soll, um am nächsten Wochenende nicht wieder als blöde Streberin vor ihren Mitschülern dazustehen. Aber alle Erwartungen kann sie einfach nicht erfüllen – und ihre Eltern sind der fixen Überzeugung, dass Sport, Lernen und Ausgehen A. zu sehr stressen würden.