

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 10

Titel: Gesund und fit (37 S.)

ProduktHinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/sekundarstufe.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377







<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

3.4.3 Gesund und fit

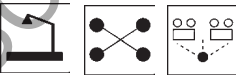
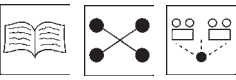
Lernziele:

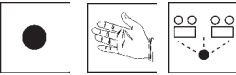
Die Schüler sollen

- lernen, ihr eigenes (Ess-)Verhalten bewusster wahrzunehmen,
- bestärkt werden, sich nicht an irrealen Schönheitsidealen zu orientieren, sondern sich anzunehmen und ihre guten und schönen Seiten bewusster wahrzunehmen,
- Verhaltensweisen, die einem gesunden „Wohlfühlgewicht“ entgegenwirken, kritisch hinterfragen – als Voraussetzung für Verhaltensveränderungen,
- durch die Planung und Durchführung des Projekts „Gesund und fit“ Möglichkeiten der Verhaltensänderung aufzeigen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>Es bietet sich an, das Thema fächerübergreifend zu planen, z.B. in Zusammenarbeit mit dem Deutschunterricht (Lesen eines Jugendbuchs zum Thema; vgl. Tippkasten) oder in Verbindung mit dem Fach Hauswirtschaft.</p>	
<p>1. und 2. Stunde: Essen – nicht nur wenn wir Hunger haben</p> <p>Jeder Schüler erhält sechs Kärtchen mit dem Auftrag, die jeweiligen Sätze innerhalb einer bestimmten Zeit zu ergänzen (Mehrfachantworten erwünscht). Anschließend gehen die Schüler mit ihren beschriebenen Kärtchen zu den sechs Plakaten (M1b bis g auf DIN A3 kopieren – auf sechs Gruppentische verteilen oder an verschiedenen Wänden befestigen) und notieren dort je ein Beispiel von ihren Kärtchen.</p> <p>In einem Halbsitzkreis werden die Plakate gemeinsam betrachtet und die Ergebnisse anhand der Denkanstöße M1h (evtl. an der Tafel notiert) besprochen. Die Ideen für die Weiterarbeit können als zusätzliche Gesprächsimpulse, als Hausaufgabe, für Referate oder schriftliche Leistungsnachweise genutzt werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Essen ist und bleibt mehr als bloße Nahrungsaufnahme gegen Hunger. Essen kann Trost und Belohnung sein, Essen kann zu einem verbindenden gemeinsamen Erlebnis werden. Wir essen wenig, wenn wir krank sind, Kummer haben, manchmal aber auch, weil wir besonders froh sind. Kleine Kinder verspüren kaum Hunger, wenn sie im Spiel sind.</p> <p>„Normal“ im Sinne der Ernährungswissenschaft ist ein Essverhalten, bei dem sich die Nahrungsaufnahme durch Appetit, Hunger- und Sättigungsgefühle weitgehend selbst so reguliert, dass die vom Körper benötigten Nährstoffe in angemessener Weise aufgenommen werden.</p> <p>→ Kärtchen 3.4.3/M1a* → Plakatvorlagen 3.4.3/M1b bis g* → Arbeitsblatt 3.4.3/M1h*</p>
<p>3. und 4. Stunde: Das richtige Gewicht, die richtigen Maße</p> <p>Arbeitsauftrag 1 („Wie dick oder dünn sollte man sein [oder auch nicht]?“) kann auf die Stunden einstimmen. Die Schüler äußern ihre Vorstellungen und verdeutlichen diese mithilfe ausgewählter Abbildungen (erst in Einzel-, dann in Gruppenarbeit).</p> <p>Anhand der verschiedenen Aussagen sollen die Ergebnisse kritisch reflektiert werden (schriftlich oder auch mündlich).</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Das richtige Gewicht ist ein Gewicht, mit dem man sich wohl fühlt, das so genannte „Set-Point-Gewicht“, das individuell richtige, im Sinne von gesundheitlich zuträglich. Der Spielraum ist weit größer als viele denken: Die Selbsteinschätzung ist oft trügerisch, da sich an Modelmaßen und -gewichten orientiert wird, was medizinisch gesehen oft schon an Untergewichtigkeit grenzt.</p>

3.4.3 Gesund und fit

<p>Wenn von den Schülern gewünscht, können sie ihr „Wohlfühlgewicht“ selbst ermitteln.</p> <p>Je nach Klassenklima sollten die anschließenden Gespräche in selbst gewählten Kleingruppen oder – wenn die Schüler dazu bereit sind – im Klassenverband geführt werden. Alternativ oder ergänzend können die verschiedenen Situationen von M2d die Stunden abrunden – hier geht es noch einmal vertiefend um den Spielraum zwischen „dick“ und „dünn“. Denkbar ist auch, die Situationen vorzulesen und per Meldung „abzustimmen“, was als „okay“ und was als „bedenklich“ eingestuft wird.</p>	<p>Zur Einschätzung empfiehlt sich für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren die Referenztablelle (vgl. M2c), für (junge) Erwachsene die Errechnung des BMI (Body Mass Index; vgl. M2b). Sollten Einschätzungen vorgenommen werden, sind Maßbänder und Waagen bereitzustellen.</p> <p>→ Arbeitsblatt 3.4.3/M2a* → Body Mass Index 3.4.3/M2b* → Referenztablelle 3.4.3/M2c* → Arbeitsblatt 3.4.3/M2d*</p>
<p>5. und 6. Stunde: Auch dick war mal schick</p> <p>Die Abbildungen werden, auf Folie kopiert, als stummer Impuls präsentiert.</p> <p>Nach ersten Äußerungen der Schüler werden die Aufträge für die anschließende Gruppenarbeit besprochen. Die Schüler recherchieren über Schönheitsideale zu einer bestimmten Zeit und stellen ihre Ergebnisse in Form von Plakaten den anderen vor. Der Wandel, verbunden mit den gesellschaftlichen Verhältnissen, soll anhand der Leitfragen nachvollzogen werden.</p>	 <p>Schönheitsideale unterliegen dem Wandel der Zeit und stehen im Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Verhältnissen.</p> <p><i>17. Jahrhundert/Barock:</i> runde Formen, üppiger Busen, weicher Bauch, ausladende Hüften</p> <p><i>19. Jahrhundert:</i> blasse zerbrechliche Personen, geschnürte Taille, verschleiertes Gesicht, damit die Sonne nicht bräunte</p> <p><i>Kriegszeit:</i> „gesunde“ Mütter mit breiten Hüften und vollem Busen (Garant für gesunde Kinder)</p> <p><i>70er-Jahre:</i> Das superdünne Model Twiggy bestimmte den Trend: langbeinig, flachbrüstig, schmalhüftig, androgyn.</p> <p><i>heute:</i> durchtrainiert, nicht speckig, wohlgerundeter Busen und Po</p> <p>Während Blässe früher ein Privileg der gehobenen Schichten war (nur Landarbeiter waren gebräunt von ihrer Arbeit im Freien), symbolisiert gebräunte Haut heute eher, dass man Freizeit hat, Zeit zum Genießen, Zeit für Urlaub und die „schönen Dinge“ des Lebens.</p> <p>Üppige Formen zeigten früher, dass es einem gut geht, dass man im Wohlstand lebt. Heute gilt es schlank und sportlich zu sein, sich gesund zu ernähren und fit zu sein; man ist aufgeklärt und weiß, dass man „gesünder“ und „länger“ lebt, wenn man sich gesund ernährt und sportlich betätigt.</p> <p>→ Bilder 3.4.3/M3a* → Arbeitsblatt 3.4.3/M3b*</p>
<p>7. bis 9. Stunde: Essstörungen</p> <p>Das Stichwort „Essstörungen“ kann als Impuls an die Tafel geschrieben werden, sodass Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen der Schüler zunächst zusammengetragen werden. In arbeitsteiligen Gruppen lesen sie dann Texte zu einer bestimmten Essstörung und tragen Informationen zu Kennzeichen, Ursachen, Folgen und möglichen Therapiean-</p>	 <p>Die Früherkennung einer sich entwickelnden Essstörung ist nicht einfach: Die Auseinandersetzung mit dem Körper ist gerade für Jugendliche das Thema schlechthin. Diäten stehen auf der Tagesordnung; der Wunsch dünner zu sein beschäftigt die Mehrzahl der jungen Mädchen (mehr als die Jungen).</p>

<p>sätzen zusammen. In Form von Referaten werden die Ergebnisse vorgestellt (das Nutzen von Stichwortzetteln und/oder das Einsetzen von Folien, Erstellen von Tafelbildern ist sicher eine gute Stütze). Anhand der Statistiken auf M4a werden Tendenzen reflektiert.</p> <p>Das Beantworten von Leserbriefen bietet sich abschließend an: Hier können die erworbenen Kenntnisse mit eingebracht, Probleme entschärft oder als mögliche gesundheitliche Gefährdung bewusst gemacht werden. Zudem können eigene Sorgen auf anonyme Weise ausgesprochen und diskutiert werden.</p>	<p>Diäten und andere Versuche, den Körper (z.B. durch Sport) den Idealvorstellungen anzunähern, sind allein kein Grund, die Entwicklung einer Essstörung zu vermuten. Aber: Essstörungen werden meist durch Diäten ausgelöst. Voll ausgeprägt haben Essstörungen Krankheitswert. Es werden drei Hauptformen unterschieden:</p> <p><i>Magersucht (Anorexia nervosa)</i>: Hungern bis hin zu lebensbedrohendem Untergewicht</p> <p><i>Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa)</i>: ein Kreislauf aus Diätversuchen, Essanfällen und selbst ausgelöstem Erbrechen</p> <p><i>Esssucht mit Übergewicht (Binge Eating)</i>: anfallartiges oder ständiges Überessen, das zu Übergewicht bis hin zu massiver Adipositas führt.</p> <p>Mögliche Ursachen und Auslöser sind vielfältiger Art, für die Entstehung sind meist mehrere bedeutsam: Schlankheitsideale; bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie starke Leistungsorientierung, Perfektionsstreben, instabiles/geringes Selbstwertgefühl; Belastungen (z.B. innerhalb der Familie) usw.</p> <p>Da die Ursachen psychischer und sozialer Natur sind, kann eine Behandlung nicht allein auf die Beseitigung körperlicher Folgen hinzielen. Der Kontakt zu Beratungseinrichtungen ist sinnvoll, um aus den vielen Angeboten (ambulante/stationäre Therapien, Selbsthilfegruppen ...) das für die/den Betroffene/n Beste und individuell Passendste auszuwählen.</p> <p>→ Arbeitsblatt 3.4.3/M4a** → Texte 3.4.3/M4b bis i** → Leserbriefe 3.4.3/M4j*</p>
<p>10. bis 12. Stunde: Projekt: Gesund und fit</p> <p>Das Thema „Essgewohnheiten“ ist ein „sensibles“ Thema. Es umfasst Aspekte wie Gewicht, Figur und äußeres Erscheinungsbild – Punkte, die gerade für Jugendliche besonders wichtig sind. Sie sollen bestärkt werden, sich nicht von unrealistischen Schönheitsidealen leiten und belasten zu lassen. Sie sollen aber dazu ermuntert werden, ihre Essgewohnheiten zu hinterfragen, um für ein „Wohlfühlgewicht“ sensibilisiert zu werden, das sich an der Gesundheit orientiert und nicht daran, ob man „attraktiv“ genug für andere ist.</p> <p><i>Gesündere Ernährung, Bewegung und ein gestärktes Selbstvertrauen</i> sind als Grundpfeiler zu betrachten, um diese Ziele zu erreichen. Die Auseinandersetzung erfordert Feingefühl; nicht jede/r mag sich „öffnen“, schon gar nicht vor der Klasse. So sollte – um dennoch eine Auseinandersetzung in Gang zu bringen – das Angebot bestehen, Aufgaben in Einzelarbeit erledigen zu können (hier insbesondere die Materialien M5b bis d).</p> <p>Ideen für das Projekt sind dem Materialblatt M5a zu entnehmen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>Was wird wie, wann, wo und in welcher Atmosphäre gegessen und getrunken? Was gefällt mir an meinem Aussehen, meiner Figur, was weniger? Wie kann ich das Beste aus meinem Typ machen? Welche sportlichen Übungen halten fit? Welches Rezept kann ich empfehlen, was schmeckt gut und ist gesund? Welche Essensregeln sollte man beachten?</p> <p>Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit bietet eine gute Möglichkeit, das Selbstbewusstsein der Schüler zu stärken, Essgewohnheiten zu reflektieren und über Möglichkeiten der Bewegung nachzudenken – um auf ein „Wohlfühlen“ mit dem eigenen Körper hinzuzielen.</p> <p>Die Ergebnisse bieten sich sehr gut für eine Broschüre mit dem Titel „Gesund und fit“ an. Die besten Ergebnisse werden ausgewählt, zusammengestellt und vervielfältigt. Die einzelnen Rubriken ergeben sich aus den Überschriften der einzelnen Arbeitsblätter.</p> <p>→ Projektideen 3.4.3/M5a* → Arbeitsblätter 3.4.3/M5b bis g*</p>

3.4.3 Gesund und fit

<p>Elternabend</p> <p>Bei einem Elternabend können Erfahrungen ausgetauscht werden. Gesprochen werden kann über Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf die Essgewohnheiten der Kinder.</p>	<p>Wird über Essgewohnheiten in der Schule gesprochen, ist es sinnvoll und ratsam, die Eltern vorab zu informieren und mit ihnen zu kooperieren.</p> <p>→ Adressen 3.4.3/M6a → Elternbrief 3.4.3/M6b</p>
--	--

Tipp:

- aid Infodienst Verbraucherschutz – Ernährung – Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Schlank, aber krank (Video), 30 Min., Bestell-Nr. 8503, Bonn 2002, 18,00 Euro
- Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.): Monika Gerlinghoff u. Herbert Backmund: Magersucht und andere Essstörungen. In: Das Parlament. Beilage zur Wochenzeitung, 12. Januar 2004
- Bruch, Hilde: Essstörungen, Fischer, Frankfurt/Main 1991
- Gilbert, Sara: Morgen werde ich schlank sein, Hoffmann und Campe, Hamburg 1991
- Pressler, Miriam: Bitterschokolade, Beltz Verlag, Weinheim 1980 (Jugendbuch)