

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Kreative Ideenbörse Schule – Ethik

3.1.17 Gesund werden, sein und bleiben

Kristina Maiwald



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact


Teil 3: Unser persönliches Leben

3.1.17 Gesund werden, sein und bleiben

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- ◆ sich durch Abbildungen und der Methode „Wortwolke“ dem Thema „Gesundheit“ annähern,
- ◆ nachvollziehen, dass es bei der Definition von „Gesundheit“ um mehr geht als um den „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“,
- ◆ sich über die Bedeutung von Gesundheit im Alltag, in der Gegenwart und in der Zukunft bewusst werden,
- ◆ sich mit gesundheitsförderlichen und gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen auseinandersetzen,
- ◆ sich darüber bewusst werden, dass es bei gesundheitlichen Risikofaktoren deutliche soziale Unterschiede gibt und von daher Gesundheitsförderung eine gesellschaftliche Aufgabe ist und
- ◆ Aktionen und Projekte recherchieren und präsentieren, durch die gesundheitliche Chancengleichheit gefördert werden soll.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: Gesundheit</p> <p>Zur Einstimmung werden die Abbildungen von M1a und b als stummer Impuls präsentiert (der Titel „Gesundheit“ wird dabei abgedeckt). Nach ersten Äußerungen sollte klar werden, dass es um „Gesundheit“ (im Allgemeinen) geht. Aufgabe ist es, eine Wortwolke mit Assoziationen zum Thema zu füllen – dies kann gut in Partnerarbeit erfolgen. Die Ergebnisse der Schüler werden an Stellwände befestigt. Im Sitz- oder Stehhalbkreis sichten sie die Wortwolken und nennen Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Zum Abschluss könnte zusätzlich die bereits erstellte Wortwolke von M1c eingesetzt werden: Hier sollte Raum für Fragen nach unbekanntem Begriffen (z. B. Was bedeutet J 1?) oder nach nicht verständlichen Zusammenhängen (z. B. Was hat Übergewicht mit Gesundheit/Krankheit zu tun?) gegeben werden. Das Quiz „Erstaunliches über unseren menschlichen Körper“ bietet eine weitere Möglichkeit, sich dem Thema motiviert anzunähern.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Zur Wortwolke: Impfen, Sport, Corona, Ärztinnen und Ärzte, Kopfweh, Krankenkasse, Fahrradhelm, Magersucht, Sonnencreme, Medikamente, Genesung, Husten, Alkohol, Pandemie, ADHS, Fehltage, J 1, PCR, Gesundheitsminister, Grippe, Allergien...</p> <p>Zu den Abbildungen: Bilder rund um das Thema Gesundheit, Körper...</p> <p>Zum Quiz: Alle Aussagen stimmen, auch wenn es sich noch so ungewöhnlich liest.</p> <p>→ Abbildungen 3.1.17/M1a-b* → Wortwolke 3.1.17/M1c → Quiz und Lösungen 3.1.17/M1d, e und f*</p>

2. und 3. Stunde: Gesund, krank oder...?

Die Schüler haben in der Stunde zuvor sicher viele Aspekte zum Thema „Gesundheit“ genannt, doch: Was genau bedeutet „Gesundheit“ bzw. „gesund sein“? Darum geht es nun. Zunächst werden spontane Gedanken zu dieser Frage gesammelt. Im Anschluss geht es um verschiedene Fälle von Personen: Beinbruch, Zahnweh, Husten, Allergie, Ängste... Aufgabe ist es, diese „einzuordnen“: krank, gesund oder...? Die Schüler notieren ihre Einordnung (gesund, krank oder andere Adjektive) zunächst in Einzelarbeit, vergleichen und diskutieren diese danach gemeinsam im Plenum. Ist es nun möglich „Gesundheit“ zu definieren? Die Definition der WHO von M2c (oberer Kasten) wird den Schülern vorgelesen. Sie lädt zum Widersprechen ein und weckt das Bedürfnis, Gesundheit anders – weitblickender – zu definieren. Hierfür werden weitere Definitionen von M2c-e an Gruppen verteilt (*leicht, **mittel, ***anspruchsvoller). Die Schüler markieren hier Textstellen, die das Verständnis von Gesundheit nicht nur auf das „vollständige... Wohlsein...“ reduzieren und diskutieren abschließend, wie ihr eigenes Verständnis von Gesundheit sich nach diesen Stunden vielleicht entwickelt, erweitert oder verändert hat.



Definition der WHO (1946): „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ Kritisch zu fragen ist hier: Sind dann nicht die meisten Menschen **krank**? Wer fühlt sich vollständig körperlich, geistig und sozial wohl? Seit 1946 gibt es viele erweiterte Versuche der Definition und Klassifikation von Gesundheit. Eine recht aktuelle Definition (2022) ist die des Gesundheitswissenschaftlers Schnabel: „Gesundheit ist das variable Produkt eines mehr oder weniger gelingenden, am Ideal völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens orientierten lebenslangen Auseinandersetzungsprozesses des Menschen mit den Anforderungen ..., die er selbst an sich sowie die gesellschaftliche und die materielle Umwelt an ihn stellen.“
 → **Arbeitsblätter 3.1.17/M2a-b***
 → **Texte 3.1.17/M2c-e*.-*****

4. Stunde: Bedeutung von Gesundheit im Alltag

Die Stunde startet mit einer Umfrage: „Wie wichtig ist dir das Thema Gesundheit?“ Auf einer Skala von 1–10 (von überhaupt nicht bis superwichtig) markieren die Schüler ihr(e) Ergebnis(se). Diese werden dann verglichen und ausgewertet. Zum Abschluss lesen sie die Ergebnisse der Studie (M3b) und vergleichen ihre Ergebnisse mit den dort angeführten Studienergebnissen (befragt wurden Jugendliche im Alter zwischen 14 und 17 Jahren.)



Zur Grafik: Die Skalenwerte 1 und 2 wurden von keinem gewählt. 5 Prozent der Befragten messen dem Thema eine niedrige Bedeutung zu (Skalenwerte 3 und 4). 12 Prozent waren unentschieden. 48 Prozent – also fast die Hälfte – entschieden sich für „eher wichtig“ und für 35 Prozent ist Gesundheit superwichtig.
 → **Arbeitsblatt 3.1.17/M3a***
 → **Text 3.1.17/M3b***

Teil 3: Unser persönliches Leben

5. Stunde: Bedeutung von Gesundheit: Auch an die Zukunft denken



Nun geht es um die Bedeutsamkeit von gesundheitsförderlichem Verhalten für die Zukunft. In einer Blitzlichtrunde vervollständigen die Schüler den Satz: „*Wenn ich mich krank fühle, kann ich nicht ...*“. Der Fokus wird dann auf die Zukunft gelenkt und anhand des Textes (M4a) „... mögliche anhaltende Gesundheitsprobleme und Teilhabe(probleme) im Erwachsenenalter ...“ an Beispielen erläutert. In Gruppen (drei Beispiele für drei oder mehr Gruppen – themengleich) gehen die Schüler Zusammenhängen bzw. möglichen langfristigen Folgen für die Gesundheit nach: Übergewicht, Alkoholkonsum und Rauchverhalten.

In jungen Jahren werden die Weichen für die spätere Gesundheit gestellt und damit auch für die gesellschaftliche Teilhabe, Teilhabe im Sinne von Beruflichem als auch im Privaten und Gesellschaftlichem. Beispielhaft werden Zusammenhänge zwischen Übergewicht, Alkoholkonsum und Rauchen im Kinder- und Jugendalter und möglichen späteren gesundheitlichen Problemen erläutert.
→ **Texte 3.1.17/M4a-b***

6. Stunde: Gesund werden, sein und bleiben



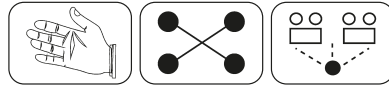
Die Schüler sammeln stichwortartig „Tipps“, was sie für ihre Gesundheit tun können. Die Sammlung wird dann geordnet (mögliche Oberpunkte: Sport/Bewegung; Ernährung ...). Zur Differenzierung kann auch die Sammlung von M5b genutzt werden. In Partnerarbeit tauschen sich die Schüler anschließend über ihre Sammlung aus: *Wie steht es um das je eigene Gesundheitsverhalten? Was wird umgesetzt? Was nicht und warum nicht?* Zum Abschluss bietet sich eine Diskussionsrunde an. Anhand der Aussagen (M5c) diskutieren die Schüler, stimmen zu oder nicht, und nehmen begründet Stellung. Zur Differenzierung könnten die Texte „Das tut gut – ganz allgemein: Genug Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung“ gereicht werden; sie bieten sich für kurze Referate zu den genannten Punkten an.

Gesundheitsförderlich: Sport, Bewegung, Ernährung, Entspannung, medizinische Leistungen in Anspruch nehmen (vorsorglich und bei Bedarf). Dazu gehören z. B. Yoga, Radfahren, Hygiene, genug Schlaf, über Probleme sprechen, Zahnpflege, Beratungsstellen bei Bedarf aufsuchen, Freunde, gutes Klima in der Klasse, frische Lust, Kontroll-Vorsorgetermine beim Arzt, angemessene Kleidung usw. Zu den gesundheitsgefährdenden Beispielen gehören Alkohol, Lärm, Rauchen, Stress, Computerspiele über Stunden, Fastfood, Druck, Cannabis, zuckerhaltige Getränke (durchweg eine Frage des Maßes) usw.
→ **Arbeitsblätter 3.1.17/M5a-b***
→ **Texte 3.1.17/M5c-e***

Teil 3: Unser persönliches Leben

7. und 8. Stunde: Projekt: Das tut gut – ganz konkret: Genug Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung

Nun wird es konkret: In drei Gruppen recherchieren die Schüler zu drei Themen: 1. Bewegung – Sport, 2. Ernährung und 3. Entspannung. Sie sammeln konkrete Tipps zur Umsetzung und überlegen sich geeignete Präsentationsformen (aktives Einbeziehen der anderen ist erwünscht!). Denkbar ist auch ein „Handout“ (gern digital), welches jeder dann für sich nutzen kann.



Recherchiert wird zu den Themen 1. Bewegung – Sport, 2. Ernährung und 3. Entspannung. Als Präsentationsform eignen sich Kurzfilme, Bilder, Vorführungen, Leporellos usw.

→ **Arbeitsblätter 3.1.17/M6a-b***

9. Stunde: Gesundheit und soziale Ungleichheit

Zunächst werden einige Zahlen und Fakten zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland vorgestellt: Abschnitte der Texte von M7a und b werden ausgehängt, gesichtet und laden zu ersten spontanen Äußerungen ein. Diese fallen sicherlich wenig überraschend aus, denn der beschriebene Zustand zeigt nur wenig Besorgniserregendes. Aber: Es folgt die Auflistung von 7c (oben). Anhand der Arbeitsaufträge 1–4 gehen die Schüler den Hintergründen nach und reflektieren kritisch, ob die Förderung von Gesundheit für alle, also auch oder vor allem auch um soziale und gesundheitliche Ungleichheit abzubauen, eine gesellschaftliche Aufgabe sein soll/muss.



Den allermeisten Kindern in Deutschland geht es gesundheitlich gut – dies ist die Einschätzung von rund 95 Prozent der Eltern und der Kinder selbst. Doch: Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien sind häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen (viermal so oft wie Gleichaltrige aus sozioökonomisch starken Familien). Dies ist nur eines von vielen Beispielen für soziale Ungleichheit, die die Gesundheit betrifft. Doch sozial schwierige Startbedingungen lassen sich durch Prävention und Förderung teilweise ausgleichen (so Lampert im Interview).

→ **Texte 3.1.17/M7a-f***

10. und 11. Stunde: Gesundheitsförderung

Angelehnt an die Stunde zuvor, geht es nun um Aktionen und Projekte für gesundheitliche Chancengleichheit. Nach einstimmenden Arbeitsaufträgen von M8a erarbeiten die Schüler Zielgruppe, Ziele, Methoden usw. eines Beispiels: dem Body+Grips-Mobil. Weitere Projekte können in Gruppen recherchiert und vorgestellt werden. Beispiele hierfür finden sich auf M8d. Denkbar sind aber auch welche, die in der näheren Umgebung der Schüler angeboten werden.

Das Body+Grips-Mobil: Zielgruppe sind Jugendliche. Es gibt 15 Stationen, dabei wird auch das Peer-Education-Prinzip berücksichtigt und dadurch soziales Engagement eingeübt und gefördert. Kooperationspartner sind auch Schulen, die auf dieser Basis das Projekt weiterverfolgen können.

→ **Arbeitsblätter 3.1.17/M8a-b****

→ **Text 3.1.17/M8c****

→ **Arbeitsblatt 3.1.17/M8d****

Teil 3: Unser persönliches Leben

Tipp:

- Hurrelmann, Klaus und Razum, Oliver (Hrsg.): Handbuch Gesundheitswissenschaften, 6. Auflage, Beltz/Juventa, Weinheim 2016
- <https://www.hanislaus.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/g/gesundheit.html>
- <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>

Autor: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Vorschau