

# Alles okay?





# Gesundheit & Vorsorge

## Die SchülerInnen

- 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

Die einzelnen Themenbereiche können ebenso wie die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SchülerInnen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.



## Einstieg ins Thema

Einstieg ins Thema	Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
	<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p><b>Variante 1 – Bewertung verschiedener Szenarien</b></p> <p>Ausgehend von verschiedenen Fallbeschreibungen beschäftigen sich die SchülerInnen 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"> <li>• Womit tun die jeweiligen ProponentInnen sich und ihrem Körper Gutes?</li> <li>• Womit belasten die jeweiligen ProponentInnen sich und ihren Körper?</li> <li>• Was könnten die ProponentInnen ändern, um gesünder zu leben?</li> </ul> <p>Abschließend können die SchülerInnen versuchen eine Reihung vorzunehmen: Wer lebt ihrer Meinung nach am gesündesten, wer am ungesündesten?</p> <p><b>Variante 2 – Brainstorming „Gesunder Lebensstil“</b></p> <p>Die SchülerInnen werden in vier Gruppen geteilt. Jede Gruppe führt ein Brainstorming zu einer der folgenden Fragen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was macht einen gesunden Lebensstil aus?</li> <li>• Was ist notwendig, damit ich mich wohl und fit fühle?</li> <li>• Was gehört nicht zu einem gesunden Lebensstil?</li> <li>• Was macht dich krank?</li> </ul> <p>Die Gruppenergebnisse werden anschließend miteinander verglichen. Gemeinsam wird versucht, die einzelnen Positiv- bzw. Negativ-Statements nach Themenbereichen zu sortieren.</p> <p><b>Variante 3 – Brainstorming zu den fünf Themenbereichen</b></p> <p>Die SchülerInnen werden in fünf Gruppen geteilt. Jede Gruppe erhält einen Themenbereich zugeordnet: Bewegung, Ernährung, Hygiene, Schlaf und Stress. 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. Gemeinsam werden die Ergebnisse diskutiert und vervollständigt.</p>	<p><b>Lifestylecheck</b> Arbeitsblatt 1, Seite 3 <a href="#">➡ Abschluss Variante 1</a></p>