

Bildungsplan 2012

Werkrealschule

*Innovatives
Bildungsservice*

Hauptschulabschluss
Mittlerer Schulabschluss

Planungshilfen
Gesundheit und Soziales Klasse 10

Gesundheit und Wellness

Stuttgart 2013



Landesinstitut
für Schulentwicklung

www.ls-bw.de
best@ls.kv.bwl.de

Qualitätsentwicklung
und Evaluation

Schulentwicklung
und empirische
Bildungsforschung

Bildungspläne

Vorwort

Planungshilfen zu den Standards Klasse 10

Planungshilfen bieten exemplarisch Anregungen für den Unterricht in Klasse 10 der Werkrealschule. Ausgehend von den im Bildungsplan genannten Kompetenzen, werden Anregungen für den Unterricht aufgezeigt. Diese können flexibel und schülerorientiert eingesetzt werden.

Die Materialien stellen eine Ergänzung zu den bereits veröffentlichten Curricula dar. Das Curriculum für das Wahlpflichtfach Gesundheit und Soziales ist veröffentlicht unter:

<http://www.bildung-staerkt-menschen.de/unterstuetzung/schularten/WRS/curricula>

Internetseiten dritter Anbieter / Links

Dieses Dokument enthält auch Links oder Verweise auf Internetauftritte Dritter. Diese Links zu den Internetauftritten Dritter stellen keine Zustimmung zu deren Inhalten durch den Herausgeber dar. Es wird keine Verantwortung für die Verfügbarkeit oder den Inhalt solcher Internetauftritte übernommen und keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die aus der Nutzung - gleich welcher Art - solcher Inhalte entstehen. Mit den Links zu anderen Internetauftritten wird den Nutzern lediglich der Zugang zur Nutzung der Inhalte vermittelt. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und für Schäden, die aus der Nutzung entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde.

Planungshilfen Gesundheit und Soziales Klasse 10

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Lernausgangslage

2. Ziel

3. Bezug zum Bildungsplan

4. Hinweise für Lehrkräfte zum Einsatz der Lernpfade

5. Unterrichtsplanung

6. Anhang

6.1 Lernpfad Basiswissen

6.1.1 Übersicht

6.1.2 Aufgabenkarten

6.1.3 Materialkarten

6.2 Lernpfad Vertiefung Schönheit und Wohlbefinden

6.2.1 Übersicht HSA/MSA

6.2.2 Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer HSA/MSA

6.2.3 Hinweis für Schülerinnen und Schüler HSA

6.2.4 Checkliste HSA

6.2.5 Aufgabenkarten HSA

6.2.6 Materialkarten HSA

6.2.7 Hinweis für Schülerinnen und Schüler MSA

6.2.8 Checkliste MSA

6.2.9 Aufgabenkarten MSA

6.2.10 Materialkarten MSA

6.3 Lernpfad Vertiefung Ernährung und Wohlbefinden

- 6.3.1 Übersicht HSA/MSA
- 6.3.2 Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer HSA/MSA
- 6.3.3 Hinweis für Schülerinnen und Schüler HSA
- 6.3.4 Checkliste HSA
- 6.3.5 Aufgabenkarten HSA
- 6.3.6 Materialkarten HSA
- 6.3.7 Hinweis für Schülerinnen und Schüler MSA
- 6.3.8 Checkliste MSA
- 6.3.9 Aufgabenkarten MSA
- 6.3.10 Materialkarten MSA

6.4 Lernpfad Vertiefung Stress und Wohlbefinden

- 6.4.1 Übersicht HSA/MSA
- 6.4.2 Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer HSA/MSA
- 6.4.3 Hinweis für Schülerinnen und Schüler HSA
- 6.4.4 Checkliste HSA
- 6.4.5 Aufgabenkarten HSA
- 6.4.6 Materialkarten HSA
- 6.4.7 Hinweis für Schülerinnen und Schüler MSA
- 6.4.8 Checkliste MSA
- 6.4.9 Aufgabenkarten MSA
- 6.4.10 Materialkarten MSA

Umsetzungsbeispiel zu den Bildungsstandards im Wahlpflichtfach „Gesundheit und Soziales“ Klasse 10, **Themenfeld „Gesundheit und Wellness“**.

1. Lernausgangslage

Das Wahlpflichtfach „Gesundheit und Soziales“ wird in Kl. 10 von Schülerinnen und Schülern besucht, die im Anschluss an Klasse 10 entweder den Hauptschulabschluss oder den Werkrealschulabschluss erwerben möchten.

Das Wahlpflichtfach kann nach Klasse 9 gewechselt werden, sodass der Unterricht auch von Schülerinnen und Schülern ohne Vorkenntnisse im Wahlpflichtfach besucht wird.

2. Ziel

Die folgende Unterrichtseinheit orientiert sich entsprechend an den geplanten Abschlüssen der Schülerinnen und Schüler und bietet ein Angebot zur Individualisierung im Unterricht auf unterschiedlichen Lernniveaus. Mithilfe der Lernpfade können die Schülerinnen und Schüler umfassende Kompetenzen zum Thema „Gesundheit und Wellness“ erwerben.

3. Bezug zum Bildungsplan

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Aspekte der Bereiche Gesundheit und Wellness nennen, Zusammenhänge aufzeigen und beschreiben.
- Grundlagen für eine gesundheits- und ernährungsbewusste Lebensführung recherchieren und danach handeln.
- Zeichen des Frühwarnsystems erkennen und beachten
- Methoden zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit erörtern.
- für unterschiedliche Situationen geeignete Möglichkeiten zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens auswählen und situationsgerecht anwenden.

Darüber hinaus ermöglicht die Planungshilfe eine enge Verknüpfung mit den Standards der Fächer „Kompetenztraining“ und „Berufliche Orientierung“.

4. Hinweise für Lehrkräfte zum Einsatz der Lernpfade

Das Umsetzungsbeispiel geht von den zu erreichenden Kompetenzen des Bildungsplans 2012 aus, die bei der mündlichen Prüfung zur Erlangung des mittleren Bildungsabschluss nach Klasse 10 der Werkrealschule vorausgesetzt werden.

Das bereitgestellte Material in Form der Aufgaben- und Materialkarten eines jeden Lernpfads ist so konzipiert, dass die Schülerinnen und Schüler selbstständig damit arbeiten können und damit neben der Handlungsorientierung das grundlegende Prinzip des selbstorganisierten Lernens gegeben ist.

Die Lehrkraft begleitet den Lernprozess und unterstützt die Schülerinnen und Schüler bei der Sicherung der Ergebnisse.

Das Umsetzungsbeispiel stellt kein grundsätzlich abgeschlossenes Produkt dar, sondern bietet Vorschläge zur Erarbeitung des Themenfelds im Unterricht. Die Lernpfade können beliebig erweitert und an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Die Lernpfade sind in einen Lernpfad „Basiswissen“ und drei thematisch unterschiedlichen Vertiefungsrichtungen gegliedert.

Einem gemeinsamen Einstieg in das Thema „Gesundheit und Wellness“, in dem die wichtigsten Begriffe geklärt werden, folgt die Erarbeitung des Basiswissens in individuellem Lerntempo. Anschließend wählen die Schülerinnen und Schüler interessengesteuert einen Vertiefungslernpfad.

Übersicht über die Lernpfade

Zu jedem Vertiefungslernpfad wurde eine Übersicht sowohl für die Lehrkraft als auch für die Schülerinnen und Schüler erarbeitet. Diese Übersichten orientieren sich an dem angestrebten Schulabschluss.

Basiswissen

Das Basiswissen dient dazu, allen Schülerinnen und Schülern einen Überblick über das Thema zu geben. Nach dem Erwerb grundlegender Basiskompetenzen bearbeiten die Schülerinnen und Schüler ihren jeweiligen Vertiefungsbereich. Beim Basislernpfad gibt es keine HSA/MSA Differenzierung.

Vertiefung

Das Thema „Gesundheit und Wellness“ wird in drei Teilbereiche „Schönheit und Wohlbefinden“, „Ernährung und Wohlbefinden“ und „Stress und Wohlbefinden“ gegliedert. Diese Vertiefung soll zum Erwerb weiterführender Kompetenzen führen. Die Aufgaben- und Materialkarten der Vertiefung sind zieldifferent angelegt, je nach angestrebtem Schulabschluss.

Checklisten

Zu jedem Vertiefungslernpfad wird eine Checkliste zur Verfügung gestellt. Mithilfe der Checkliste können die Schülerinnen und Schüler ihren Wissensstand überprüfen und ermitteln. Die Checkliste kann zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung im Rahmen des Werkrealschulabschlusses dienen.

Leistungsfeststellungen

Jede Schülerin, jeder Schüler, erstellt während der Bearbeitung der Lernpfade ein Portfolio. Dieses kann zur Leistungsfeststellung herangezogen werden. Teilweise zieldifferent werden Möglichkeiten der alternativen Leistungsmessung, wie Präsentationen, Wandzeitung, Flyer in den zu den Lernpfaden gehörenden „Hinweisen für Lehrer und Lehrerinnen“, vorgeschlagen.

Arbeitsfeld Betrieb/Realbegegnung

In diesem Arbeitsfeld wird der reale Bezug zur Arbeitswelt hergestellt, dadurch ergeben sich Anknüpfungspunkte zum Fach Berufsbildung. Die Bezüge werden in den zu den Lernpfaden gehörenden „Hinweisen für Lehrerinnen und Lehrer“, konkretisiert.

5. Unterrichtsplanung

Gesundheit und Soziales Klasse 10 – Thema „Gesundheit und Wellness“ (26 Stunden)

1. und 2. Doppelstunde: Einstieg in das Thema

Unterrichtsphasen	Lernszenario	Didaktisch-methodischer Kommentar	Medien
Einstieg	Bildmaterial liegt aus SuS entscheiden sich für 1 Bild Begründung der Auswahl	Warming-Up Anknüpfung an Vorerfahrungen	Bilder zu den jeweiligen Themen
Arbeitsphase	Zuordnung des Bildmaterials an 4 (verschiedenfarbige) Plakate, Finden von Plakatüberschriften Übertragung auf die eigene Person	Aktivierung von Vorwissen, mögliche Überschriften: <ul style="list-style-type: none"> • bewusste Lebensführung • ausgewogene Ernährung • Körpergestaltung - Persönlichkeitsstärkung 	Plakate Portfolio
Arbeitsphase	Gruppenarbeit: Definitionen und Informationen zu den 4 Überschriften / Schlagwörtern finden	S. setzen sich mit den Begriffen / Schlagwörtern auseinander Vorwissen, Recherche	Internet, Literatur, Textkarten, Stifte
Ergebnissicherung	Präsentation der Ergebnisse	Austausch, Präsentation, Versprachlichung komplexer Sachverhalte	Magnete

3. bis 6. Doppelstunde: Erarbeitung von Basiswissen

Unterrichtsphasen	Lernszenario	Didaktisch-methodischer Kommentar	Medien
Warming up	Entspannungs / Aktivierungsübung	Übernahme durch SuS	Literatur
Erarbeitung	Erarbeitung von Basiswissen zu 4 Themenbereichen → siehe Übersicht	Alle SuS erhalten einen Überblick über die Thematik	AKs/MKs
Sicherung	verschiedene -> s. Übersicht	HSA/MSA	Lernpfad

7. bis 10. Doppelstunde: Vertiefung eines Themas durch Auswahl eines Lernpfads

Unterrichtsphasen	Lernszenario	Didaktisch-methodischer Kommentar	Medien
Warming up Ab 7. Dst:	Entspannungs/Aktivierungsübung SuS Entscheidung -> Vertiefungslernpfad	Übernahme durch SuS Aufgaben nach HSA/MSA differenziert	Literatur AKs/MKs
Erarbeitung	Erarbeitung von Vertiefungswissen zu je einem Themenbereich → siehe Übersicht	Alle SuS erhalten einen Überblick über die Thematik	AKs/MKs
Sicherung	verschiedene -> s. Übersicht	HSA/MSA	

11., 12. und 13. Doppelstunde: Gruppenarbeit mit Präsentation – z. Bsp. Planung eines Gesundheitstages

Unterrichtsphasen	Lernszenario	Didaktisch-methodischer Kommentar	Medien
	Auswahl einer Thematik; Planung einer Aktivität / Aktivitäten für einen Gesundheitstag /-nachmittag; Präsentation	Eigene weiterführende Auseinandersetzung mit einer gewählten Thematik aus den 4 Lernpfaden	PC mit Internetanschluss

Übersicht Lernpfad Basiswissen

		HSA	MSA	Bez.
Aufgabenkarte	Schönheit und Schönheitsideale	X	X	AK 1
Materialkarte	Schönheit und Schönheitsideale	X	X	MK 1.1
Materialkarte	Schönheit und Schönheitsideale	X	X	MK 1.2
Aufgabenkarte	Unsere Haut	X	X	AK 2
Materialkarte	Unsere Haut	X	X	MK 2
Aufgabenkarte	Die Ernährungspyramide	X	X	AK 3
Materialkarte	Die Ernährungspyramide	X	X	MK 3
Aufgabenkarte	Fallbeispiel...und wie du dich?	X	X	AK 4
Materialkarte	Fallbeispiel...und wie du dich?	X	X	MK 4
Aufgabenkarte	Ernährungstagebuch	X	X	AK 5
Materialkarte	Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	X	X	MK 5
Aufgabenkarte	Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	X	X	AK 6
Materialkarte	Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	X	X	MK 5
Aufgabenkarte	Lückentext: Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	X	X	AK 7
Aufgabenkarte	Stress - Stressoren	X	X	AK 8
Materialkarte	Hintergrundinformationen Stress	X	X	MK 8.1
Materialkarte	Hintergrundinformationen Stressoren	X	X	MK 8.2
Materialkarte	Wertung von Stressoren	X	X	MK 8.3

Lernpfad Basiswissen Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit und Schönheitsideale		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1</div> Basis	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wen oder was findest du „schön“. Diskutiere mit einem Partner, gestaltet eine Collage für euer Portfolio. 2) Schau dir die Bilder auf der Materialkarte MK 1.1 an. Wer hat die attraktivste Figur? Begründe deine Entscheidung schriftlich. 3) Führt Interviews durch und fragt mehrere Mitschülerinnen und Mitschüler <ol style="list-style-type: none"> a) Welchen Teil deines Körpers magst du an dir nicht? b) Welchen Teil deines Körpers findest du schön? <p>Fällt dir bei den Antworten oder dem Verhalten deiner Interviewpartner und Interviewpartnerinnen etwas auf?</p> 4) Das Aussehen kann mit einfachen Methoden verändert werden. Suche auf http://www.youtube.com das Video „Photoshop makes anything possible“.Auf diesem Video kannst du sehen, wie schnell so was geht. Schreibe deine Beobachtungen auf. 5) Lies den Text auf der Materialkarte MK 1.2 durch. Überlege, welche Maßnahme(n) der Körpergestaltung du schon einmal durchgeführt hast. Kannst du dich noch an die Gründe erinnern? Beschreibe diese und schildere die jeweilige(n) Maßnahme(n). <p>Anlagen: Materialkarte MK1.1 und MK1.2</p>				

Lernpfad Basiswissen Schönheit und Wohlbefinden	<h1>Unsere Haut</h1>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 2</div> Basis	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Die Haut besteht aus verschiedenen Schichten. Von außen nach innen werden die Schichten in Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut eingeteilt. Beschreibe die einzelnen Schichten und ihre Funktionen. Erstelle eine Zeichnung. 2) Die Haut gehört zu den Sinnesorganen und hat viele Funktionen. Schreibe mindestens fünf davon auf. <p>Anlagen: Materialkarte MK2</p>				

Lernpfad BasiswissenErnährung und
Wohlbefinden**Die Ernährungspyramide**

AK 3

Basis

Aufgabenkarte

Name

Klasse

Aufgaben:

- 1) Schau die Ernährungspyramide auf der Materialkarte genau an.
- 2) Nimm ein weißes A3 Blatt und zeichne die Ernährungspyramide ab. Benutze für die Unterteilungen die gleichen Farben und beschrifte die Ernährungspyramide.
- 3) Suche aus Lebensmittelprospekten, Zeitschriften und Broschüren für jede Unterteilung der Ernährungspyramide mindestens 3 Lebensmittel aus und klebe diese in (neben) die passende Unterteilung der Ernährungspyramide.
- 4) Zeichne eine Tabelle (siehe unten). Trage die folgenden Lebensmittel in die Tabelle ein und kreuze an, welcher Lebensmittelgruppe sie angehören:

Knäckebrot, Wirsing, Butterschmalz, Mango, Kabeljau, Eis, Hirse, Molke, Sekt, Limonade, Cornflakes, Pralinen

	Lebensmittel	Getränke	Brot, Getreide	Obst, Gemüse	Tierische Lebensmittel	Fette, Öle	Alkohol, Süßes, Fett
a							
b							

Anlagen: Materialkarte MK3

Lernpfad BasiswissenErnährung und
Wohlbefinden**Fallbeispiel
... und wie ernährst du dich?****AK 4**

Basis

Aufgabenkarte

Name

Klasse

Aufgaben:

- 1) Lies den Text auf der Materialkarte 2 Fallbeispiel „...und wie ernährst du dich?“ gut durch.
- 2) Unterstreiche die „Ernährungs- und Bewegungsfehler“, die Tony macht.
- 3) Zeichne und beschrifte die Tabelle. Schreibe danach erst einmal Tonys Fehler in die entsprechende Spalte.

Fehler Nr.	Fehler (Essverhalten und Bewegung)	Alternative (Vorschlag zur Ernährung/ Freizeitaktivität)

- 4) Finde eine Alternative für Tony. Unterbreite Tony bei jedem seiner Fehler einen Gegenvorschlag. Berücksichtige dabei eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensführung. Schreibe diese Alternativen in die andere Spalte der Tabelle.

Anlage: Materialkarte MK4

Lernpfad BasiswissenErnährung und
Wohlbefinden**Ernährungstagebuch****AK 5**

Basis

Aufgabenkarte

Name

Klasse

Aufgaben:

- 1) Denke an den gestrigen Tag. Schreibe auf, was du gestern gegessen und getrunken hast.

	Das habe ich gestern getrunken	Das habe ich gestern gegessen
Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Zwischenmahlzeit		

- 2) Tausche dich mit einem Partner aus. Stellt euch gegenseitig euer Ess- und Trinkverhalten vor.
- 3) Überlegt gemeinsam, ob ihr die Regeln der DGE¹ umgesetzt habt.
- 4) Diskutiert gemeinsam, was ihr besser machen könntet und schreibt eure Ideen auf.

Anlage: Materialkarte MK 5

¹ Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Lernpfad Basiswissen Ernährung und Wohlbefinden	Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 6</div> Basis	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich auf der Internetseite: www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf über die 10 Regeln der Ernährung. Die 10 Regeln sollen dir helfen dich gesund zu ernähren, für dein Wohlbefinden sorgen und deine Leistungsfähigkeit unterstützen. 2) Vervollständige den Text auf der Aufgabenkarte 7, schreibe den Text ab. 3) Gestaltet für euer Schulgebäude in Partnerarbeit ein Plakat mit den 10 Regeln der DGE. Bedenkt bei der Darstellung, dass die Plakate ansprechend gestaltet und einfach zu verstehen sein sollen. <p>Anlagen: Materialkarte MK5, Aufgabenkarte AK7</p>				

Lernpfad BasiswissenErnährung und
Wohlbefinden**Die 10 Regeln der Deutschen
Gesellschaft für Ernährung**

AK 7

Basis

Aufgabenkarte

Name

Klasse

- (1) Trinke mindestens _____ ungesüßten Tee oder Wasser.
- (2) Iss jeden Tag mindestens _____ handgroße Portionen Obst und _____.
- (3) Bevorzuge Vollkornprodukte: Vollkornspaghetti, Vollkornreis, Vollkornbrot.
- (4) Versuche Fett und _____ Lebensmittel wie Mayonnaise, Butter, Mortadella zu vermeiden.
- (5) Gehe sparsam mit _____ um!
Würze mit Kräutern!
- (6) Trink und iss zuckerarme Lebensmittel und _____!
- (7) Bereite die _____ schonend zu. Verzichte auf langes Kochen.
- (8) Iss nicht _____ Tag tierische Produkte wie Eier, Fleisch und Wurst.
- (9) Iss alles, aber _____.
- (10) Genieße das Essen und lass dir beim Essen _____!

Lösungswörter:

JEDEN

ZEIT

GEMÜSE

SALZ

GETRÄNKE

MAßVOLL

FETTREICHE

1,5 - 2,5 LITER

LEBENSMITTEL

5

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Stress - Stressoren		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 8</div> Basis	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Verschiedene Situationen verursachen Stress. Lies dir die Materialkarte MK8.1 durch und bearbeite folgende Aufgaben: <ol style="list-style-type: none"> a) Gib mindestens drei Beispiele mit für dich positiven Stressoren an. b) Wie wirkt sich positiver Stress auf deinen Körper aus? c) Gib mindestens drei Beispiele für negative Stressoren an. 2) Ergänze folgende Satzanfänge mit mindestens drei Antworten in dein Heft: <ol style="list-style-type: none"> a) Ich gerate in (negativen) Stress, wenn.... b) Ich setze mich selbst unter Stress, indem... c) Wenn ich im Stress bin, dann... <p>*Die Materialkarte MK8.2/ MK8.3 kann dir bei dieser Aufgabe helfen.</p> 3) Versuche deine Stresssituationen zu bewerten. Was stresst dich mehr, was weniger? Materialkarte MK8.2. kann dir bei dieser Aufgabe helfen. 4) Stress kann man in vier verschiedene Bereiche unterteilen. Betrachte die Tabelle auf der Materialkarte 1.3. Zeichne eine Tabelle in dein Heft und ordne <u>deine</u> Stressoren zu. <p>Anlage: Materialkarte MK8.1, MK8.2, MK8.3</p>				

Lernpfad Basiswissen Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit und Schönheitsideale	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 1.1</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse	
<p>Hier Bilder von Körpersilhouetten einfügen</p> <p>z.B. von aid-Heft 3540/2009 „Schlankheitsideal“, Seite 45 bzw. 46</p>			

Lernpfad Basiswissen Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit und Schönheitsideale	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 1.2</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse	

Menschen aller Kulturen versuchen seit Jahrhunderten von Jahren, ihren Körper zu gestalten und verschönern.

Unter **Körpergestaltung** im engeren Sinne wird die unmittelbare Veränderung des Körpers verstanden.

Im weiteren Sinne versteht man darunter die unmittelbare Veränderung des (äußeren) Erscheinungsbildes.

Körpergestaltung im engeren Sinne:

Haut	Figur und Anatomie	Haare
Körperpflege und Kosmetik	Gewichtsreduktion	Friseur
Bräunen und Hautaufhellung	Bodybuilding	Haarfärbung
Körperbemalung	Bodyshaping	Haarverlängerung
Körperkunst	plastische Chirurgie	Haartransplantation

Körpergestaltung im weiteren Sinne umfasst, außer den Maßnahmen in der Tabelle, das Bekleiden und Schmücken des Körpers.

Einige der genannten Maßnahmen sind in jedem Alter erlaubt, andere dürfen erst ab einem bestimmten Alter oder nur mit einer schriftlichen Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten durchgeführt werden.

Lernpfad Basiswissen:

Schönheit
und Wohlbefinden

Unsere Haut

MK 2

Basis

Materialkarte

Name

Klasse



- http://www.planet-schule.de/warum_chemie/sonnenbrand/themenseiten/t3/s1.html
- http://www.hautstadt.de/hs/pages/infozentrum_haut/wissenswertes/haut_aufbau_funktion.php
- <http://www.unserehaut.de/>
- http://www.hautstadt.de/hs/pages/infozentrum_haut/wissenswertes/sonne_und_haut.php
- Expertenbefragung (z.B. Hautarzt /-ärztin, Apotheker/in)



Die Haut ist an jeder Stelle des Körpers unterschiedlich.

An den Fingerkuppen beispielsweise ist sie dünn und mit sehr vielen Nerven ausgestattet, um die Umgebung möglichst genau ertasten zu können. © swr

Quelle: http://www.planet-schule.de/warum_chemie/sonnenbrand/themenseiten/t3/images_content/swr-Sonnenbrand-



Die Haut hat neben vielen anderen Aufgaben auch die, unsere Kommunikation zu unterstützen.

© swr

Quelle: http://www.planet-schule.de/warum_chemie/sonnenbrand/themenseiten/t3/images_content/swr-Sonnenbrand-004a.jpg

Lernpfad Basiswissen

Ernährung und
Wohlbefinden

Hintergrundinformation Die Ernährungspyramide

MK 3

Basis

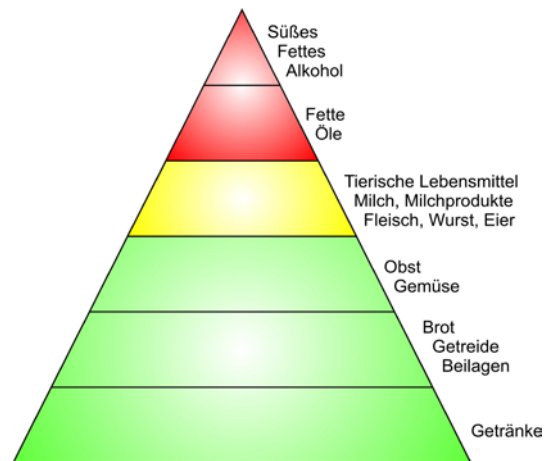
Materialkarte

Name

Klasse

Jeder Mensch, der gesund und fit bleiben möchte, kann selbst einiges dazu beitragen. Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hängen davon ab, wie wir unseren Tag gestalten, ob und wie wir uns bewegen, wie wir mit Stress und Frust umgehen und wie wir uns ernähren. Die Ernährungspyramide zeigt dir, wie eine gesunde Ernährung funktionieren kann.

Die Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches Modell, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Mit selbsterklärenden Ampelfarben und der Unterteilung der Pyramidenebenen bietet das Modell eine klare Orientierung für eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Die Ernährungspyramide gibt den äußeren Rahmen vor, der nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf gefüllt werden kann.



Weitere Informationen unter: <http://www.dge.de>, www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide

Lernpfad Basiswissen Ernährung und Wohlbefinden	Fallbeispielund wie ernährst du dich?		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 4</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Tony ist 14 Jahre alt und eigentlich ein ganz cooler Typ. Aber in letzter Zeit fühlt er sich nicht so gut: müde, abgeschlagen und so unbeweglich. Wie immer quält sich Tony morgens aus dem Bett. Meistens überhört er den Wecker. Daher hat er morgens zum Frühstück nie Zeit. Egal, schnell in die Kleider rein, Schultasche schnappen und los geht's.</p> <p>Auf dem Weg zur Schule kauft sich Tony, wie jeden Morgen, noch eine Dose Blue Deer – das gibt ihm Power und weckt die Lebensgeister, und dann noch ein Schokocroissant – einfach lecker. Nachdem Tony die ersten 3 Stunden, bis zur großen Pause im Unterricht, vorüberziehen lässt, ist er froh, dass er nicht aufgerufen wird. Wie kann man morgens schon so fit sein und sich im Unterricht beteiligen?</p> <p>Tony wundert sich über einige seiner Mitschüler. In der großen Pause kauft Tony eine überbackene Käselaugenstange, einen Kirschplunder und ein Orangenlimo-Getränk. Während er mit seinen Kumpels die 25 Minuten auf einer Bank abhängt und isst, beobachtet er die anderen Jungs beim Fußballspielen.</p> <p>Endlich Mittagspause! In der Mensa ist viel los.</p>				

Die Tomatensauce ist ihm viel zu flüssig, und die Bohnen nimmt er nicht, da er kein grünes Gemüse mag, aber von den Käsenudeln holt er dafür die doppelte Portion.

Damit das Essen schmeckt, haben Tony und seine Kumpels immer eine Flasche Ketchup dabei.

Jetzt eine ordentliche Portion über die Nudeln verteilen, durchmischen – lecker! Zum Nachtisch kauft Tony sich im Schülercafé 3 Lutscher und eine Packung Gummibärchen, dazu gibt es noch ein Bubble-Tea-Getränk.

Dann geht Tony mit den anderen coolen Jungs zum Chillen in die Schülerlounge.

Aber statt dort Kicker oder Dart zu spielen, erholen sie sich auf den Sofas vom Vormittag.

Nach dem Nachmittagsunterricht verabreden sich die Jungs und Tony zum Computerspielen.

Schnell beeilt er sich nach Hause zu kommen. Er schiebt eine Pizza in den Backofen und schaut, bis diese fertig ist, was im Fernsehen läuft.

Auf dem Weg zu seinen Freunden isst er die Pizza. Da er noch Hunger hat, holt er sich bei „Alis Imbiss“ noch einen Döner. Endlich ist er satt.

Während der 4 Stunden Spielen am PC naschen die Jungs noch ein paar Tüten Chips, dann muss Tony nach Hause, da sonst seine Eltern Stress machen.

Beim Treppensteigen zu seiner Wohnung fängt Tony an zu schwitzen und zu keuchen.

Der 3. Stock ist aber auch weit oben!

Komisch, denkt Tony, aber auch das Kicken macht mir momentan keinen Spaß, sondern strengt mich nur noch an! „Na ja, wird wohl daran liegen, dass ich mich momentan nicht fit fühle!“

Lernpfad Basiswissen Ernährung und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 5</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse		
<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="241 568 533 603"> 1. Vielseitig essen Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer abwechslungsreichen Auswahl. <li data-bbox="241 735 712 770"> 2. Reichlich Getreideprodukte Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und übrigens auch Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. <li data-bbox="241 959 568 994"> 3. Gemüse und Obst Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, wenn garen, dann nur kurz, oder als Saft. <li data-bbox="241 1126 792 1161"> 4. Täglich Milch und Milchprodukte Ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Nicht mehr als 300g – 600g Fleisch und Wurst pro Woche. 				

5. Wenig Fett

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren, und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Bevorzuge pflanzliche Öle und Fette. Achtet auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Vermeidet zuckerhaltige Getränke. Mit Kräutern und Gewürzen würzen.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Der Körper benötigt mindestens 1,5 L Flüssigkeit jeden Tag.

8. Schonend zubereiten

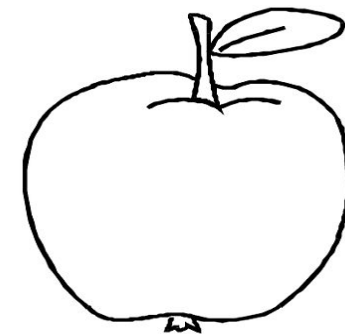
Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen garen. Soweit es geht, kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das schont die Nährstoffe.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Lasst euch Zeit beim Essen.
Das fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport
30 – 60 Minuten pro Tag gehören zusammen.



Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Stress		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 8.1</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse		

Stress bezeichnet körperliche und psychische Reaktionen, die durch äußere Reize (**Stressoren**) hervorgerufen werden. Der Körper schüttet vermehrt Hormone aus, unter anderem Adrenalin, Energie wird bereitgestellt, der Blutdruck, die Puls- und Atemfrequenz steigt, der Körper ist nun kampf- oder fluchtbereit. Diese körperlichen und psychischen Reaktionen benötigen wir, um die Anforderungen und Belastungen, die Stressoren auslösen, bewältigen zu können. Wenn wir die Belastungssituation bewältigt haben, bauen sich die körperlichen Reaktionen normalerweise wieder ab.

Stress ist demnach ein Zustand, in dem wir Anspannungen ausgesetzt sind, also körperlich oder/und psychisch unter Druck stehen.

Ob wir Stress nun als Belastung oder als Anregung betrachten, liegt auch daran, wie wir die jeweilige Situation bewerten. Was beim einen bereits Angst auslöst, weil er das Gefühl hat mit der Situation nicht mehr fertig zu werden, ist bei einem anderen vielleicht genau die Anregung, die er benötigt um zur Topform aufzulaufen.

Das heißt positiv erlebter Stress, der sogenannte **Eustress**, spornt Körper und Geist zu Höchstleistungen an, er stimuliert, sorgt für Kreativität und Hochstimmung.

Ein Übermaß an Stress jedoch kann krank machen: Beim sogenannten **Distress** werden die Reize als bedrohlich oder überfordernd bewertet. Zum Distress kann es auch kommen, wenn der äußere Reiz (als Belastung) zu oft auftritt oder/und eine Dauerbelastung entsteht. Stress sollte ausgeglichen werden. Wenn also auf die Belastung kein Ausgleich erfolgt, kann es langfristig zu stressbedingten Erkrankungen, wie Magen-Darmprobleme, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und/oder Herz-Kreislauf Beschwerden kommen.

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Stressoren	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MK 8.2</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse	

Die Ursachen für Stress werden **Stressoren** genannt. Diese äußeren Reize verursachen körperliche und psychische Reaktionen. Man kann die Stressoren wie folgt einteilen:

körperliche	Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen, Verletzungen Krankheit, Freizeit
seelische	Zeitdruck, Versagensängste, Leistungsüberforderung/- Unterforderung, Prüfungssituation, kritische Ereignisse, Fernseh- und Computerkonsum
soziale	Verlust von Haustieren, Schulprobleme Ärger und Streit mit Freunden, Eltern und Lehrern, Mobbing, Meinungsverschiedenheiten, Gruppendruck, Isolation, finanzielle Probleme
chemische	Chemikalien im Beruf, Drogenmissbrauch, manche Arzneimittel

Lernpfad BasiswissenStress und
Wohlbefinden**Stressoren**

MK 8.3

Basis

Materialkarte

Name

Klasse

Wie belastend empfinden die Jugendliche bestimmte Stressoren? Eine Umfrage hat folgendes ergeben:

Diese Stress-Skala geht von 1 bis 10.

„Sich Sorgen machen oder Sorgen haben“ wird als der größte Stressor gesehen, während die „fehlende Erholungszeit“ als weniger belastend gesehen wird.



Lernpfad 1 Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung

Übersicht

		HSA	MSA	Nummer
Aufgabenkarte	Körperpflege und Kosmetik	X		AK 1
Materialkarte	Hintergrundinformation Körperpflege und Kosmetik	X		MK 1
Aufgabenkarte	Körperpflege und Kosmetik		X	AK 1
Materialkarte	Hintergrundinformation Körperpflege und Kosmetik		X	MK 1
Aufgabenkarte	Schönheit für die Ewigkeit Piercing und Tattoos	X		AK 2
Materialkarte	Schönheit für die Ewigkeit Piercing und Tattoos	X		MK 2
Aufgabenkarte	Schönheit für die Ewigkeit Piercing und Tattoos		X	AK 2
Materialkarte	Schönheit für die Ewigkeit Piercing und Tattoos		X	MK 2
Aufgabenkarte	Lifestyle und Sonnenschutz	X		AK 3
Materialkarte	Hintergrundinformation Lifestyle und Sonnenschutz	X		MK 3
Aufgabenkarte	Lifestyle und Sonnenschutz		X	AK 3
Materialkarte	Hintergrundinformation Lifestyle und Sonnenschutz		X	MK 3
Aufgabenkarte	Eine Pflegecreme herstellen	X		AK 4
Materialkarte	Eine Pflegecreme herstellen	X		MK 4
Aufgabenkarte	Eine Pflegecreme herstellen		X	AK 4
Materialkarte	Eine Pflegecreme herstellen		X	MK 4
Aufgabenkarte	Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness	X		AK 5
Aufgabenkarte	Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness		X	AK 5
Aufgabenkarte	Schönheit früher und heute		X	AK 6
	Checkliste Ich kann...	X	X	
	Übersicht für Lehrer u. Lehrerinnen Gesamtmaterial			
	Übersicht für Lehrer u. Lehrerinnen Lernpfad			
	Übersicht für Schüler/Schülerinnen Lernpfad	X	X	

Lernpfad 1 Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung

Hinweise für Lehrer u. Lehrerinnen

Thema	Aufgabe
Basiswissen	s. Übersicht Lernpfad Basiswissen
Vertiefung HSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Anleitung für Fußpflege zu Hause erstellen• Herstellen einer Creme• Erstellen eines Steckbriefs zu Friseurin/Kosmetikerin o.ä. <ul style="list-style-type: none">• Interview mit Friseurin/Kosmetikerin• z. Bsp.: Anleitung, Creme, Steckbrief mit Hilfen
Vertiefung MSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Anleitung für fach-/sachgerechte Maniküre/Pediküre• Präsentation Hautkrebs• Herstellen einer Creme• Präsentation einer Epoche <ul style="list-style-type: none">• Betriebserkundung mit Präsentation• Interview im Berufsfeld• Z.B. Anleitung, Präsentation, Interviewbogen
Links	http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressbewaeltigung/gut-drauf-tipp-gefaehrliches-ziel-traumbody/ BZgA „Gut Drauf“ Heft 7 Gefährliches Ziel: Traumbody
Material	Zutaten zur Cremeherstellung Bilder zu Tattoos, Piercing Bilder zu Silhouetten
Literatur	aid: „Schlankheitsideal“, Heft 4530/2009
Checkliste	s. Checklisten

Lernpfad 1 Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung HSA

Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Kontr. SuS	Kontr. Lehrk.
Vertiefung HSA	AK1 „Körperpflege und Kosmetik“ AK2 „Schönheit für die Ewigkeit“ AK3 „Lifestyle und Sonnenschutz“ AK4 „Eine Pflegecreme herstellen“ AK5 „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege..“		
Praxis	-> Anleitung häusliche Fußpflege erstellen (PC) -> Informationsplakat Tattoo, Piercing -> Pflegecreme herstellen, Etikett gestalten -> Steckbrief erstellen -> Experteninterview/Vorstellung Betrieb		
Leistungsmessung	Anleitung häusliche Fußpflege Informationsplakat Steckbrief Experteninterview		

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Körperpflege und Kosmetik	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Welche Kosmetika verwendest du für welche Bereiche deines Körpers. Mache eine Aufstellung. 2) Es ist nicht immer gut, zu viele verschiedene Körperpflegeprodukte zu verwenden. Schreibe fünf Regeln zum Umgang mit Körperpflegeprodukten auf. 3) Julia hat durch die Pubertät sehr viel Akne und Pickel im Gesicht. Was kannst du ihr empfehlen? 4) Der Nagel deines großen Zehs wächst immer wieder ein. Informiere dich, wie eine fachgerechte Fußpflege aussieht. Schreibe eine Anleitung für die Fußpflege daheim. <p>Anlage: Materialkarte MK1</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit für die Ewigkeit – Piercing und Tattoos	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 2</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Viele junge Leute entscheiden sich heute für den begehrten Körperschmuck in Form von Piercings oder Tätowierungen. Oft werden die gesundheitlichen Risiken, die damit verbunden sind, verkannt.</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich über ... <ol style="list-style-type: none"> a) ... die verschiedenen Arten von Piercings oder Tattoos, b) ... die Methoden des Stechens oder Tätowierens, c) ... die möglichen Probleme und Gefahren beim Piercen oder Tätowieren, d) ... die gesetzlichen Vorgaben und die rechtliche Situation beim Piercen und Tätowieren in Deutschland. 2) Gestalte ein Plakat mit den wichtigsten Informationen <p>Anlagen: Materialkarte MK 2</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Lifestyle und Sonnenschutz	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 3</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schau dir die Beschreibungen der verschiedenen Hauttypen auf der Materialkarte 3 an. Überlege, welcher Hauttyp du bist. 2) Immer mehr Menschen, auch schon Jugendliche und junge Erwachsene erkranken an Hautkrebs. Auslöser ist oft nur ein Sonnenbrand. Recherchiere und schreibe deine Ergebnisse auf: <ol style="list-style-type: none"> a) Welche Arten von Hautkrebs gibt es? b) Wie gefährlich ist Hautkrebs für den Körper? c) Wie entsteht Hautkrebs? 3) Ein brauner Teint das ganze Jahr wird als „schön“ angesehen. Viele gehen zum Bräunen der Haut in ein Sonnenstudio oder lassen sich im Sommer stundenlang die Sonne auf den Pelz brennen. <ol style="list-style-type: none"> a) Ab welchem Alter darf man ein Sonnenstudio nutzen? b) Was passiert genau mit der Haut, wenn man sich zu lange in der Sonne aufhält? c) Wie kann man einen Sonnenbrand vorbeugen? <p>Anlagen: Materialkarte MK 3</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Eine Pflegecreme herstellen	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 4</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich in der Apotheke, was die Zutaten für die Pflegecreme kostet? Schreibe die einzelnen Preise für die Zutaten auf. 2) Lasse dir fertige Pflegecremes empfehlen. Welche Vor- und Nachteile haben fertige Cremes? 3) Stelle die Pflegecreme her. Überlege dir einen Namen für deine Creme und gestalte ein Etikett. 4) Welche weiteren Pflegeprodukte kannst du ohne größere Kosten selber herstellen. Sammle verschiedene Rezepte für dein Portfolio. <p>Anlage: Materialkarte MK 4</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 5</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name _____ Klasse _____		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der Körperpflege beschäftigen. <ol style="list-style-type: none"> a) Schreibe so viele Ausbildungsberufe wie möglich auf, die zum Berufsfeld „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness“ gehören. b) Informiere dich ausführlich über den Beruf „Friseur/in“ oder „Kosmetiker/in“. Wähle einen Beruf aus und erstelle einen ausführlichen Steckbrief am PC. 2) Führe ein Interview mit einer/m Friseur/in oder Kosmetiker/in durch. <ul style="list-style-type: none"> * Die Materialkarte MK5 kann dir dabei helfen <p>Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe - www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven) - Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen. <p>Anlage: Materialkarte MK 5</p>			

Lernpfad 1:
Schönheit
und Wohlbefinden

Hintergrundinformation Körperpflege und Kosmetik

MK 1
Vertiefung HSA

Materialkarte

Name

Klasse

Verschiedene Erklärungen

Deinen Körper kannst du durch verschiedene Maßnahmen gestalten. Manche sind vorübergehend (z. B. Körperpflege oder Kosmetik), andere sind dauerhaft (z. B. Piercings und Tätowierungen).

Unter **Körperpflege** versteht man die Pflege der Haut, der Nägel, der Füße, der Haare und der Zähne, sowie des Mundbereiches.

Der **Begriff „Kosmetik“** kommt aus dem altgriechischen. Man versteht darunter die Körper- und Schönheitspflege bzw. die Erhaltung, Wiederherstellung oder Verbesserung der Schönheit des menschlichen Körpers.

Kosmetika oder Körperpflegemittel sind Produkte, die zur Pflege des Körpers verwendet werden.



- Informationen, Material und Broschüren erhältst du in der Apotheke, im Drogeriemarkt und bei Experten
- unter: http://www.checked4you.de/UNI136156214009550/kosmetik_1
- unter: http://www.bzqa.de/botmed_35550100.html

Lernpfad 1:
Schönheit
und Wohlbefinden

Schönheit für die Ewigkeit – Piercing und Tattoos

MK 2
Vertiefung HSA

Materialkarte

Name

Klasse



Hier Bilder von Tattoos, Piercing, Branding einfügen

- <http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressbewaeltigung/gut-drauf-tipp-gefaehrliches-ziel-traumbody/>
- <http://www.checked4you.de/UNIQ136155610108175/tattoos>
- Expertenbefragung (z. B. Hautarzt / -ärztin, Piercing- oder Tattoo-Studios)

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Lifestyle und Sonnenschutz		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		

Jeder Mensch hat aber einen anderen Hauttyp, der von verschiedenen Faktoren abhängt. Das Pigment Melanin ist vor allem für die Hautfarbe verantwortlich. Die Melaninproduktion ist von Hauttyp zu Hauttyp unterschiedlich. Menschen mit hellerem Hauttyp bräunen nicht so schnell und so stark wie Menschen mit dunklerem Hauttyp. Der Farbstoff Melanin wirkt wie ein natürlicher Schutzmechanismus und dient dazu, die Hautzellen vor der UV-Strahlung abzuschirmen. Üblicherweise geht man international von sechs Hauttypen aus.

Keltisch (Typ 1)	Nordisch (Typ II)	Europäisch dunkel (Typ III)	Mediterran hell (Typ IV)	Mediterran dunkel/asiatisch (Typ V)	Negroid (Typ VI)
Haut: sehr hell mit Sommersprossen Haare: blond oder rot Eigenschutz für: 5 – 10 Min.	Haut: hell, manchmal Sommersprossen Haare: blond Augenfarbe: blau, grau oder grün Eigenschutz für: 10 – 20 Min.	Haut: hell bis hellbraun Haare: dunkelblond bis hellbraun Eigenschutz für: bis zu 30 Min.	Haut: hell- bis olivbraun Eigenschutz für: 30 – 40 Min.	Haut: dunkel Eigenschutz für: bis zu 45 Min.	

Bilder zu den verschiedenen Hauttypen findest du unter
http://www.planet-schule.de/warum_chemie/sonnenbrand/themenseiten/t3/s3.html

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Eine Pflegecreme herstellen		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 4</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Folgende Zutaten benötigst du für eine Pflegecreme:</p> <p>10 g Lanette N</p> <p>20 – 25 g Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumen-, Jojoba- oder Mandelöl</p> <p>einige Tropfen Duftöl: je nach Wunsch Orangen-, Lavendel-, Rosenholzöl oder ein anderes Duftöl</p> <p>65 – 70 ml destilliertes Wasser</p> <p>1 bis 2 hübsche Cremetöpfchen</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Lanette N in ein Gefäß geben und im Wasserbad erwärmen, bis die Lanette schmilzt. Sodann das Pflanzenöl gut darin verteilen. Das Wasser auf etwa 50 bis 60° C erwärmen, und in kleine Portionen unterrühren. Das Ganze muss eine gleichmäßige Masse ergeben, die aber noch flüssig ist. Die Creme wird nun aus dem Wasserbad entnommen und weitergerührt. Wenn die Creme handwarm ist, werden einige Tropfen Duftöl hinzugegeben. Die fertige Creme wird weitergerührt, bis sie auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Erst dann kann sie in die bereitgestellten Cremetöpfchen umgefüllt werden. Die Creme ist nur begrenzt haltbar, bewahre sie deshalb kühl auf.</p>				

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Berufe - Interview	MK 5 Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse	
<p>Du möchtest einen Experten zu einem Beruf befragen. Die folgenden Fragen können dir bei deinem Interview helfen. Am besten machst du dir bei der Befragung Notizen.</p> <ol style="list-style-type: none">1.) Welche Tätigkeiten und Aufgaben werden in diesem Beruf aufgeführt?2.) Wo wird der Beruf ausgeübt?3.) Wie sehen die Arbeitszeiten in diesem Beruf aus?4.) Welche Kompetenzen braucht man, um den Beruf auszuüben?5.) Wie ist die Ausbildung organisiert?6.) Wie lange dauert die Ausbildung?7.) Welche Voraussetzungen sind für die Ausbildung notwendig?8.) Wie sieht die Vergütung während/ nach der Ausbildung aus?9.) Welche Alternativen/ mögliche Weiterentwicklungen gibt es bei diesem Beruf?			

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Schönheit und Wohlbefinden HSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann verschiedene Körperpflegeprodukte aufzählen.				
Ich kann erklären, was man unter Kosmetik versteht.				
Ich kann verschiedene Kosmetikangebote miteinander vergleichen.				
Ich kann verschiedene Maßnahmen gegen Pickel nennen.				
Ich kann die Durchführung einer häuslichen Fußpflege beschreiben.				
Ich kann verschiedene Arten von Piercings und Tattoos beschreiben und kann erläutern welche Risiken und Gefahren dabei bestehen.				
Ich kann den Aufbau der Haut und ihre Funktion beschreiben.				
Ich kann meinen Hauttyp bestimmen.				
Ich kann erklären wie Hautkrebs entstehen kann.				
Ich kann Maßnahmen zur Verhinderung eines Sonnenbrands benennen und Möglichkeiten der Erleichterung bei Sonnenbrand beschreiben.				
Ich kann eine Pflegecreme herstellen.				
Ich kann ein Interview mit einem Experten durchführen.				
Ich kann einen Beruf aus dem Berufsfeld „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness“ vorstellen.				

Lernpfad 1 Schönheit und Wohlbefinden Vertiefung MSA
Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Kontr. SuS	Kontr. Lehrk.
Vertiefung MSA	AK1 „Körperpflege und Kosmetik“ AK2 „Schönheit für die Ewigkeit“ AK3 „Lifestyle und Sonnenschutz“ AK4 „Eine Pflegecreme herstellen“ AK5 „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege..“ AK6 „Schönheit früher und heute“		
Praxis	-> Anleitung fachgerechte Maniküre/Pediküre -> Infolyer am PC erstellen (Tattoo, Piercing) -> Wandzeitung erstellen -> Pflegecreme herstellen, Etikett gestalten -> Steckbrief erstellen -> Experteninterview/Vorstellung Betrieb -> Präsentation Schönheit früher und heute		
Leistungsmessung	Anleitung fachgerechte Fußpflege Infolyer Wandzeitung Steckbrief Experteninterview Präsentation Schönheit früher und heute		

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Körperpflege und Kosmetik	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Welche Kosmetika verwendest du für welche Bereiche deines Körpers. Mache eine Aufstellung. 2) Es ist nicht immer gut, zu viele verschiedene Körperpflegeprodukte zu verwenden. Schreibe fünf Regeln zum Umgang mit Körperpflegeprodukten auf. 3) Julia hat durch die Pubertät sehr viel Akne und Pickel im Gesicht. Was kannst du ihr empfehlen? 4) Maniküre und Pediküre sind in aller Munde. Schreibe eine Anleitung für eine fachgerechte Maniküre oder Pediküre. <p>Anlage: Materialkarte MK 1</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit für die Ewigkeit – Piercing und Tattoos	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 2</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name _____ Klasse _____		
<p>Viele junge Leute entscheiden sich heute für den begehrten Körperschmuck in Form von Piercings oder Tätowierungen. Oft werden die gesundheitlichen Risiken, die damit verbunden sind, verkannt.</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich über ... <ol style="list-style-type: none"> a) ... die verschiedenen Arten von Piercings und Tattoos, b) ... die Methoden des Stechens und Tätowierens, c) ... die möglichen Probleme und Gefahren beim Piercen und Tätowieren, d) ... die gesetzlichen Vorgaben und die rechtliche Situation beim Piercen und Tätowieren in Deutschland. 2) Stelle die möglichen Probleme, Risiken und Gefahren beim Piercen und Tätowieren gegenüber. 3) Muss die Krankenkasse Behandlungen, die eine Folge von Piercings oder Tattoos sind, bezahlen? 4) Fasse alle wichtigen Informationen zum Thema „Piercings“ oder „Tattoos“ in einem Flyer zusammen. <p>Anlagen: Materialkarte MK 2</p>			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Lifestyle und Sonnenschutz	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 3</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schau dir die Beschreibungen der verschiedenen Hauttypen auf der Materialkarte 3 an. Überlege, welcher Hauttyp bist du. 2) Immer mehr Menschen, auch schon Jugendliche und junge Erwachsene erkranken an Hautkrebs. Auslöser ist oft nur ein Sonnenbrand. Recherchiere Informationen zu folgenden Fragen und stelle deine Ergebnisse in einer Wandzeitung zusammen: <ol style="list-style-type: none"> a) Welche Arten von Hautkrebs gibt es? b) Wie gefährlich ist Hautkrebs für den Körper? c) Wie entsteht Hautkrebs? d) Was passiert genau mit der Haut, wenn man sich zu lange in der Sonne aufhält? e) Wie kann man einen Sonnenbrand vorbeugen? <p>Anlagen: Materialkarte MK 3</p>			

Lernpfad 1:
Schönheit
und Wohlbefinden

Eine Pflegecreme herstellen

AK 4
Vertiefung MSA

Aufgabenkarte

Name

Klasse

Aufgaben:

- 1) Informiere dich in der Apotheke, was die Zutaten für die Pflegecreme kostet? Schreibe die einzelnen Preise für die Zutaten auf.
- 2) Lasse dir fertige Pflegecremes empfehlen. Welche Vor- und Nachteile haben fertige Cremes?
- 3) Stelle die Pflegecreme her. Überlege dir einen Namen für deine Creme und gestalte ein Etikett.
- 4) Welche weiteren Pflegeprodukte kannst du ohne größere Kosten selber herstellen. Sammle verschiedene Rezepte für dein Portfolio.

Anlage: Materialkarte MK 4

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 5</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name _____ Klasse _____		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der Körperpflege beschäftigen. <ol style="list-style-type: none"> a) Schreibe einige Ausbildungsberufe, die zum Berufsfeld „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness“ gehören, auf. b) Entscheide dich für einen Beruf, informiere dich und erstelle einen Steckbrief dazu. 2) Führe ein Interview in einem zum Beruf passenden Betrieb (Einrichtung, Institution) durch. <p>Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du unter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe - www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven) - Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen. 			

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Schönheit früher und heute		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 6</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Das Verständnis von Schönheit und die Schönheitsideale haben sich im Laufe der letzten 2000 Jahren stark verändert. Informiere dich, wie der Begriff „Schönheit“ in verschiedenen Epochen gesehen wurde.</p> <p>Erstelle eine Tabelle und beschreibe die Form des Körpers, das Äußere, die Kleidung und Besonderheiten.</p> <p>Beschränke dich auf 5 Epochen. Vergleiche mit dem heutigen Begriff von Schönheit.</p> <p>Überlege dir, wie du deine Ergebnisse präsentieren kannst.</p>				

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Körperpflege und Kosmetik	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 1</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Verschiedene Erklärungen

Deinen Körper kannst du durch verschiedene Maßnahmen gestalten. Manche sind vorübergehend (z. B. Körperpflege oder Kosmetik), andere sind dauerhaft (z. B. Piercings und Tätowierungen).

Unter **Körperpflege** versteht man die Pflege der Haut, der Nägel, der Füße, der Haare und der Zähne, sowie des Mundbereiches.

Der **Begriff „Kosmetik“** kommt aus dem altgriechischen. Man versteht darunter die Körper- und Schönheitspflege bzw. die Erhaltung, Wiederherstellung oder Verbesserung der Schönheit des menschlichen Körpers.

Kosmetika oder Körperpflegemittel sind Produkte, die zur Pflege des Körpers verwendet werden.



- Informationen, Material und Broschüren erhältst du in der Apotheke, im Drogeriemarkt und bei Experten
- unter: http://www.checked4you.de/UNI136156214009550/kosmetik_1
- unter: http://www.bzga.de/botmed_35550100.html

Lernpfad 1:
Schönheit
und Wohlbefinden

Schönheit für die Ewigkeit – Piercing und Tattoos

MK 2
Vertiefung MSA

Materialkarte

Name

Klasse



Hier Bilder von Tattoos, Piercing, Branding einfügen

- <http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressbewaeltigung/gut-drauf-tipp-gefaehrliches-ziel-traumbody/>
- <http://www.checked4you.de/UNIQ136155610108175/tattoos>
- Expertenbefragung (z. B. Hautarzt / -ärztin, Piercing- oder Tattoo-Studios)

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Lifestyle und Sonnenschutz		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		

Jeder Mensch hat aber einen anderen Hauttyp, der von verschiedenen Faktoren abhängt. Das Pigment Melanin ist vor allem für die Hautfarbe verantwortlich. Die Melaninproduktion ist von Hauttyp zu Hauttyp unterschiedlich. Menschen mit hellerem Hauttyp bräunen nicht so schnell und so stark wie Menschen mit dunklerem Hauttyp. Der Farbstoff Melanin wirkt wie ein natürlicher Schutzmechanismus und dient dazu, die Hautzellen vor der UV-Strahlung abzusichern. Üblicherweise geht man international von sechs Hauttypen aus.

Keltisch (Typ 1)	Nordisch (Typ II)	Europäisch dunkel (Typ III)	Mediterran hell (Typ IV)	Mediterran dunkel/asiatisch (Typ V)	Negroid (Typ VI)
Haut: sehr hell mit Sommersprossen Haare: blond oder rot Eigenschutz für: 5 – 10 Min.	Haut: hell, manchmal Sommersprossen Haare: blond Augenfarbe: blau, grau oder grün Eigenschutz für: 10 – 20 Min.	Haut: hell bis hellbraun Haare: dunkelblond bis hellbraun Eigenschutz für: bis zu 30 Min.	Haut: hell- bis olivbraun Eigenschutz für: 30 – 40 Min.	Haut: dunkel Eigenschutz für: bis zu 45 Min.	

Bilder zu den verschiedenen Hauttypen findest du unter
http://www.planet-schule.de/warum_chemie/sonnenbrand/themenseiten/t3/s3.html

Lernpfad 1: Schönheit und Wohlbefinden	Eine Pflegecreme herstellen		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 4</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Folgende Zutaten benötigst du für eine Pflegecreme:</p> <p>10 g Lanette N</p> <p>20 – 25 g Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumen-, Jojoba- oder Mandelöl</p> <p>einige Tropfen Duftöl: je nach Wunsch Orangen-, Lavendel-, Rosenholzöl oder ein anderes Duftöl</p> <p>65 – 70 ml destilliertes Wasser</p> <p>1 bis 2 hübsche Cremetöpfchen</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Lanette N in ein Gefäß geben und im Wasserbad erwärmen, bis die Lanette schmilzt. Sodann das Pflanzenöl gut darin verteilen. Das Wasser auf etwa 50 bis 60° C erwärmen, und in kleine Portionen unterrühren. Das Ganze muss eine gleichmäßige Masse ergeben, die aber noch flüssig ist. Die Creme wird nun aus dem Wasserbad entnommen und weitergerührt. Wenn die Creme handwarm ist, werden einige Tropfen Duftöl hinzugegeben. Die fertige Creme wird weitergerührt, bis sie auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Erst dann kann sie in die bereitgestellten Cremetöpfchen umgefüllt werden. Die Creme ist nur begrenzt haltbar, bewahre sie deshalb kühl auf.</p>				

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Schönheit und Wohlbefinden MSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann verschiedene Körperpflegeprodukte bewerten.				
Ich kann erklären, was man unter Kosmetik versteht.				
Ich kann verschiedene Angebote zur Körperverschönerung beschreiben und miteinander vergleichen.				
Ich kann verschiedene Maßnahmen gegen Pickel nennen.				
Ich kann die Durchführung einer fachgerechten Maniküre oder Pediküre beschreiben.				
Ich kann verschiedene Arten von Piercings und Tattoos beschreiben und kann erläutern welche Risiken und Gefahren dabei bestehen.				
Ich kann den Aufbau der Haut und ihre Funktion beschreiben.				
Ich kann meinen Hauttyp, Maßnahmen zur Verhinderung eines Sonnenbrands benennen und Möglichkeiten der Erleichterung bei Sonnenbrand beschreiben.				
Ich kann erklären wie Hautkrebs entstehen kann.				
Ich kann ein Interview mit einem Experten durchführen.				
Ich kann einen Beruf aus dem Berufsfeld „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege und Wellness“ vorstellen.				
Ich kann die Schönheitsideale verschiedener Epochen beschreiben und mit dem heutigen westlichen Schönheitsideal vergleichen.				

1.2 Lernpfad 2 Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung

Übersicht

		HSA	MSA	Nummer
Arbeitskarte	Grund - und Leistungsumsatz	X		AK 1
Materialkarte	Grund - und Leistungsumsatz	X		MK 1
Aufgabenkarte	Der Grund-und Leistungsumsatz Der Body - Mass - Index		X	AK 1
Materialkarte	Der Grund-und Leistungsumsatz		X	MK 1.1
Materialkarte	Der Body - Mass - Index		X	MK 1.2
Aufgabenkarte	Ausgewogene Snacks für eine ausgewogene Ernährung	X		AK 2
Materialkarte	Rezepte für einen ausgewogenen Pausensnack	X		MK 2
Aufgabenkarte	Broschüre mit ausgewählten Gerichten für eine ausgewogene Ernährung		X	AK 2
Materialkarte	Rezeptideen für ausgewogene Gerichte		X	MK 2
Aufgabenkarte	Ernährungsformen	X		AK 3
Materialkarte	Ernährungsformen	X		MK 3
Aufgabenkarte	Ernährungsformen		X	AK 3
Materialkarte	Informationen zu Essstörungen		X	MK 3
Aufgabenkarte	Berufe rund um Ernährung	X		AK 4
Materialkarte	Durchführung eines Interviews	X		MK 4
Aufgabenkarte	Berufe rund um Ernährung		X	AK 4
	Checkliste Ich kann...	X	X	
	Übersicht für Lehrer u. Lehrerinnen Gesamtmaterial			
	Übersicht für Lehrer u. Lehrerinnen Lernpfad			
	Übersicht für Schüler/Schülerinnen Lernpfad	X	X	

1.2 Lernpfad Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung

Hinweise für Lehrer u. Lehrerinnen

Thema	Aufgabe
Basiswissen	s. Übersicht Lernpfad Basiswissen
Vertiefung HSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Pausenverkauf organisieren• Rollenspiel ausarbeiten• Interview mit Koch/Köchin oder Krankenpflegerhelfer/in• z. Bsp.: Pausenverkauf, Steckbrief, Interview
Vertiefung MSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Broschüre erstellen• Präsentation Berufsbild• Interview Diätassistent/in, Gesundheitspfleger/in• Z.B. Broschüre, Präsentation, Interview
Links	Weitere Infos unter: http://www.ugb.de/vollwert-rezepte/ www.berufenet.arbeitsagentur.de www.planet-berufe.de http://www.berufe.tv/BA/ https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi
Material	Zutaten zur Snack/Mahlzeiterstellung
Literatur	Verschiedene Kochbücher
Checkliste	s. Checklisten

1.2 Lernpfad Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung HSA

Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Kontr. SuS	Kontr. Lehrk.
Vertiefung HSA	AK1 „Grund- und Leistungsumsatz“ AK2 „Pausensnacks“ AK3 „Ernährungsformen“ AK4 „Berufe rund um Kosmetik, Körperpflege..“		
Praxis	-> Pausensnacks zubereiten -> Pausenverkauf organisieren -> Rollenspiel ausarbeiten -> Steckbrief erstellen -> Experteninterview		
Leistungsmessung	Pausenverkauf Rollenspiel Steckbrief Experteninterview		

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Der Grund- und Leistungsumsatz		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1</div> Vertiefung HSA	
Arbeitskarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Was versteht man unter dem Grund- und Leistungsumsatz? Erkläre diese Begriffe mit deinen Worten. 2) Beschreibe den Verlauf der Tagesleistungskurve. 3) Begründe, warum fünf Mahlzeiten für die Leistungsfähigkeit besser sind als drei Mahlzeiten. 4) Beziehe Stellung zu der Redensart über die Nahrungsaufnahme: „Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Fürst, abends wie ein Bettler.“ <p>Anlagen: Materialkarte MK 1</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Ausgewählte Snacks für eine ausgewogene Ernährung		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">AK 2</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig und sorgt dafür, dass wir gesund bleiben. Es ist aber nicht immer leicht, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Gerade in der Schule möchte jeder einen leckeren und ansprechenden Pausensnack essen.</p> <p>a) Schaut euch <u>zu zweit</u> die Snacks auf Materialkarte 2 an.</p> <p>b) Findet selbst weitere Rezepte und Ideen für einen idealen „gesunden und leckeren Pausensnack“. Recherchiert dazu in Kochbüchern, Zeitschriften, auch im Internet (www....).</p> <p>c) Stellt eine der Zwischenmahlzeiten her und bietet diese in der großen Pause an eurer Schule an.</p> <p>Anlage: Materialkarte MK 2</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Ernährungsformen		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px;">AK 3</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Eine Ernährung ganz ohne Fleisch? Oder sogar eine Ernährung ganz ohne tierische Produkte? Immer mehr Menschen haben für sich eine besondere Ernährungsform entschieden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Welche unterschiedlichen Ernährungsformen kennst du? 2) Informiere dich mit Hilfe der Materialkarte MK 3 über die beiden Ernährungsformen „Vollwertkost“ und „vegane Ernährung“. 3) Stellt die beiden Ernährungsformen tabellarisch einander gegenüber unter den Aspekten: <ol style="list-style-type: none"> a. Kennzeichen der jeweiligen Ernährungsform b. Bevorzugte Lebensmittel c. Mögliche Nachteile/ Folgen der Ernährungsform 4) Auch „Fast Food“ ist eine Form der Ernährung, die in der heutigen Zeit bei vielen Menschen beliebt ist. Gerade der Vorteil des „schnellen Essens“ spielt dabei eine große Rolle. Stellt in einem Rollenspiel kritisch dar, welche Vorteile und welche Nachteile die „Fast Food“ Ernährungsform hinsichtlich für die Natur, deine Stadt/Ort, die Gesundheit haben kann. Infos findest du auf der Materialkarte MK 3 <p>Anlage: Materialkarte MK 3</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Berufe rund um Ernährung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 4</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der ausgewogenen Ernährung beschäftigen. <ol style="list-style-type: none"> a) Schreibe alle Ausbildungsberufe, die zum Berufsfeld „Ernährung, Hauswirtschaft, Gesundheit“ gehören, auf. b) Informiere dich ausführlich über den Beruf „Koch/ Köchin“ oder „Gesundheits- und Krankenpflegehelfer/in“. c) Wähle einen Beruf aus und erstelle einen ausführlichen Steckbrief am PC. 2) Führe ein Interview mit einer/m Koch oder Gesundheits- und Krankenpflegehelfer/in durch. Tipps dazu bekommst du von der Materialkarte 4 <p>Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe - www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven) - www.planet.berufe.de - Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen. <p>Anlage: Materialkarte MK 4</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Die Grund- und Leistungsumsatz	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 1</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Dir ist sicher bewusst, dass der Körper bei Bewegung Energie verbraucht. Je mehr du dich bewegst, desto mehr Energie verbrauchst du und desto mehr Energie musst du deinem Körper durch die Nahrung zuführen. Wusstest du, dass ein Radrennfahrer bei einer Bergetappe der Tour de France zwischen 6.000 und 10.000 Kalorien verbraucht? Dies entspricht ungefähr 50 Bananen.

Aber nicht nur, wenn du in Bewegung bist, brauchst du Energie, sondern auch im Ruhezustand. Dein Körper benötigt nämlich Energie für Funktionen wie beispielsweise die Atmung, Verdauung oder für das Aufrechterhalten der Körpertemperatur. Sogar beim Schlafen braucht dein Körper Energie.

Die Energie, die der Körper für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt, also im Ruhezustand verbraucht, nennt man Grundumsatz. Die Höhe des Grundumsatzes ist abhängig von Alter und Geschlecht eines Menschen sowie von seinem Körperbau. Du kannst dir sicher vorstellen, dass gerade Kinder und Jugendliche, die wachsen, einen höheren Energiebedarf haben als Erwachsene.

Durchschnittlich beträgt der Grundumsatz 4kJ je kg Körpergewicht und Stunde.

Die Energie wird in Kilojoule (kJ) oder auch in Kilokalorien (kcal) gemessen, wobei 1 Kilokalorie 4,18 Kilojoule entspricht.

Der gesamte Energieverbrauch deines Körpers setzt sich daher aus dem Grundumsatz plus dem Energieverbrauch einzelner Tätigkeiten zusammen. Dies wird als der Leistungsumsatz bezeichnet.

Gesamt-Energie-Verbrauch = Grundumsatz + Leistungsumsatz

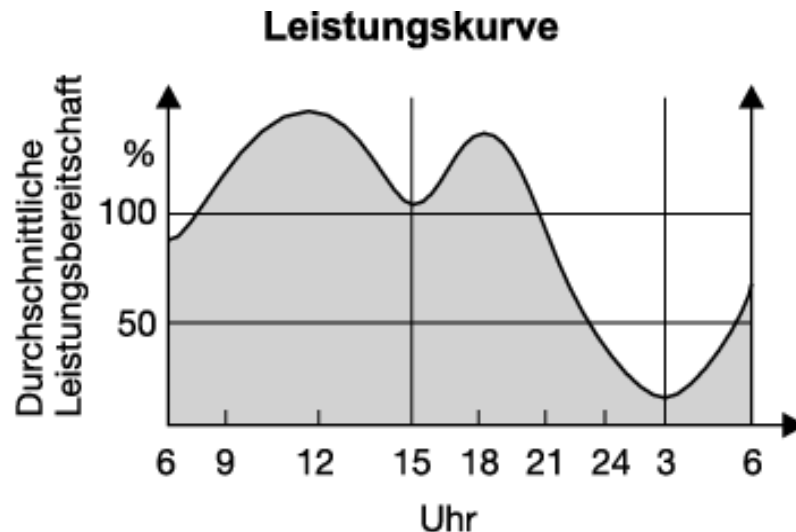
Körperlich arbeitende Menschen verbrauchen im Vergleich zu Schreibtischarbeitern mehr Energie. Wenn du also die Wohnung putzt oder bügelst, dann verbrauchst du mehr Energie als wenn du fern siehst, ein Buch liest oder einen Text schreibst.

Das liegt darin, dass unser Gehirn immer arbeitet und sein Energieverbrauch bereits im Grundumsatz mit etwa 20% enthalten ist.

Vor allem beim Sport verbrauchen wir zusätzliche Energie.

Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 8400 – 10.000kJ (= 2.000 – 2.400 kcal) je nach Geschlecht und Tätigkeit. Bei Jugendlichen sind es ca. 9200 – 10.000kJ (=2200 – 2400 kcal).

Durch die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß kannst du deinen Energiebedarf ausreichend decken. Kohlenhydrate und Fette sind die Energielieferanten. Aber Vorsicht: Beim Nährstoff Fett besteht wegen seines hohen Energiegehalts die Gefahr, dass der Bedarf schnell überschätzt wird.



Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Rezeptideen für einen ausgewogenen Pausensnack		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 2</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p><u>Buntes Pausensandwich</u></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Scheiben Vollkornbrot • 2 EL Kräuterfrischkäse (Magerstufe) • Pfeffer • mildes Paprikagewürz • einige Tropfen Zitronensaft • 2 große Möhre • 2 Scheiben gekochter Schinken • 2 Äpfel <p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brotscheiben kurze Zeit toasten und abkühlen lassen. 2. Frischkäse mit Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken. Die Möhre raspeln und unterheben. 3. Den Aufstrich auf allen Brotscheiben verstreichen, die Brotscheiben halbieren, die Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und auf vier Brothälften legen. 4. Die Kerngehäuse der Äpfel entfernen. Anschließend die Hälfte der Äpfel in dünne Scheiben schneiden und auf die Schinkenscheiben legen. Mit den restlichen Brotscheiben abschließen. Dazu die restlichen Äpfel genießen. 				

Käse-Türmchen

Zutaten:

- 2 Scheiben dunkles Vollkornbrot (à 40 g)
- 2 Scheiben junger Gouda (ohne Rinde, ca. 20 g)
- 6 dünne Scheiben einer Bio-Salatgurke
- 2 EL Frischkäse

Zubereitung

- 1.) Vollkornbrotscheiben aufeinanderlegen, einmal längs und einmal quer halbieren, sodass acht gleichgroße Rechtecke bzw. Quadrate entstehen.
- 2.) Die Käsescheiben so zerteilen, dass sechs Rechtecke in Brotgröße entstehen.
- 3.) Nun werden je vier Brotquadrate mit drei Käsequadraten und drei Gurkenscheiben zu Türmchen gestapelt. Dazu die Brotstücke zuvor dünn mit Frischkäse bestreichen, die zwei inneren auf beiden Seiten.
- 4.) Die Käse-Türmchen leicht andrücken und in der Brotzeitbox verpacken.

Tipp: Wer mag, kann den Gouda auch mal durch mageren Putenschinken ersetzen.

Weitere Infos findest du unter:

<http://www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/ernaehrung/pausenbrot>.

<http://www.5amtag-schule.de/index.php?id=pausensnacks>

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Ernährungsformen		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Informationen über Ernährungsformen findest du unter:</p> <p> http://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/ernaehrung/ernaehrungsformen/37942 http://www.lebensmittellexikon.de/e0001330.php http://www.lecker.de/kochenbacken/ernaehrung/rubrik-ernaehrung/ </p> <p>Tipp: Oftmals findest du auch in Broschüren von Krankenkassen und der BZgA Informationen zu diesem Thema.</p> <p>Informationen zum Thema: Fast Food: http://www.de.wikipedia.org/wiki/Fast_Food </p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Durchführung eines Interviews		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 4</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Du möchtest einen Experten zu einem Beruf befragen. Die folgenden Fragen helfen dir bei deinem Interview. Am besten machst du dir bei der Befragung Notizen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Welche Tätigkeiten und Aufgaben werden in diesem Beruf aufgeführt? 2.) Wo wird der Beruf ausgeübt? 3.) Wie sehen die Arbeitszeiten in diesem Beruf aus? 4.) Welche Kompetenzen braucht man, um den Beruf auszuüben? 5.) Wie ist die Ausbildung organisiert? 6.) Wie lange dauert die Ausbildung? 7.) Welche Voraussetzungen sind für die Ausbildung notwendig? 8.) Wie sieht die Vergütung während/ nach der Ausbildung aus? 9.) Welche Alternativen/ mögliche Weiterentwicklungen gibt es bei diesem Beruf? 				

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Ernährung und Wohlbefinden HSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann den Aufbau der Ernährungspyramide der DGE wiedergeben.				
Ich kann Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen.				
Ich kann die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.				
Ich kann eine ausgewogene Zwischenmahlzeit planen und erstellen.				
Ich kann mein eigenes Ernährungsverhalten beschreiben und reflektieren.				
Ich kann meinen BMI ermitteln.				
Ich kann mein Gewicht mit Hilfe des BMI einordnen und bewerten.				
Ich kann die Begriffe Grund- und Leistungsumsatz erläutern.				
Ich kann Zusammenhänge zwischen dem der Energiezufuhr und Über/Untergewicht benennen.				
Ich kann selbstständig Informationen zu Berufen recherchieren.				
Ich kann beschreiben, welche Vor- und Nachteile Fast Food Ernährung haben kann.				
Ich kann Symptome und Ursachen von Essstörungen aufzeigen.				
Ich kann verschiedene Ernährungsformen benennen.				

1.3 Lernpfad Ernährung und Wohlbefinden Vertiefung MSA

Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Erl.	Lehr.
Vertiefung MSA	AK1 „Grund- und Leistungsumsatz, BMI“ AK2 „Broschüre ausgewogene Ernährung“ AK3 „Essstörungen“ AK4 „Berufe rund um Ernährung.“		
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> -> Broschüre erstellen (PC) -> Ausgewogenes Gericht zubereiten -> Mindmap Essstörungen -> Präsentation eines Berufs -> Experteninterview 		
Leistungsmessung	Broschüre Nahrungszubereitung Mindmap Präsentation Experteninterview		

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Der Grund- und Leistungsumsatz Der Body- Mass -Index		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">AK 1</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <p>1) Beantworte die Fragen zum Grund- und Leistungsumsatz schriftlich, nachdem du dir die Materialkarte MK 1.1 durchgelesen hast.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Erkläre, was man unter dem Grundumsatz und was man unter dem Leistungsumsatz versteht? b) Beziehe Stellung zu der Redensart: „Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Fürst, abends wie ein Bettler.“ <p>2) Löse die folgenden Aufgaben schriftlich. Benutze dazu die Materialkarte MK 1.2.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Was wird mit dem BMI ermittelt? b) Wie lautet die Formel zur Berechnung des BMI? c) Berechne deinen BMI. d) Wo liegt dein BMI? Bist du normalgewichtig, oder neigst du eher zu Untergewicht/ Übergewicht? <p>Weitere Informationen findest du unter:</p> <p style="text-align: center;">https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi</p> <p>Anlagen: Materialkarte MK 1.1 und MK 1.2</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Erstellung einer Broschüre mit ausgewählten Gerichten für eine ausgewogene Ernährung	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 2</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	

Aufgabe:

Dass eine ausgewogene Ernährung Basis ist für ein gesundes Leben, ist nachvollziehbar. Denn nur wer sich ausgewogen ernährt, bleibt langfristig gesund, beweglich und geistig fit.

Wie aber kann eine ausgewogene Ernährung in den Alltag eingebaut werden? Gerade nach der Schule ist der Hunger groß und die Lust auf langes Kochen oft nicht sehr groß.

- 1) Tausche dich mit einem Partner darüber aus, welche Gerichte ihr gerne esst.
- 2) Überlegt gemeinsam, wie diese Gerichte umgesetzt werden können, so dass sie möglichst ausgewogen sind.
- 3) Schaut euch die Gerichte auf der Materialkarte 2 an. Einigt euch auf ein Gericht und probiert dieses aus.
- 4) Stellt dann gemeinsam eine Broschüre mit leckeren und abwechslungsreichen Gerichten zusammen, die einfach und schnell zubereitet werden können. Achtet darauf, dass ihr die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung beachtet.



Weitere Infos unter:

<http://www.ugb.de/vollwert-rezepte/>

Anlage: Materialkarte MK 2

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Essstörungen		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 3</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Essstörungen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Krankheitsbildern, die in allen Altersgruppen auftreten können. Mit Essstörung bezeichnet man eine schwere Erkrankungsform mit meist ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden sowie psychosozialen Einschränkungen.</p> <p>a) Welche Essstörungen kennst du? Stelle die Essstörungen in einer Mindmap dar.</p> <p>b) Informiere dich über Essstörungen. Die Materialkarte 4 hilft dir dabei. Tausche dich mit einem Partner über die Ursachen von Essstörungen aus.</p> <p>c) Suche dir eine Essstörungen heraus und schreibe zu den folgenden Aspekten Informationen heraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptome/ Kennzeichen der Essstörung • Ursachen • Auswirkungen und Folgen • Heilung/ Therapie • Kreis der Betroffenen <p>d) Diskutiert in einer Kleingruppe darüber, ob das veränderte Körperbewusstsein, die „Magermodels“ in Zeitschriften und Fernsehen bzw. die Schönheitsideale „schlank, groß, sportlich“ Ursache für eine Essstörung sein können.</p> <p>Anlage: Materialkarte MK 3</p>				

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Berufe zum Thema ausgewogene Ernährung	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 4</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	

Aufgaben:

- 1) Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der ausgewogenen Ernährung beschäftigen.
 - a) Schreibe alle Ausbildungsberufe, die zum Berufsfeld „Ernährung, Hauswirtschaft, Gesundheit“ gehören, auf.
 - b) Informiere dich ausführlich über den Beruf „Diätassistent/in“ oder „Gesundheits- und Krankenpfleger/in“.
 - c) Wähle einen Beruf aus und bereite eine Präsentation vor.

- 2) Führe ein Interview mit einer/m Diätassistent/in oder Gesundheits- und Krankenpfleger/in durch.

Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du:

- Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe
- www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven)
- www.planet-berufe.de
- Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen.

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Die Grund- und Leistungsumsatz		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 1.1</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		

Dir ist sicher bewusst, dass der Körper bei Bewegung Energie verbraucht. Je mehr du dich bewegst, desto mehr Energie verbrauchst du und desto mehr Energie musst du deinem Körper durch die Nahrung zuführen. Wusstest du, dass ein Radrennfahrer bei einer Bergetappe der Tour de France zwischen 6.000 und 10.000 Kalorien verbraucht? Dies entspricht ungefähr 50 Bananen.

Aber nicht nur, wenn du in Bewegung bist, brauchst du Energie, sondern auch im Ruhezustand. Dein Körper benötigt nämlich Energie für Funktionen wie beispielsweise die Atmung, Verdauung oder für das Aufrechterhalten der Körpertemperatur. Sogar beim Schlafen braucht dein Körper Energie.

Die Energie, die der Körper für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt, also im Ruhezustand verbraucht, nennt man Grundumsatz. Die Höhe des Grundumsatzes ist abhängig von Alter und Geschlecht eines Menschen sowie von seinem Körperbau. Du kannst dir sicher vorstellen, dass gerade Kinder und Jugendliche, die wachsen, einen höheren Energiebedarf haben als Erwachsene.

Durchschnittlich beträgt der Grundumsatz 4kJ je kg Körpergewicht und Stunde.

Die Energie wird in Kilojoule (kJ) oder auch in Kilokalorien (kcal) gemessen, wobei 1 Kilokalorie 4,18 Kilojoule entspricht.

Der gesamte Energieverbrauch deines Körpers setzt sich daher aus dem Grundumsatz plus dem Energieverbrauch einzelner Tätigkeiten zusammen. Dies wird als der Leistungsumsatz bezeichnet.

Gesamt-Energie-Verbrauch = Grundumsatz + Leistungsumsatz

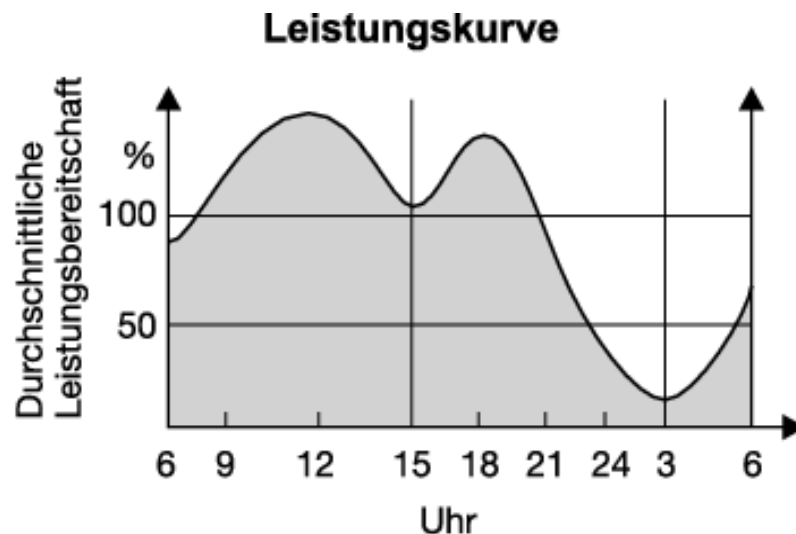
Körperlich arbeitende Menschen verbrauchen im Vergleich zu Schreibtischarbeitern mehr Energie. Wenn du also die Wohnung putzt oder bügelst, dann verbrauchst du mehr Energie als wenn du fern siehst, ein Buch liest oder einen Text schreibst.

Das liegt darin, dass unser Gehirn immer arbeitet und sein Energieverbrauch bereits im Grundumsatz mit etwa 20% enthalten ist.

Vor allem beim Sport verbrauchen wir zusätzliche Energie.

Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 8400 – 10.000kJ (= 2.000 – 2.400 kcal) je nach Geschlecht und Tätigkeit. Bei Jugendlichen sind es ca. 9200 – 10.000kJ (=2200 – 2400 kcal).

Durch die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß kannst du deinen Energiebedarf ausreichend decken. Kohlenhydrate und Fette sind die Energielieferanten. Aber Vorsicht: Beim Nährstoff Fett besteht wegen seines hohen Energiegehalts die Gefahr, dass der Bedarf schnell überschätzt wird.



Lernpfad 2:

Ernährung und
Wohlbefinden

Der Body-Mass-Index

MK 1.2

Vertiefung MSA

Materialkarte

Name

Klasse

Es ist sicher nicht einfach für dich festzustellen, ob zu dick oder zu dünn bist.

Die Errechnung des BMI kann dir dabei eine Hilfe sein. Der **Body-Maß-Index (BMI)** ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Dieser Index wurde 1832 von Adolphe Quetelet entwickelt.

Der BMI ist lediglich ein Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

BERECHNUNG DES BMI:

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]. Die Formel lautet:

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)². Die Einheit des BMI ist demnach kg/m².

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht} - \text{in} - \text{kg}}{\text{Körpergröße} - \text{in} - \text{m} * \text{Körpergröße} - \text{in} - \text{m}}$$

Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 1,60 m und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4
[60 : (1,6 m)² = 23,4].

Der "wünschenswerte" BMI hängt vom Alter ab.

DAS RICHTIGE GEWICHT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ein gesundes Kind/ ein gesunder Jugendlicher ist weder zu dick noch zu dünn. Doch die Übergänge zwischen pummelig und superschlank sind fließend. Manchmal ist es schwierig zu erkennen, ob du im richtigen Gewichtsbereich liegst.

Frage deinen Hausarzt, wenn du unsicher bist.

Er kennt dich durch die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und kann dein Gewicht und deine Entwicklung im Verlauf der Jahre beurteilen.

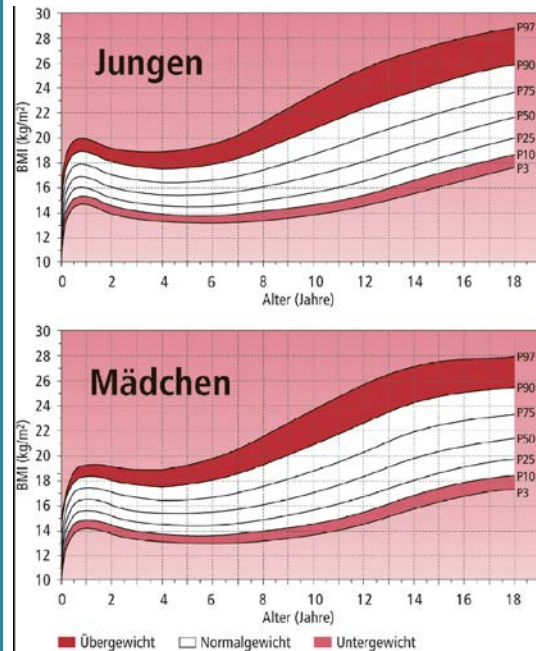
Die meisten Kinder und Jugendliche in Deutschland sind normalgewichtig. Doch der wachsende Trend zum Übergewicht, der bei den Erwachsenen zu beobachten ist, zeigt sich auch schon bei den Kindern. Fast jedes zehnte Kind in Baden- Württemberg wiegt bei der Einschulungsuntersuchung zu viel. In den Jahren danach nimmt die Zahl sogar noch zu.

Andererseits gibt es auch Kinder, die zu wenig wiegen. Doch Untergewicht ist nur etwa halb so häufig. Es ist wichtig, das Gewicht im Blick zu haben, damit Übergewicht oder Untergewicht gar nicht erst entstehen. Beobachten dich daher selbst:

Wenn sich am Bauch, an der Hüfte, auf der Brust und im Nacken deutliche Fettpolster oder Fettröllchen bilden, ist die Grenze zum Übergewicht erreicht. Untergewicht zeigt sich im scharfen Hervortreten des Brustkorbes und der Beckenknochen.

Gerade richtig, zu dick oder zu dünn

Als Maßstab zur Beurteilung des Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen verwendet man heute den Body Mass Index (BMI). Er berücksichtigt nicht nur das Alter, das Gewicht und die Länge des Kindes sondern auch die Körperfettmasse und die Hautfaltendicke. In den nachfolgenden Schaubildern kannst du ablesen, ob dein Gewicht im empfohlenen Bereich liegt. Einen genauen Richtwert gibt es bei Kindern (Jugendlichen) nicht.



(gem. Info 6 „Gewicht“; 32/2011/38, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg)

ÜBERGEWICHT

Die alte Volksweisheit „Babyspeck verwächst sich“ stimmt nicht. Je früher Kinder übergewichtig werden, desto größer ist die Gefahr, es auch zu bleiben. Neigung zum Übergewicht wird vererbt. Aber ob diese Veranlagung sichtbar wird, hängt von Bewegung, ausgewogenem Essen und Trinken ab.

Übergewichtige Kinder können schon in jungen Jahren an Fettstoffwechselkrankheiten, Diabetes (Zuckerkrankheit) oder anderen Erkrankungen leiden, die sonst meist erst Erwachsene bekommen. Auch die Seele leidet: Dicke Kinder werden oft ausgelacht, weil sie nicht genauso herumtoben können wie die anderen oder als faul gelten. Sie gefallen sich oft selbst nicht und ziehen sich von der Gruppe zurück. Im schlimmsten Fall isst das Kind dadurch noch mehr und futtert sich dadurch Kummerspeck an.

Meistens sind mehrere Ursachen dafür verantwortlich:

- Essen: zu große Portionen, zu fett, zu viel Zucker
- Trinken: viele gesüßte Erfrischungsgetränke, süße Milchgetränke oder Säfte
- Gewohnheiten: unregelmäßig, zu häufige Mahlzeiten, aus Langeweile, als Trost oder nebenbei essen
- Zu wenig Bewegung; kein Spielen im Freien, zu viel Fernsehen oder Sitzen am PC

UNTERGEWICHT

Schlanke Kinder sind nicht gleich untergewichtig. Überprüft euer Gewicht anhand der Schaubilder. Mäßiges Untergewicht birgt keine Gesundheitsrisiken, wenn vielseitig gegessen wird und die Kinder gesund und munter sind. Auch nach Wachstumsschüben dauert es meist eine ganze Weile, bis das Gewicht wieder steigt.

Kein Kind soll zum Essen gezwungen werden. Es ist kein Grund zur Sorge, wenn Kinder zu einer Hauptmahlzeit einmal weniger oder gar nicht essen. Meist holen sie das Versäumte bei der nächsten Gelegenheit nach.

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Rezeptideen für ausgewogene Gerichte		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 2</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p><u>Pikanter Wrap</u></p> <p><u>Zutaten Wrapteig:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Eier • 2 EL Wasser • 1 Prise Salz • 100g Weizenvollkornmehl • 1 Prise Paprikapulver • 1 Prise Pfeffer <p><u>Zubereitung</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Zutaten mit einem Handrührgerät verrühren, 2.) Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. 3.) Zum Ausbacken des Wraps immer die Pfanne mit einem Pinsel mit Rapsöl auspinseln. 4.) Die Wraps in der Pfanne ausbacken und auskühlen lassen. <p><u>Füllung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Becher Kräuterfrischkäse (fettarm) • 1 Dose Mais • 3 kleine Cocktailtomaten • 1 roter Paprika • 150g gekochten, mageren Schinken • 5 Blätter Kopfsalat • ½ Salatgurke • 1 Hand Schnittlauchröllchen 				

Zubereitung:

- 1.) Das Gemüse: Gurke, Paprika sowie die Cocktailtomaten waschen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden.
- 2.) Die Salatblätter ebenfalls waschen und mit Küchenrollenpapier trocken tupfen.
- 3.) Wraps mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
- 4.) Die Dose Mais öffnen und in ein Sieb abgießen.
- 5.) Für jeden Wrap 1 Scheibe gekochten Schinken auf den Wrap legen, 2 Blätter Salat ebenfalls darauf legen und nochmals mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
- 6.) Das kleingeschnittene Gemüse ebenfalls darauf verteilen und den Wrap zusammenrollen.

Tipp:

Die Füllung kann variiert werden je nach Wunsch, ob es mehr ein italienischer Wrap (Salami/ Tomaten/ Käse/Champignons) oder ein Wrap nach mexikanischer Art (Kidneybohnen, roter Paprika, Currypulver) sein soll.


Gemüse-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

- 800g mehliges Kartoffeln
- Pfeffer, Muskat, Salz, Majoran
- 4 Eier
- 100ml Buttermilch
- 200g Frühlingszwiebeln/ Lauch
- 100g Karotten
- 50g Erbsen
- 100g geriebenen Emmentaler

Zubereitung:

- 1.) Kartoffeln kochen, schälen, anschließend in Scheiben schneiden.
- 2.) Karotten, Zwiebeln (Lauch) waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
- 3.) Die Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten mit dem Gemüse und darauf eine Schicht Käse.
- 4.) Buttermilch mit 4 Eiern und den Gewürzen abschmecken und verquirlen und über die geschichteten Kartoffeln- Gemüse Käse Mischung gießen.
- 5.) Zum Schluss nochmals Käse darüber streuen.
- 6.) Auflauf bei 200 Grad Celsius und 45 Minuten backen.

Lernpfad 2: Ernährung und Wohlbefinden	Informationen zu Essstörungen		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div> <p>Informationen findest du unter den folgenden Internetadressen:</p> <p>http://www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/kliniken/bh/medizinische-klinik-2-klinik-fuer-psycho somatische-medizin-und-psychotherapie/leistungsspektrum/essstoerungen.html</p> <p>http://www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=3</p> <p>Nutze zu deiner Recherche auch Schulbücher. Viele Informationen findest du in MNT Büchern/ Biologiebüchern und natürlich in Fachbüchern aus der Bibliothek.</p> <p>Ebenfalls viele nützliche Informationen erhältst du in Broschüren/ Faltpblättern und Infomaterialien von Krankenkassen (z. B. bei der Technikerkrankenkasse) und der BZgA unter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essstörungen – was ist das? Bestellnummer: 35231002 • Gut Drauf- Tipp 4: Die heimliche Such: Essstörungen, Bestellnummer: 35550500 • Gut Drauf- Tipp 7: Gefährliches Ziel Traumbody: Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht, Bestellnummer: 35550800 </div> </div>				

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Ernährung und Wohlbefinden MSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.				
Ich kann Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen.				
Ich kann mein eigenes Ernährungsverhalten beschreiben und reflektieren.				
Ich kann Fehler in Ernährungsverhalten aufzeigen.				
Ich kann den Zusammenhang zwischen der Energiezufuhr, Grund- und Leistungsumsatz und Über/ Untergewicht erklärend beschreiben.				
Ich kann den eigenen BMI ermitteln.				
Ich kann mein Gewicht mit Hilfe des BMI einordnen und bewerten.				
Ich kann selbstständig Informationen zu Berufen recherchieren, zusammenfassen und einen Steckbrief dazu erstellen.				
Ich kann einfache Gerichte nach den Kriterien für eine ausgewogene Ernährung planen und zubereiten.				
Ich kann eine Broschüre mit Rezepten für eine ausgewogene Ernährung erstellen.				
Ich kann verschiedene Ernährungsformen beschreiben und mögliche Folgen beschreiben.				
Ich kann Symptome und Ursachen von Essstörungen beschreiben.				

1.2 Lernpfad 3 Stress und Wohlbefinden Vertiefung

Übersicht

		HSA	MSA	Nummer
Aufgabenkarte	Tagesplan	X		AK 1
Materialkarte	Tagesplan	X		MK 1
Aufgabenkarte	Abschlussprüfung		X	AK 1.1
Materialkarte	Abschlussprüfung		X	MK 1.1
Aufgabenkarte	Alltagsmanagement		X	AK 1.2
Materialkarte	Alltagsmanagement		X	MK 1.2
Aufgabenkarte	Cleveres Lernen	X		AK 2
Materialkarte	Cleveres Lernen	X		MK 2.1
Materialkarte	Reflexion Lernverhalten	X		MK 2.2
Aufgabenkarte	Cleveres Lernen		X	AK 2
Materialkarte	Cleveres Lernen		X	MK 2.1
Materialkarte	Reflexion Lernverhalten		X	MK 2.2
Aufgabenkarte	Entspannungstechniken	X		AK 3
Materialkarte	Hintergrundinformation Entspannung	X		MK 3
Aufgabenkarte	Entspannungstechniken		X	AK 3
Materialkarte	Hintergrundinformation Entspannung		X	MK 3
Aufgabenkarte	Burnout	X		AK 4
Materialkarte	Hintergrundinformation Burnout	X		MK 4
Aufgabenkarte	Burnout/Boreout		X	AK 4
Materialkarte	Hintergrundinformation Burnout/ Boreout		X	MK 4
Aufgabenkarte	Work-Life-Balance	X		AK 5
Materialkarte	Hintergrundinformation Work-Life-Bal.	X		MK 5
Aufgabenkarte	Work-Life-Balance		X	AK 5
Materialkarte	Hintergrundinformation Work-Life-Bal.		X	MK 5
Aufgabenkarte	Check up! Work-Life-Balance	X		AK 6
Materialkarte	Check up! Work-Life-Balance	X		MK 6
Aufgabenkarte	Check up! Work-Life-Balance		X	AK 6
Materialkarte	Check up! Work-Life-Balance		X	MK 6
Aufgabenkarte	Berufe in der Therapie	X		AK 7
Materialkarte	Berufe in der Therapie	X		MK 7
Aufgabenkarte	Berufe in der Therapie		X	AK 7
Materialkarte	Berufe in der Therapie		X	MK 7
Aufgabenkarte	Mit allen Sinnen lernen		X	AK 8
Materialkarte	Hintergrundinformation Mit allen Sinnen lernen		X	MK 8
Aufgabenkarte	Physiologische Vorgänge		X	AK 9

1.2 Lernpfad Stress und Wohlbefinden Vertiefung

Hinweise für Lehrer u. Lehrerinnen

Thema	Aufgabe
Basiswissen	s. Übersicht Lernpfad Basiswissen
Vertiefung HSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Stress und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Eigenen Tagesplan erstellen und optimieren• Plakat mit Lerntipps• Entspannungsübung präsentieren und durchführen• Wandzeitung zu Burnout <ul style="list-style-type: none">• Interview mit Masseur/in oder Physiotherapeut/in <ul style="list-style-type: none">• z. Bsp.: Plakat, Durchführung Übung, Wandzeitung
Vertiefung MSA Praxis Realbegegnung Leistungsmessung	s. Übersicht Lernpfad Stress und Wohlbefinden Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Eigenen Tagesplan/Wochenplan erstellen und optimieren• Plakat mit Lerntipps• Vergleich von Entspannungsübungen• Präsentation zu Burnout und Boreout• Vorstellung eines Berufsbildes• Schaubild zur Stressphysiologie <ul style="list-style-type: none">• Interview mit einer/einem Physiotherapeut/in <ul style="list-style-type: none">• z. Bsp.: Plakat, Präsentation, Schaubild
Links	Weitere Infos unter: http://www.gesundheit.de/medizin/vorsorge/gesund-leben/zehn-tipps-fuer-ein-gesundes-langes-leben www.berufenet.arbeitsagentur.de www.berufe.tv
Material	Vorlagen Tagespläne, Wochenpläne
Literatur	Bücher Entspannungsübungen, Biobücher Hormone-Stress
Checkliste	s. Checklisten

1.2 Lernpfad Stress und Wohlbefinden Vertiefung HSA

Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Erl.	Lehr.
Vertiefung HSA	AK1 „Tagesplan“ AK2 „Cleveres Lernen“ AK3 „Entspannungstechniken“ AK4 „Burnout“ AK5 „Work-Life-Balance“ AK6 „Check Up Work-Life-Balance“ AK7 „Berufe in der Therapie“		
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> -> Tagesplan erstellen und optimieren -> Lerntipp - Plakat erstellen -> Entspannungsübungen durchführen -> Wandzeitung Burnout -> Umsetzung der 10 Gesundheitstipps -> Steckbrief zu einem Beruf -> Interview mit einem Masseur/Masseurin 		
Leistungsmessung	Lerntipp Plakat Durchführung der Entspannungsübung Wandzeitung Steckbrief Experteninterview		

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	<h1>Tagesplan</h1>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <p>In zwei Wochen hast du Abschlussprüfungen. Um Stress zu vermeiden und dich optimal vorbereiten ist es erforderlich den Tagesablauf gut zu planen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nimm die Materialkarte 1, übertrage die darauf abgebildete Tabelle und fülle sie aus. 2) Neben dem Lernen und der Vorbereitung auf die Prüfungen, gehört auch ausreichend Freizeit. Tausche dich mit einem Partner über eure Freizeitaktivitäten aus. 3) Sicher hast du festgestellt, dass dein Tagesablauf noch optimiert werden kann. Plane den morgigen Tag u.a.: mit genügend Pausen, ausreichend Schlaf und sinnvolle Freizeitbeschäftigungen (z.B. Sport, Musik....). <p>Anlage: Materialkarte MK 1</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Cleveres Lernen	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 2</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <p>Suche dir einen Partner. Lest die Materialkarte 2.1 gut durch und beantwortet folgende Fragen schriftlich.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wie sollte man seinen Arbeitsplatz gestalten, so dass man effektiv arbeiten kann. 2) Wie sollen Pausen gestaltet sein? 3) Welche Snacks solltest du während der Lernzeit bevorzugen? 4) Entwerfe mit einem Partner ein Poster/Plakat auf dem ihr die Lerntipps kurz und ansprechend darstellt. 5) Vergleiche: Wie hast du dich auf deine letzte Klassenarbeit vorbereitet? Schreibe in dein Portfolio. Tipp: Materialkarte 2.2 kann dir dabei helfen <p>Anlage: Materialkarte MK 2.1/ MK 2.2</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Entspannungstechniken		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 3</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich im Internet, in Büchern und bei Experten welche Möglichkeiten der Entspannung es gibt. Lies hierzu auch Materialkarte 3. 2) Suche dir eine Entspannungstechnik heraus und führe eine Entspannungsübung in einer Kleingruppe durch. 3) Beschreibe eine Entspannungstechnik und die Durchführung der Übungen. Stelle sie in einem Kurzvortrag vor. <p>Anlage: Materialkarte MK 3</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Burnout	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">AK 4</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Recherchiere und erläutere den Begriff " Burnout". Lies hierzu auch Materialkarte 4. 2) Erstelle eine Wandzeitung zum Thema Burnout. <p>Anlage: Materialkarte MK 4</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Work - Life - Balance		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 5</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Lies die Materialkarte 5 gut durch.</p> <p>Die 10 Tipps beschreiben, was man selbst tun kann, um seine Gesundheit zu bewahren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Welche Tipps setzt du bereits um? Was fällt dir leicht? Was ist eher schwer? 2) Diskutiere mit einem Partner welche 3 Tipps euch am wichtigsten sind. 3) Versuche eine Woche lang alle 10 Ratschläge um zu setzen. 4) Tauscht euch in einer Kleingruppe aus wie es euch ergangen ist. <p>Anlage: Materialkarte MK 5</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Check up! Work-Life-Balance		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 6</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>1) Nimm Materialkarte 6. Lies dir die Fragen in Ruhe gut durch. Sei ehrlich wenn du die Fragen beantwortest.</p> <p>Nach der Durchführung:</p> <p>2) Wie viele Fragen hast du mit "Nein" beantwortet?</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jede Frage, die du nicht bejahen konntest, bedeutet, dass dein Verhalten nicht zu deinem Wohlbefinden beiträgt. ➤ Je mehr Fragen du mit ja beantworten konntest, umso mehr trägst du selbst zum Wohl deiner Gesundheit bei. <p>3) Überlege dir, was du in deinem Leben ändern solltest, um selbst dafür zu sorgen, dass du gesund bleibst.</p> <p>Anlage: Materialkarte MK 6</p>				

Lernpfad 3: Stress und Wohlbefinden	Berufe in der Therapie		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 7</div> Vertiefung HSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der Entspannung beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schreibe alle Ausbildungsberufe heraus, die zum Berufsfeld „Berufe in der Therapie“ gehören. 2) Informiere dich ausführlich über den Beruf Masseur/in; Physiotherapeut/in. Wähle einen Beruf aus und erstelle einen ausführlichen Steckbrief am PC. 3) Führe ein Interview mit einer/m Masseur/in durch. <p>Anlage: Materialkarte MK 7</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Cleveres Lernen	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 2.1</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Denk positiv! Streiche ein paar Motivationskiller einfach aus deinem Gedächtnis – zum Beispiel folgende Sätze: "Das kapiere ich nie" oder "Das kann ich nicht". Nimm stattdessen ein erreichbares Ziel ins Visier. Aus einer Fünf in Englisch fürs nächste Zeugnis eine Vier zu machen, ist ein gutes mittelfristiges Ziel. Dafür musst du dich jetzt jeden Tag intensiv mit dem Fach beschäftigen. Regelmäßiges Vokabellernen kann Spaß machen, bspw. wenn du die Songs deiner Lieblingsband einfach mal übersetzt.

Teile und beherrsche den Stoff! Du hast schrecklich viele Hausaufgaben? Macht nichts!!

Teile den großen Berg in kleine Portionen auf. Notiere alle Aufgaben ganz konkret.

Etwa so: Französisch – Grammatik, Seite 34; Mathe – Aufgabe 2-5 ... Sortiere die Liste nach dem Schwierigkeitsgrad der einzelnen Aufgaben. Zu Beginn der Arbeit solltest du dir etwas Leichtes vornehmen – etwas, das dir Spaß macht. Jetzt ordnest du die Arbeit in sinnvolle, kleine Lerneinheiten, für die du dir jeweils 15 bis 30 Minuten Zeit nimmst. Wenn ein Päckchen abgearbeitet ist, machst du einen großen Haken auf deiner Liste.

Mach mal Pause! Rund um die Uhr zu pauken, bringt überhaupt nichts. Leg stattdessen regelmäßig kleine Pausen ein. Mach möglichst die Fenster auf oder geh kurz vor die Tür. Frische Luft und Bewegung wird deinen grauen Zellen gut tun. Wer zum Beispiel joggt, baut nicht nur aktiv Stress ab, sondern steigert dadurch auch die Gedächtnisleistung. Oder wie wäre es mit einer halben Stunde Radfahren nach zwei Stunden Lernen? Sorge außerdem für ausreichend Schlaf. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn neues Wissen und setzt das Gelernte im Langzeitgedächtnis fest.

Mach es dir schön! Gestalte dir eine ruhige Lern-Ecke in deinem Zimmer. Ein unaufgeräumter Schreibtisch macht nicht gerade Lust, die nächsten zwei Stunden dort zu verbringen. Auch kreatives Chaos stört beim Lernen. Wenn nebenher noch Musik oder Fernsehen läuft, wirst du leicht abgelenkt. Schalte daher möglichst alle Störfaktoren aus – auch Handy oder PC. Und mach allen klar, dass du beim Lernen nicht gestört werden willst – kleb notfalls ein Schild an die Tür und log dich aus deinem Facebook (o. ähnlichem) Account aus!

Iss ausgewogen! Fettes Essen und XXL-Portionen liegen wie Blei im Magen. Die Folge: Deine Konzentration geht flöten, du wirst müde und lustlos. Besser sind fünf kleine Mahlzeiten, die du über den Tag verteilt isst. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln oder Reis liefern Kohlehydrate. In frischem Obst stecken Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem wichtig: reichlich trinken! Am besten Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Saftschorle.

Erstelle Wochen- und Tagespläne. Nimm dir dabei nicht zu viel vor und plane Zeitpuffer ein. Vergiss' deinen Spaß nicht!

Teile dir deinen Tagesplan in konkrete Etappen ein. Beispiel: Von 9 Uhr bis 9.45 Uhr lese ich Seite 5 bis 25 und schreibe alle wichtigen Punkte heraus. Bis 10 Uhr mache ich dann eine Pause. Von 10 Uhr bis 10.45 Uhr versuche ich Übung 1 und 2 schriftlich zu lösen etc. Diese Lösung hört sich vielleicht „kleinkariert“ an, funktioniert aber besser als ohne Plan loszulegen nach dem Motto "Heute lerne ich mal ganz viel".

Finde deinen eigenen Rhythmus. Kurze intensive Lernphasen sind meistens erfolgreicher als stundenlange Paukereien.

Du hast ein Teilziel erreicht? Prima, freue dich darüber und gönne dir etwas: ein bisschen in Ihrer Lieblingszeitschrift schmökern, Freunde zum Essen einladen ... alles, was dir wirklich Spaß macht, ist als Belohnung geeignet.

Es läuft nicht immer gleich gut. Wenn dir die Motivation fehlt, lobe dich für das, was du schon geschafft hast. Und denke mal über eine Lerngruppe nach. Man kann sich nicht nur gegenseitig motivieren, sondern auch den Lernstoff aufteilen: Jeder bereitet einen Teilbereich vor und erklärt ihn den anderen.

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Reflexion Lernverhalten	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MK 2.2</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte		Name _____ Klasse _____	
<p>Überprüfe dein Lernverhalten:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Wie hast du dich auf deine letzte Klassenarbeit vorbereitet?2) Wann hast du mit der Vorbereitung angefangen?3) Warst du mit deiner Leistung zufrieden? Wenn nicht: Warum warst du nicht zufrieden?4) Wo lernst du/ erledigst du deine Aufgaben?5) Wie viel Zeit planst du selbst für die Vorbereitung auf eine Arbeit ein?			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Entspannung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Um Stress vorzubeugen gibt es eine Reihe von Entspannungsübungen, die du alleine in deiner Freizeit, zu Hause oder in der Gruppe in Kursen durchführen kannst.</p> <p>Als Ausgleich zu unserer anstrengenden Arbeitswelt sollte unsere Freizeit so gestaltet werden, dass wir uns erholen und unseren Bewegungsmangel ausgleichen. In unserer hektischen Zeit haben wir verlernt, uns rechtzeitig zu entspannen. Entscheidend für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist jedoch der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen Aktivität und Ruhe.</p> <p>Jeder sollte überlegen, wie und wann er in seinen Tagesablauf Entspannungsphasen einbauen kann. Hierzu wäre es gut, wenn du dich mit verschiedenen Entspannungstechniken auseinandersetzt und diese auch mal ausprobierst.</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Burnout		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 4</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Burnout und Boreout beides kann krank machen</p> <p>Langeweile und Unterforderung im Beruf oder in der Schule können das Kontrast-Programm zum Burnout sein. Boreout kommt von boredom (dt. Langeweile), ist nicht gleichzusetzen mit Faulheit. Boreout Betroffene sind nicht faul, sondern haben sich oder wurden faul gemacht. Wer faul ist, will nicht arbeiten, auch wenn man ihn lässt. Wer unterfordert ist, will arbeiten, aber er darf nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterforderung: Man könnte mehr leisten, als von einem gefordert wird. • Langeweile: Man würde gerne was tun, weiß aber nicht was. • Desinteresse: Es fehlt die Identifikation mit der Arbeit und dem Arbeitsumfeld. <p>* bitte wenden</p>				

Totale Erschöpfung

Als Folge von dauerhaftem Stress kann es zum sogenannten Burnout kommen.

Für das Volksleiden Burnout gibt es keine Standarddiagnose. Das Krankheitsbild ist diffus, die Symptome sind vielschichtig: Manche bekommen einen Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen. Andere leiden unter Angstzuständen, Herzbeschwerden, kippen einfach um. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine handfeste Depression.

Im Volksmund wird der Begriff "Depression" auch gerne durch den Begriff Burnout ausgetauscht.

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Work - Life - Balance	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 5</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Wir alle möchten so lange wie möglich fit und gesund bleiben. Dazu kann man selbst vieles beitragen. Zu einem gesunden Lebensstil gehören eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung, aber auch Entspannungsphasen und ein erholsamer Schlaf. Gerne vergessen wird ein weiterer wichtiger Baustein: eine positive Einstellung. Die folgenden Tipps zeigen dir, was du selbst tun kannst, um deine Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren:

1. Richtige Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist ein wesentlicher Baustein unserer Gesundheit. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt uns mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, dazu gehört auch wenig Fleisch, viele pflanzliche Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett.

2. Ausreichend Trinken

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, wenn wir zu wenig trinken: Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Fruchtschorle oder Kräutertee. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt eine Aufnahme von 1,5-2 Litern Flüssigkeit am Tag.

3. Viel Bewegung

Regelmäßiger Ausdauersport tut uns gut. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor.

Jede Art der körperlicher Bewegung trägt zu unserem Wohlbefinden bei, vor allem, wenn man dazu noch an die frische Luft gehen kann.

4. Freunde

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für unsere Lebensqualität, die psychische und körperliche Gesundheit. Lebendige und erfüllte Beziehungen – diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben.

5. Frische Luft

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Auch im Winter oder bei schlechtem Wetter sollte man daher – jeden Tag an die frische Luft gehen. Ein weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draußen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Selbst bei sehr schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D – unentbehrlich für starke Knochen. Überlegt doch mal, ob ihr euch das nächste Mal wirklich in die Schule fahren lasst oder ob ihr nicht doch zu Fuß gehen könnt.

6. Ausreichend Schlaf

Schlaf ist ein Grundbedürfnis und unverzichtbar für unsere Entwicklung, unser Wohlbefinden und damit unserer Gesundheit. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang herunter geschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren.

Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren. So zeigen neuere Studien beispielsweise, dass Menschen die regelmäßig zu wenig schlafen, ein vielfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben.

7. Positive Einstellung

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Außerdem können positiv eingestellte Menschen besser über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit. Offenheit, z. B. im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei, flexibel zu bleiben.

8. Entspannungsphasen

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an unserer Widerstandskraft. Störungen in der Balance von Spannung und Entspannung können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Also spätestens wenn Stress und Hetze überhand nehmen, wird es Zeit, einen Gang zurückschalten. Auch gezielt angewendete Entspannungstechniken können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

9. Gesundheitsrisiko : Zigaretten und Alkohol

Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette!

Erwachsene dürfen Alkohol in Maßen genießen. Es sollte aber bei einem kleinen Gläschen und mehreren alkoholfreien Tagen pro Woche bleiben, denn einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Check-up Work-Life-Balance		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 6</div> Vertiefung HSA
Materialkarte	Name	Klasse	
<p>Check' deinen Alltag.</p> <ol style="list-style-type: none">1.) Isst du täglich 5 Portionen Obst oder Gemüse?2.) Schläfst du in der Regel mindestens 8 Stunden?3.) Bist du ein ausgeglichener Mensch?4.) Arbeit, Hektik und Stress in der Schule oder zuhause (mit deinen Freunden) machen dir nichts aus. Kannst du mit stressigen Situationen umgehen?5.) Deine Gesundheit liegt dir sehr am Herzen. Bist du Nichtraucher?6.) Arbeit ist dir wichtig und Erfolg ebenso. Planst du deine zu erledigenden Aufgaben (Referate, Projekte, Hausaufgaben)? Lernst du frühzeitig, so dass du genügend Zeit hast?			

- 7.) Es geht jeden Tag auch einmal hektisch zu. Aber du weißt, wie du die den Stress abbauen kannst?
- 8.) Sport treiben macht gute Laune. Machst du 3mal in der Woche mindestens 30 Minuten Sport/ Bewegungsphasen?
- 9.) Du feierst sicher gerne und hast Spaß mit Freunden. Feierst du ohne Alkohol und ohne betrunken zu sein?
- 10.) Triffst du dich mit Mitschülern, Freunden und hast Kontakte zum Reden, Chillen und Austauschen?
- 11.) Trinkst du jeden Tag mindestens 1,5l Wasser oder ungesüßten Tee?
- 12.) Schlechte Tage und Zeiten hat jeder einmal. Bist du ein positiver und fröhlicher Mensch und schaust du optimistisch in die Zukunft?

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Recherche Tipps Berufe in der Therapie		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 7</div> Vertiefung HSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe • www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven) • Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen. 				

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Stress und Wohlbefinden HSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann erklären, was man unter Stress versteht.				
Ich kann körperliche, seelische und soziale Stressoren beschreiben.				
Ich kann Situationen, die mich stressen, benennen.				
Ich kann beschreiben, wie (m)ein Körper in Stresssituationen reagiert.				
Ich kann Übungen/Methoden aufzeigen, mit denen ich mich entspannen kann.				
Ich kann den Begriff Burnout erläutern.				
Ich kenne Maßnahmen gegen Burnout.				
Ich habe meine Tätigkeit in einem Tagesablaufplan festgehalten und reflektiert.				
Ich kann den Begriff Work-Life-Balance an Hand eines Beispiels erklären.				
Ich kann diese Erkenntnisse in meinem Alltag umsetzen				

1.2 Lernpfad Stress und Wohlbefinden Vertiefung MSA

Hinweise für Schüler und Schülerinnen

Thema	Aufgabe	Erl.	Lehr.
Vertiefung MSA	AK1.1 „Abschlussprüfung“ AK1.2 „Alltagsmanagement“ AK2 „Cleveres Lernen“ AK3 „Entspannungstechniken“ AK4 „Burnout-Boreout“ AK5 „Work-Life-Balance“ AK6 „Check Up Work – Life - Balance“ AK7 „Berufe in der Therapie“ AK8 „Lernen mit allen Sinnen“ AK9 „Physiologische Vorgänge“		
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> -> Wochenplan erstellen und optimieren -> Entspannungsübungen durchführen -> Präsentation Burnout-Boreout -> Umsetzung der 10 Gesundheitstipps -> Steckbrief zu einem Beruf -> Interview mit einem/einer Physiotherapeut/in -> Schaubild zur Stress Physiologie 		
Leistungsmessung	Durchführung der Entspannungsübung Präsentation Steckbrief Experteninterview Schaubild		

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Abschlussprüfung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1.1</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>In zwei Wochen hast du Abschlussprüfungen. Um Stress zu vermeiden und dich optimal vorbereiten ist es erforderlich den Tagesablauf gut zu planen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nimm die Materialkarte MK 1.1, übertrage die darauf abgebildete Tabelle und fülle sie aus. 2) Neben dem Lernen und der Vorbereitung auf die Prüfungen, gehört auch ausreichend Freizeit. Tausche dich mit einem Partner über eure Freizeitaktivitäten aus. 3) Sicher hast du festgestellt, dass dein Tagesablauf noch optimiert werden kann. Plane den morgigen Tag u.a.: Mit genügend Pausen, ausreichend Schlaf und sinnvolle Freizeitbeschäftigungen (z.B. Sport, Musik....). <p>Anlage: Materialkarte MK 1.1</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Alltagsmanagement		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 1.2</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>Um dich optimal auf die Prüfung vorzubereiten bedarf es einer guten, langfristigen Planung. Mit Hilfe von Wochenplänen kannst du genau planen, wann du was lernen musst, damit du auch noch selbst genügend freie Zeit für dich hast.</p> <p>1. Nimm die Materialkarte 1.2 und übertrage die Tabelle. Fülle dann die Tabelle unter Beachtung folgender Fragen aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Welche verbindlichen Termine finden in dieser Woche statt? z.B. Arzttermin, Hausaufgabenbetreuung. Trage diese als erstes ein. b. Welche Hobbys/Freizeitaktivitäten möchtest du während der Prüfungsvorbereitung beibehalten? Notiere diese ebenfalls. c. Überlege welche Inhalte du noch trainieren musst, plane für diese genügend Zeit ein. Bedenke, dass Lerninhalte auch wiederholt werden sollten! <p>Anlagen: Materialkarte MK 1.2</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Cleveres Lernen	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">AK 2</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <p>Suche dir einen Partner. Lest die Materialkarte 2.1 gut durch und beantwortet folgende Fragen schriftlich.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wie sollte man seinen Arbeitsplatz gestalten, so dass man effektiv arbeiten kann? 2) Wie sollen Pausen gestaltet sein? 3) Welche Snacks solltest du während der Lernzeit bevorzugen? 4) Entwerfe mit einem Partner ein Poster/Plakat auf dem ihr die Lerntipps kurz und ansprechend darstellt. 5) Vergleiche: Wie hast du dich auf deine letzte Klassenarbeit vorbereitet? Schreibe in dein Portfolio. Tipp: Materialkarte 2.2 kann dir dabei helfen. <p>Anlage: Materialkarte MK 2.1/ MK 2.2</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Entspannungstechniken		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 3</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Informiere dich im Internet, in Büchern und bei Experten welche Möglichkeiten der Entspannung es gibt. Lies hierzu auch Materialkarte MK 3. 2) Suche dir eine Entspannungstechnik heraus und führe eine Entspannungsübung in einer Kleingruppe durch. 3) Vergleiche zwei Entspannungstechniken und führe jeweils Übungen durch. Stelle diese in einem Kurzvortrag vor. <p>Anlage Materialkarte MK 3</p>				

Lernpfad 3: Stress und Wohlbefinden	Burnout/Boreout	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 4</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Recherchiere und erläutere den Begriff " Burnout" und "Boreout". 2) Recherchiere Symptome, benenne Ursachen und vorbeugende Maßnahmen gegen Burnout und Boreout. 3) Präsentiere deine Ergebnisse in angemessener Form. <p>Anlage: Materialkarte MK 4</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Work - Life - Balance	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 5</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <p>Lies die Materialkarte MK 5 gut durch.</p> <p>Die 10 Tipps beschreiben, was man selbst tun kann, um seine Gesundheit zu bewahren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Welche Tipps setzt du bereits um? Was fällt dir leicht? Was ist eher schwer? 2) Diskutiere mit einem Partner welche 3 Tipps euch am wichtigsten sind. 3) Versuche eine Woche lang alle 10 Ratschläge umzusetzen. 4) Tauscht euch in einer Kleingruppe aus, wie es euch ergangen ist. <p>Anlage: Materialkarte MK 5</p>			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Check up! Work-Life-Balance		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 6</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>1) Nimm Materialkarte 6. Lies dir die Fragen in Ruhe gut durch. Sei ehrlich wenn du die Fragen beantwortest.</p> <p>Nach der Durchführung:</p> <p>2) Wie viele Fragen hast du mit "Nein" beantwortet?</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jede Frage, die du nicht bejahen konntest, bedeutet, dass dein Verhalten nicht zu deinem Wohlbefinden beiträgt. ➤ Je mehr Fragen du mit ja beantworten konntest, umso mehr trägst du selbst zum Wohl deiner Gesundheit bei. <p>3) überlege dir, was du in deinem Leben ändern ggf. solltest, um selbst auf deine Gesundheit zu achten.</p> <p>Anlage: Materialkarte MK 6</p>				

Lernpfad 3: Stress und Wohlbefinden	Berufe in der Therapie		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 7</div> Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <p>Es gibt verschiedene Ausbildungsberufe, die sich mit der Entspannung beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schreibe einige Ausbildungsberufe, die zum Berufsfeld „Berufe in der Therapie“ gehören auf. 2) Informiere dich ausführlich über die Berufe „Masseur/in“; „Physiotherapeut/in“; Fachangestellte/r in Bäderbetrieben; Gymnastiklehrer/in; Sportfachmann/-frau; Sport-und Fitnesskaufmann/-frau; Sportassisten/in; 3) Wähle einen Beruf aus und erstelle einen ausführlichen Steckbrief am PC. 4) Führe ein Interview mit einer/m Physiotherapeut/in durch. <p>Anlage: Materialkarte MK 7</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Mit allen Sinnen lernen	AK 8 Vertiefung MSA	
Aufgabenkarte	Name	Klasse	
<p>Aufgabe:</p> <p>Lies dir die Materialkarte MK 8 gut durch und beantworte die Fragen schriftlich.</p> <p>1) Beschreibe, wie gut du dir Inhalte merken kannst, wenn du:</p> <ul style="list-style-type: none">a. nur liestb. hörst und siehstc. hörst, siehst und praktisch umsetzt <p>2) Erkläre das Lernverfahren "Lernen mit Karteikarten"</p> <p>3) Besprecht eure Lernmethoden in einer Kleingruppe: Wer lernt wie? Was läuft bereits gut? Was könntet ihr ändern?</p> <p>Anlage: Materialkarte MK 8</p>			

Lernpfad : Auf den eigenen Körper hören	Physiologische Vorgänge		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> AK 9 MSA </div>	
Aufgabenblatt	Name	Klasse		
<p>Aufgabe:</p> <p>1) Welche physiologischen Vorgänge laufen bei Stresssituationen im Körper ab? (Welche Botenstoffe werden ausgeschüttet, welche Organe sind betroffen?.....) Erkundige dich z.B. beim Biologielehrer, Hausarzt, Apotheker..... Entwickle dazu ein Schaubild.</p> <p>2) Welche Maßnahmen kannst du ergreifen um dem Stress entgegen zu wirken, bzw. was kannst du tun, wenn sich der Körper bereits im Stress befindet?</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Cleveres Lernen	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 2.1</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Denk positiv! Streiche ein paar Motivationskiller einfach aus deinem Gedächtnis – zum Beispiel folgende Sätze: "Das kapiere ich nie" oder "Das kann ich nicht". Nimm stattdessen ein erreichbares Ziel ins Visier. Aus einer Fünf in Englisch fürs nächste Zeugnis eine Vier zu machen, ist ein gutes mittelfristiges Ziel. Dafür musst du dich jetzt jeden Tag intensiv mit dem Fach beschäftigen. Regelmäßiges Vokabellernen kann Spaß machen, bspw. wenn du die Songs deiner Lieblingsband einfach mal übersetzt.

Teile und beherrsche den Stoff! Du hast schrecklich viele Hausaufgaben? Macht nichts!!

Teile den großen Berg in kleine Portionen auf. Notiere alle Aufgaben ganz konkret.

Etwa so: Französisch – Grammatik, Seite 34; Mathe – Aufgabe 2-5 ... Sortiere die Liste nach dem Schwierigkeitsgrad der einzelnen Aufgaben. Zu Beginn der Arbeit solltest du dir etwas Leichtes vornehmen – etwas, das dir Spaß macht. Jetzt ordnest du die Arbeit in sinnvolle, kleine Lerneinheiten, für die du dir jeweils 15 bis 30 Minuten Zeit nimmst. Wenn ein Päckchen abgearbeitet ist, machst du einen großen Haken auf deiner Liste.

Mach mal Pause! Rund um die Uhr zu pauken, bringt überhaupt nichts. Leg stattdessen regelmäßig kleine Pausen ein. Mach möglichst die Fenster auf oder geh kurz vor die Tür. Frische Luft und Bewegung wird deinen grauen Zellen gut tun. Wer zum Beispiel joggt, baut nicht nur aktiv Stress ab, sondern steigert dadurch auch die Gedächtnisleistung. Oder wie wäre es mit einer halben Stunde Radfahren nach zwei Stunden Lernen? Sorge außerdem für ausreichend Schlaf. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn neues Wissen und setzt das Gelernte im Langzeitgedächtnis fest.

Mach es dir schön! Gestalte dir eine ruhige Lern-Ecke in deinem Zimmer. Ein unaufgeräumter Schreibtisch macht nicht gerade Lust, die nächsten zwei Stunden dort zu verbringen. Auch kreatives Chaos stört beim Lernen. Wenn nebenher noch Musik oder Fernsehen läuft, wirst du leicht abgelenkt. Schalte daher möglichst alle Störfaktoren aus – auch Handy oder PC. Und mach allen klar, dass du beim Lernen nicht gestört werden willst – kleb notfalls ein Schild an die Tür und log dich aus deinem Facebook (o. ähnlichem) Account aus!

Iss ausgewogen! Fettiges Essen und XXL-Portionen liegen wie Blei im Magen. Die Folge: Deine Konzentration geht flöten, du wirst müde und lustlos. Besser sind fünf kleine Mahlzeiten, die du über den Tag verteilt isst. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln oder Reis liefern Kohlehydrate. In frischem Obst stecken Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem wichtig: reichlich trinken! Am besten Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Saftschorle.

Erstelle Wochen- und Tagespläne. Nimm dir dabei nicht zu viel vor und plane Zeitpuffer ein. Vergiss' deinen Spaß nicht!

Teile dir deinen Tagesplan in konkrete Etappen ein. Beispiel: Von 9 Uhr bis 9.45 Uhr lese ich Seite 5 bis 25 und schreibe alle wichtigen Punkte heraus. Bis 10 Uhr mache ich dann eine Pause. Von 10 Uhr bis 10.45 Uhr versuche ich Übung 1 und 2 schriftlich zu lösen etc. Diese Lösung hört sich vielleicht „kleinkariert“ an, funktioniert aber besser als ohne Plan loszulegen nach dem Motto "Heute lerne ich mal ganz viel".

Finde deinen eigenen Rhythmus. Kurze intensive Lernphasen sind meistens erfolgreicher als stundenlange Paukereien.

Du hast ein Teilziel erreicht? Prima, freue dich darüber und gönne dir etwas: ein bisschen in Ihrer Lieblingszeitschrift schmökern, Freunde zum Essen einladen ... alles, was dir wirklich Spaß macht, ist als Belohnung geeignet.

Es läuft nicht immer gleich gut. Wenn dir die Motivation fehlt, lobe dich für das, was du schon geschafft hast. Und denke mal über eine Lerngruppe nach. Man kann sich nicht nur gegenseitig motivieren, sondern auch den Lernstoff aufteilen: Jeder bereitet einen Teilbereich vor und erklärt ihn den anderen.

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Reflexion Lernverhalten	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">MK 2.2</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte		Name _____ Klasse _____	
<p>Überprüfe dein Lernverhalten:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Wie hast du dich auf deine letzte Klassenarbeit vorbereitet?2) Wann hast du mit der Vorbereitung angefangen?3) Warst du mit deiner Leistung zufrieden? Wenn nicht: Warum warst du nicht zufrieden?4) Wo lernst du/ erledigst du deine Aufgaben?5) Wie viel Zeit planst du selbst für die Vorbereitung auf eine Arbeit ein?			

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Entspannung		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 3</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Um Stress vorzubeugen gibt es eine Reihe von Entspannungsübungen, die du alleine in deiner Freizeit, zu Hause oder in der Gruppe in Kursen durchführen kannst.</p> <p>Als Ausgleich zu unserer anstrengenden Arbeitswelt sollte unsere Freizeit so gestaltet werden, dass wir uns erholen und unser Bewegungsdefizit ausgleichen. In unserer hektischen Zeit haben wir verlernt, uns rechtzeitig zu entspannen. Entscheidend für unser physisches und psychisches Wohlbefinden ist jedoch der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen Aktivität und Ruhe.</p> <p>Jeder sollte überlegen, wie und wann er in seinen Tagesablauf Entspannungsphasen einbauen kann.</p> <p>Hierzu wäre es gut, wenn du dich mit verschiedenen Entspannungsformen auseinandersetzt und diese auch ausprobierst, damit du siehst, ob eine davon für dich passend wäre.</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Burnout		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 4</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Burnout und Boreout beides kann krank machen</p> <p>Langeweile und Unterforderung im Beruf oder in der Schule können das Kontrast-Programm zum Burnout sein. Boreout kommt von boredom (dt.: Langeweile), ist nicht gleichzusetzen mit Faulheit. Boreout Betroffene sind nicht faul, sondern haben sich oder wurden faul gemacht. Wer faul ist, will nicht arbeiten, auch wenn man ihn lässt. Wer unterfordert ist, will arbeiten, aber er darf nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterforderung: Man könnte mehr leisten, als von einem gefordert wird. • Langeweile: Man würde gerne was tun, weiß aber nicht was. • Desinteresse: Es fehlt die Identifikation mit der Arbeit und dem Arbeitsumfeld. <p>Totale Erschöpfung</p> <p>Als Folge von dauerhaftem Stress kann es zum sogenannten Burnout kommen. Für das Volksleiden Burnout gibt es keine Standarddiagnose. Das Krankheitsbild ist diffus, die Symptome sind vielschichtig: Manche bekommen einen Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen. Andere leiden unter Angstzuständen, Herzbeschwerden, kippen einfach um. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine handfeste Depression. Im Volksmund wird der Begriff "Depression" auch gerne durch den Begriff Burnout ausgetauscht.</p>				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Work - Life - Balance	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 5</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse	

Wir alle möchten so lange wie möglich fit und gesund bleiben. Dazu kann man selbst vieles beitragen. Zu einem gesunden Lebensstil gehören eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung, aber auch Entspannungsphasen und ein erholsamer Schlaf. Gerne vergessen wird ein weiterer wichtiger Baustein: eine positive Einstellung. Die folgenden Tipps zeigen dir, was du selbst tun kannst, um deine Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren:

1. Richtige Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist ein wesentlicher Baustein unserer Gesundheit. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt uns mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, dazu gehört auch wenig Fleisch, viele pflanzliche Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett.

2. Ausreichend Trinken

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, wenn wir zu wenig trinken: Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Fruchtschorle oder Kräutertee. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt eine Aufnahme von 1,5-2 Litern Flüssigkeit am Tag.

3. Viel Bewegung

Regelmäßiger Ausdauersport tut uns gut. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor.

Jede Art der körperlicher Bewegung trägt zu unserem Wohlbefinden bei, vor allem, wenn man dazu noch an die frische Luft gehen kann.

4. Freunde

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für unsere Lebensqualität, die psychische und körperliche Gesundheit. Lebendige und erfüllte Beziehungen – diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben.

5. Frische Luft

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Auch im Winter oder bei schlechtem Wetter sollte man daher – jeden Tag an die frische Luft gehen. Ein weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draußen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Selbst bei sehr schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D – unentbehrlich für starke Knochen. Überlegt doch mal, ob ihr euch das nächste Mal wirklich in die Schule fahren lasst oder ob ihr nicht doch zu Fuß gehen könnt.

6. Ausreichend Schlaf

Schlaf ist ein Grundbedürfnis und unverzichtbar für unsere Entwicklung, unser Wohlbefinden und damit unserer Gesundheit. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang herunter geschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren.

Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren. So zeigen neuere Studien beispielsweise, dass Menschen die regelmäßig zu wenig schlafen, ein vielfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben.

7. Positive Einstellung

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Außerdem können positiv eingestellte Menschen besser über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit. Offenheit, z. B. im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei, flexibel zu bleiben.

8. Entspannungsphasen

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an unserer Widerstandskraft. Störungen in der Balance von Spannung und Entspannung können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Also spätestens wenn Stress und Hetze überhand nehmen, wird es Zeit, einen Gang zurückschalten. Auch gezielt angewendete Entspannungstechniken können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

9. Gesundheitsrisiko : Zigaretten und Alkohol

Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette!

Erwachsene dürfen Alkohol in Maßen genießen. Es sollte aber bei einem kleinen Gläschen und mehreren alkoholfreien Tagen pro Woche bleiben, denn einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Check-up Work-Life-Balance	MK 6 Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse	
<p>Check' deinen Alltag.</p> <ol style="list-style-type: none">1.) Isst du täglich 5 Portionen Obst oder Gemüse?2.) Schläfst du in der Regel mindestens 8 Stunden?3.) Bist du ein ausgeglichener Mensch?4.) Arbeit, Hektik und Stress in der Schule oder zuhause (mit deinen Freunden) machen dir nichts aus. Kannst du mit stressigen Situationen umgehen?5.) Deine Gesundheit liegt dir sehr am Herzen. Bist du Nichtraucher?6.) Arbeit ist dir wichtig und Erfolg ebenso. Planst du deine zu erledigenden Aufgaben (Referate, Projekte, Hausaufgaben)? Lernst du frühzeitig, so dass du genügend Zeit hast?			

- 7.) Es geht jeden Tag auch einmal hektisch zu. Aber du weißt, wie du die den Stress abbauen kannst?
- 8.) Sport treiben macht gute Laune. Machst du 3mal in der Woche mindestens 30 Minuten Sport/ Bewegungsphasen?
- 9.) Du feierst sicher gerne und hast Spaß mit Freunden. Feierst du ohne Alkohol und ohne betrunken zu sein?
- 10.) Triffst du dich mit Mitschülern, Freunden und hast Kontakte zum Reden, Chillen und Austauschen?
- 11.) Trinkst du jeden Tag mindestens 1,5l Wasser oder ungesüßten Tee?
- 12.) Schlechte Tage und Zeiten hat jeder einmal. Bist du ein positiver und fröhlicher Mensch und schaust du optimistisch in die Zukunft?

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Recherche Tipps Berufe in der Therapie		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">MK 7</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen erhältst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beruf aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe • www.berufenet.arbeitsagentur.de (Beschreibt Berufe von A bis Z, vom Ausbildungsinhalt über Aufgaben und Tätigkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Verdienst- und Beschäftigungsmöglichkeiten bis zu Perspektiven) • Filme zu vielen Ausbildungsberufen kannst du unter www.berufe.tv ansehen. 				

Lernpfad 3 : Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Mit allen Sinnen lernen		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 8</div> Vertiefung MSA	
Materialkarte	Name	Klasse		
<p>Alle Informationen, die wir aufnehmen, gelangen ins Gedächtnis. Vieles wird nur kurz gespeichert, zum Beispiel eine kleine ToDo-Liste. Die haben wir jedoch nach ein paar Tagen wieder vergessen, daher sagen wir zu diesem Speicherplatz auch „Kurzzeitgedächtnis“.</p> <p>Es gibt auch ein „Langzeitgedächtnis“, das ist für das Lernen besonders wichtig: Die Informationen, die dort abgelegt werden, sind immer wieder abrufbar. In das Langzeitgedächtnis gelangt alles, was wir besonders interessant und bedeutsam finden. Wiederholungen sorgen dann dafür, Dinge dauerhaft zu speichern. Das merkst du beispielsweise beim Vokabellernen. Weiterer Tipp: Schau', ob du bereits irgendetwas zum neuen Lernstoff weißt; wenn du Verbindungen herstellen kannst, erinnerst du dich besser.</p> <p>Leichter klappt das Lernen auch, wenn du mehrere Sinne ansprichst: Den Inhalt eines Textes merkst du dir zum Beispiel besser, wenn du ihn nicht nur liest, sondern anschließend mit anderen diskutierst. Denn von dem, was du siehst <u>oder</u> liest, behältst du nur rund 10 Prozent. Wenn du etwas hörst <u>und</u> siehst, sind es schon 50 Prozent. Und 90 Prozent merkst du dir von dem, was du hörst, siehst, mit anderen besprichst und praktisch umsetzt, also dein Wissen anwenden kannst.</p>				

Lernen mit Karteikarten

Schon beim Übertragen des Stoffes auf Karteikarten lernst du zum ersten Mal.

Am besten teilt man die Kärtchen in fünf Kategorien von "sehr leicht" bis "sehr schwer" ein und wiederholt davon täglich zehn – jeweils zwei aus jeder Kategorie.

Anschließend legt man die Karten mit dem beherrschten Lernstoff unter der nächst niedrigeren Schwierigkeitsstufe ab.

Übrigens: Untersuchungen haben gezeigt, dass die Inhalte der ersten und letzten Karte am besten im Gedächtnis haften bleiben.

Will etwas überhaupt nicht in deinen Kopf, schau es dir also entweder zuerst oder zuletzt an.

Welcher Lerntyp?

Mit Smartphones kann man nicht nur telefonieren oder surfen sondern sogar lernen. Wer also gut über das Zuhören lernen kann, sollte sich Apps und/oder Podcasts anschauen und ausprobieren. Im Internet gibt es zahlreiche kostenlose Videos, die den Lernstoff auch unterwegs oder daheim nochmals erklären. Wenn ihr euch wegen der Programme unsicher seid, fragt euren Fachlehrer/in, sie oder er hilft euch sicher gern weiter.

Wer Informationen besser über das Sehen aufnehmen und behalten kann, hält sich die Zettel, Plakaten oder Karteikarten im wahrsten Sinn des Wortes vor Augen. Dort, wo ihr zu Hause häufig vorbeikommt, könnt ihr euren Lernstoff auf Augenhöhe befestigen. Durch das wiederholte Lesen werden die Inhalte besser abgespeichert.

Wichtig ist vor allem zu wissen wie man am besten lernt und – es anschließend auch zu tun, mit der Zeit werdet ihr dann erfolgreicher werden.

Lernpfad : Auf den eigenen Körper hören	Physiologische Vorgänge	<table border="1"><tr><td>AK 9</td></tr><tr><td>MSA</td></tr></table>	AK 9	MSA	
AK 9					
MSA					
Aufgabenblatt	Name	Klasse			
<p>Aufgabe:</p> <p>1) Welche physiologischen Vorgänge laufen bei Stresssituationen im Körper ab? (Welche Botenstoffe werden ausgeschüttet, welche Organe sind betroffen?.....) Erkundige dich z.B. beim Biologielehrer, Hausarzt, Apotheker..... Entwickle dazu ein Schaubild.</p> <p>2) Welche Maßnahmen kannst du ergreifen um dem Stress entgegen zu wirken, bzw. was kannst du tun, wenn sich der Körper bereits im Stress befindet?</p>					

Name: _____ Klasse _____ Datum _____

Checkliste Stress und Wohlbefinden MSA	Kann ich, wenn mir jemand dabei hilft	Kann ich, muss mich vorher aber noch einmal informieren	Kann ich mühelos	Möchte ich können bis Datum
Ich kann erklären, was man unter Stress versteht.				
Ich kann körperliche, seelische und soziale Stressoren beschreiben.				
Ich kann Situationen, die mich stressen, benennen.				
Ich kann beschreiben, wie (m)ein Körper in Stresssituationen reagiert.				
Ich kann Übungen/Methoden aufzeigen, mit denen ich mich entspannen kann.				
Ich kann mit meinen Mitschülern verschiedene Entspannungstechniken durchführen.				
Ich kann den Begriff Burnout und Boreout definieren und an Beispielen erklären.				
Ich kann die physiologischen Vorgänge im Körper bei Stresssituationen beschreiben.				
Ich habe meine Tätigkeit in einem Tagesablaufplan und einem Wochenplan festgehalten und reflektiert.				
Ich kann Work-Life-Balance in meinem Alltag umsetzen.				
Ich kann verschiedene Lernmethoden benennen und für mich bewerten.				