

Sportlicher Einstieg

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS absolvieren ohne grössere Erklärungen eine kurze Gymnastikeinheit unter Anleitung der Lehrperson. Danach kann eine Diskussionsrunde folgen.
Ziel	Die Gymnastikeinheit soll auf die Gefahren des Übergewichts hinweisen und zeigen, dass schon ein wenig Bewegung helfen kann. Im anschliessenden Gespräch sollen verschiedene Folgen besprochen werden und dabei gezielt auf Diabetes eingegangen werden.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• Die Schülerinnen und Schüler können Massnahmen gegen häufige Erkrankungen beurteilen. (NT.7.4)• Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. (WAH.4.1)
Material	Wandtafel oder Hellraumprojektor um die verschiedenen Folgen, die während der Diskussion gefunden werden, aufzuschreiben.
Sozialform	Plenum
Zeit	ca. 15 Minuten

Zusätzliche Informationen:

Die Gymnastikeinheit kann auch von SuS übernommen werden, die aus Sportvereinen o.ä. verschiedene Übungen kennen.

Verschiedene weitere Folgen von starkem Übergewicht sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, etc.)
- Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat (z.B. Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, Bandscheibenvorfälle, etc.)
- Gicht
- etc.

Weitere Informationen zum Thema Kinder / Jugendliche und Diabetes:

<https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes/diabetesformen/diabetes-bei-kindern-und-jugendlichen.html>