

Vorbeugung der Krankheit

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Anhand der bereits besprochenen Theorieeinheiten bestimmen die SuS nun selbständig die Risikofaktoren und präsentieren dabei gezielt einige Ideen, die dem Bewegungsmangel und der immer einseitigeren Ernährung entgegenwirken. Zudem sollen sie noch nach weiteren Folgeerscheinungen bei Fettleibigkeit suchen.
Ziel	Die SuS erkennen selbst, wie wichtig ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung für das Wohlbefinden sind und erkennen, dass Diabetes nicht die einzige Folgeerscheinung dieser Lebensweise sein kann. Den SuS wird eine körperbewusste Lebensweise näher gebracht.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. (WAH.4.1)• Die Schülerinnen und Schüler können Stoffwechselfvorgänge analysieren und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. (NT.7.2)
Material	<ul style="list-style-type: none">• Internet• Arbeitsblatt• Messband
Sozialform	Zweiergruppen
Zeit	ca. 45 Minuten

Zusätzliche Informationen:

Unter <https://map.geo.admin.ch/> können die Schulwege berechnet werden, die für die Aufgabe 6) benötigt werden. Eventuell brauchen die SuS hier Hilfe.



Internet-Recherche



Bearbeitet in Zweiergruppen diese Arbeitsblätter mit Hilfe des Internets, einem Messband und eurem bereits erlerntem Wissen über Diabetes.

1. Wie kann man Diabetes Typ 1 entgegenwirken? (Mit Begründung)

2. Wie kann man Diabetes Typ 2 entgegenwirken? (Mit Begründung)

3. Was bedeutet eine ausgewogene Ernährung? Nimm eventuell eine Nahrungsmittelpyramide zu Hilfe. Stelle zudem ein ausgewogenes Essen zusammen.

4. Wie könnte man junge Menschen motivieren, gesünder zu ernähren?

Vorbeugung der Krankheit

Arbeitsunterlagen



5. Sucht im Internet nach weiteren Spätfolgen bei starkem Übergewicht und versucht diese einzeln zu erklären:

6. Die empfohlene minimale Schrittzahl beträgt 10'000 Schritte pro Tag. Messt nun mit Hilfe des Messbandes eure Schrittlänge ab und berechnet die Anzahl Schritte, die ihr auf eurem Schulweg benötigt.

Tragt alle Zahlen und eure Namen unten ein. Um die Länge eures Schulweges zu berechnen, könnt ihr folgende Internetseite nutzen: <https://map.geo.admin.ch/>

Name	Schrittlänge	Schulweg	Anzahl Schritte

Wie weit seid ihr nach dem Schulweg noch vom Minimum entfernt?

Vorbeugung der Krankheit

Lösungsvorschläge



1. Gar nicht, da es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt.
2. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung
3. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich durch eine Vielfalt der verwendeten Lebensmittel aus.
Gemüse und Obst als Basis, dazu in bedarfsgerechten Mengen Kohlenhydrate wie Getreideprodukte und Kartoffeln und Proteine wie Milchprodukte, Fleisch und Fisch und nur in geringem Masse Fette, Öle und Nüsse.
4. Ideensammlung
5. Gelenkschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Hirnschlag)
6. Individuelle Antworten