

Bewegung und Übergewicht

Info für Lehrpersonen

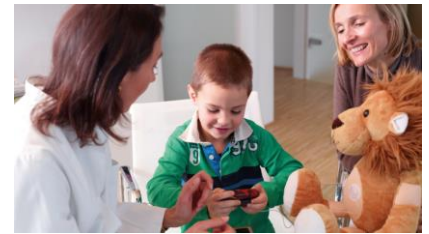


Arbeitsauftrag	Mit Hilfe verschiedener Arbeitsblätter sollen die verschiedenen Gründe und Spätfolgen bei übergewichtigen Personen besprochen werden. Danach sollen die einzelnen Gruppen ihr Thema den anderen Klassenkameraden vorstellen.
Ziel	Die SuS sollen bereits früh auf die Spätfolgen von Übergewicht sensibilisiert werden und Massnahmen erarbeiten, die dem entgegenwirken.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen. (NMG.1.2)• Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). (NMG.1.2c)
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter• Messband• Internet
Sozialform	Gruppenarbeit
Zeit	90 Minuten

Zusätzliche Informationen:

Unter <https://map.geo.admin.ch/> können die Schulwege berechnet werden, die für das Arbeitsblatt „Gründe für die Fettleibigkeit“ benötigt werden. Eventuell brauchen die Schüler hier Hilfe. Man kann den Startort festlegen und den Zielort eingeben.

Um die Gruppen zu verkleinern, können auch zwei oder mehr Gruppen dasselbe Arbeitsblatt lösen. Alternativ kann auch ein Postenlauf organisiert werden.



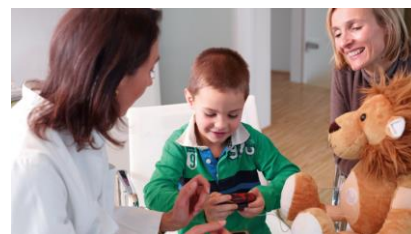
Gründe für Fettleibigkeit (starkes Übergewicht)

Lest den Text zuerst einzeln durch und beantwortet danach gemeinsam die Fragen rund um den Text auf ein separates Blatt.

Es gibt drei wichtige Ursachen für die Fettleibigkeit, die alle einzeln erklärt werden. Die erste Ursache ist die Veranlagung, die von den Eltern auf das Kind weitergegeben werden können. Das Kind muss dann nicht übergewichtig werden, ist aber gefährdet und muss aufpassen, dass es nicht zu viel zunimmt. Das ist in unseren Genen (Erbanlagen) gespeichert und stammt aus den Zeiten, in welchen der Mensch noch sein Essen selbst jagen und sammeln musste. Damals war es von Vorteil, wenn man ein bisschen Fettreserven hatte. Denn es war nicht sicher, dass man jeden Tag etwas zu Essen finden würde.

Ein weiterer Punkt ist zu viel und falsche Ernährung. Wir essen häufig Produkte, die zu viel Fett beinhalten. Dazu zählen unter anderem Fast-Food-Produkte wie Hamburger, Pommes, Würste, etc. Gemüse, das viele Vitamine und kaum Fett enthält, wird immer weniger gegessen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass auch Zucker in unserem Körper zu Fett umgewandelt wird, wenn wir davon zu viel essen. Das heisst, dass auch nur wenig Süssigkeiten wie Schokolade und Speisen wie Kartoffeln, Teigwaren, Brot und Reis, in welchen viel Zucker steckt, nur in Massen gegessen werden sollten.

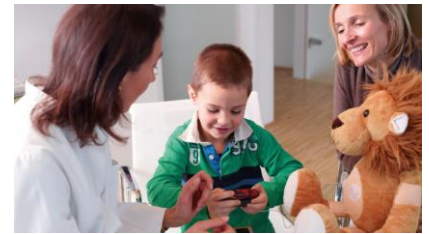
Die dritte Ursache ist der Bewegungsmangel. Immer mehr Menschen sitzen bei der Arbeit vor dem Computer und fahren mit dem Auto zur Arbeit und zurück. Man bewegt sich kaum noch, was an folgenden Zahlen noch verdeutlicht wird. Ein Angestellter in einem Büro hatte mit Hilfe eines Schrittzählers alle Schritte des ganzen Tages gemessen. Dabei ist er auf ein Total von 1657 Schritten gekommen. Der gleiche Versuch machte eine Mitarbeiterin in einem Baumarkt. Sie zählte am Ende des Tages 14'217 Schritte. Die empfohlene minimale Schrittzahl pro Tag beträgt 10'000. Je nach Beruf werden diese Schrittzahlen nicht erreicht und man sollte sich nach Feierabend noch sportlich betätigen.



Fragen rund um den Text:

- Nenne die Gründe für die Fettleibigkeit in drei Stichworten.
.....
- Überlegt euch, ab wann der Mensch nicht mehr als Jäger und Sammler unterwegs war (Tipp: Wie kamen sie dann zur Nahrung?).
.....
- Nennt je eine Speise, die viel Zucker, viel Fett und viel Vitamine enthält.
.....
- Was passiert mit dem Zucker, wenn wir zu viel davon essen?
.....
- Wie viele Schritte fehlen dem Büroangestellten zum Erreichen der empfohlenen Schrittzahl pro Tag?
.....
- Messt nun alle mit Hilfe des Messbandes eure Schrittlänge und berechnet die Schritte, die ihr auf eurem Schulweg macht. Trägt alle Zahlen und 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



Spätfolgen bei starkem Übergewicht (Teil 1)

Lest den Text zuerst einzeln durch und beantwortet danach gemeinsam die Fragen rund um den Text auf ein separates Blatt.

Etwa 300'000 Menschen sterben in den USA pro Jahr an den Folgen von starkem Übergewicht. Zudem kann die Lebenserwartung in schlimmen Fällen um bis zu 10 Jahren sinken.

Zu den Spätfolgen zählen erhöhte Fettwerte im Blut, Bluthochdruck, Diabetes und die damit verbundenen Risiken. Zudem leiden dicke Menschen auch vermehrt unter dem Vorurteil, dass sie faul und träge sind.

Wir betrachten hier zum einen die erhöhten Fettwerte und zum anderen den Bluthochdruck.

Das Blut dient uns als Transportmittel für verschiedene Stoffe wie Sauerstoff, Zucker, Cholesterin, etc. durch den ganzen Körper. Cholesterin ist das wichtigste Blutfett, das der Körper für die Stabilität der Zellen benötigt. Cholesterin nehmen wir mit dem Verzehr von tierischen Produkten auf, können es aber auch selbst herstellen. So gesehen ist eine rein vegetarische Ernährung überhaupt kein Problem. Essen wir nun zu viel Fett, kann der Körper nicht mehr alles aufnehmen, respektive verwerten und es bleibt ein Teil im Blut zurück.

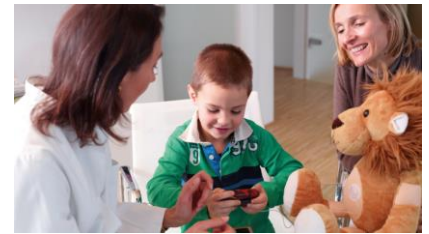
Dies kann dazu führen, dass sich das Fett an den Blutgefässen ablagert und die Gefässe im schlimmsten Fall verstopft. Dadurch kann ein Herzinfarkt oder ein Hirnschlag entstehen.

Beim Herzinfarkt sind die Gefässe zum Herzen hin verstopft, bei einem Hirnschlag, diejenigen zum Gehirn. Dadurch kann das Herz nicht mehr richtig schlagen und das Gehirn funktioniert nicht mehr einwandfrei. Eine weitere Folge von Fettleibigkeit kann ein erhöhter Blutdruck sein. Denn durch jedes Kilo, das wir mehr auf die Waage bringen, wird das Herz stärker belastet.

Es muss stärker schlagen, um das Blut im ganzen Körper zu verteilen. Dadurch entsteht ein erhöhter Blutdruck, wodurch die Gefahren eines Herzinfarkts und eines Schlaganfalls ebenfalls erhöht werden.

Durch das grössere Gewicht werden auch die Gelenke stärker in Mitleidenschaft gezogen.

Folgen sind dann zum Beispiel Probleme im Kniegelenk.



Fragen rund um den Text:

- Wie gross ist die Lebenserwartung für Frauen und Männer in der Schweiz (Benutzt hierfür das Internet)?

.....

- Was ist die Aufgabe des Blutes?

.....

- Findet ihr noch zwei weitere Aufgabe des Blutes?

.....

- In welchen Nahrungsmitteln ist Cholesterin enthalten? Nennt mindestens drei.

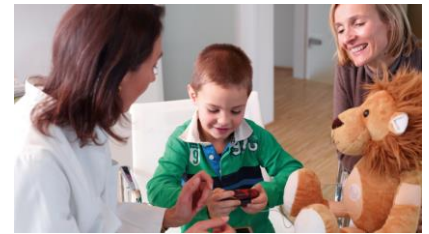
.....

- Nenne zwei mögliche Folgen, wenn sich die Blutfette an den Gefässen ablagern.

.....

- Findet ihr neben der Fettleibigkeit noch einen weiteren Risikofaktor, der zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen kann?

.....



Spätfolgen bei starkem Übergewicht (Teil 2)

Lest den Text zuerst einzeln durch und beantwortet danach gemeinsam die Fragen rund um den Text auf ein separates Blatt.

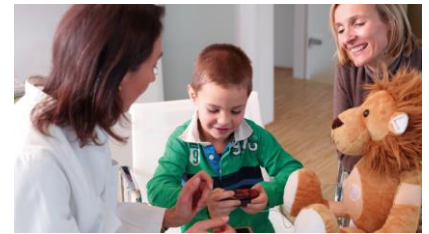
Etwa 300'000 Menschen sterben in den USA pro Jahr an den Folgen der Fettleibigkeit. Zudem kann die Lebenserwartung in schlimmen Fällen um bis zu 10 Jahren sinken. Zu den Spätfolgen zählen erhöhte Fettwerte im Blut, Bluthochdruck, Diabetes und die damit verbundenen Risiken. Zudem leiden dicke Menschen auch vermehrt unter dem Vorurteil, dass sie faul und träge sind.

Wir wollen uns an dieser Stelle mit Vorurteilen gegenüber fettleibigen Personen befassen. In der Schweiz sind bei den 18-34-jährigen Männern etwa 30 von 100 übergewichtig. Bei den Frauen nur etwa 15 von 100. Anders sieht es bei den 35-54-jährigen aus. Hier sind gut die Hälfte aller Männer und etwa 30 von 100 Frauen übergewichtig.

Fettleibige Menschen und vor allem Kinder leiden häufig unter ihrem Gewicht. So sind ganz normale Tätigkeiten wie das Treppensteigen oder das Benützen öffentlicher Verkehrsmittel nur mit grosser Anstrengung möglich. Dazu kommt bei Schülern der Sportunterricht dazu, der für dicke Kinder fast immer eine Qual ist. Denn einerseits kommen sie körperlich schnell an ihre Grenze und zum anderen leiden sie häufig unter den Spötteleien der anderen die Schülerinnen und Schüler.

Gerade die Lehrperson sollte dabei beachten, dass das Wählen von Gruppen durch die Schülerinnen und Schüler übergewichtige Kinder stark ausgrenzt. Denn das sind diejenigen, die immer erst zum Ende häufig noch unter abschätzigen Kommentaren in eine Mannschaft gewählt werden. Aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene fühlen diese Ausgrenzung sei es durch Blicke oder Kommentare der Mitmenschen.

Diese negativen Erlebnisse, mit welchen sie tagtäglich konfrontiert werden, können dazu führen, dass sie in ihrem Frust noch mehr Essen zu sich nehmen und sich inmitten eines Teufelskreises befinden. Denn dadurch steigt ihr Gewicht noch stärker und die täglichen Arbeiten fallen noch schwerer. Es ist wichtig, zu erkennen, dass fettleibige Menschen häufig stark unter ihrem Gewicht leiden. Das Abnehmen ist dabei eine lange und sehr schwierige Zeit, in welcher sie Hilfe und keine Spötteleien brauchen können.



Fragen rund um den Text:

- Wie viele Männer von hundert zwischen 35 und 54 Jahren sind übergewichtig?

.....

- Wie viele Männer zwischen 18 und 34 Jahren sind in der Schweiz übergewichtig (Rechnet mit einer Einwohnerzahl von 7.5 Milliarden und geht davon aus, dass die Hälfte davon Frauen sind)?

.....

- Wie viele der 35-54-jährigen Frauen sind bei einer Gesamtzahl von 1000 nicht übergewichtig?

.....

- Überlegt euch noch weitere Tätigkeiten des täglichen Lebens, die für eine fettleibige Person schwieriger zu bewältigen sind.

.....

- Wie können die Eltern ihr Kind unterstützen, wenn es an Übergewicht leidet?

.....

.....

.....