

## ***Sporttheorie Klasse 10B***

### **Thema „Ernährung und Bewegung“**

***Zeitraum: 30.04. - 15.05. 2020***

Liebe Klasse 10B,

da wir ja keinen Sportunterricht aktiv zusammen machen können, werden wir uns die nächsten Wochen theoretisch mit dem Fach Sport beschäftigen.

Ihr **lest** bitte alle vier Seiten gründlich durch, **unterstreicht** Wichtiges, **erarbeitet** zum Thema Ernährung und Bewegung bitte die **Aufgaben** auf den einzelnen Arbeitsblättern und bringt diese mit zur Schule, wenn Eure Gruppe dran ist.

Wer nicht zur Schule kommen kann, schickt mir bitte die erledigten Aufgaben per Mail zu.

Bei Fragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung!

**Meine Mailadresse: [tina.stehmeier@pfrimmtschole.de](mailto:tina.stehmeier@pfrimmtschole.de)**

Viele Grüße von Frau Stehmeier

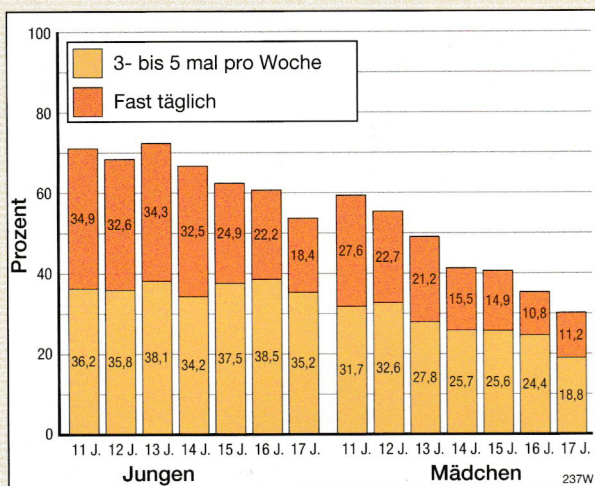
## E

## Einstieg: Fit werden – fit bleiben!

Fitness und Gesundheit werden häufig in Gesprächen oder in den Medien diskutiert. Doch wer ist fit? Wer viele Muskeln hat? Wer schlank ist? Wer sich gesund ernährt? Eine spannende Frage! Sicher ist, dass Jugendliche selbstständig etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um fit zu werden und zu bleiben.

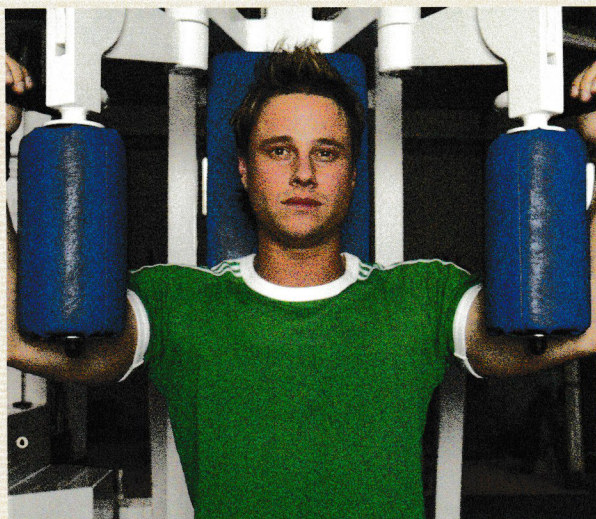
Ernährung und Bewegung spielen dabei eine große Rolle.

In diesem Kapitel stehen Situationen im Mittelpunkt, in denen du lernst, wie du und andere fit und gesund werden und bleiben können. Du kannst entdecken, ob in diesem Bereich deine Stärken und Interessen liegen.



44.1 KiGGS-Studie: Häufigkeit körperlich-sportlicher Aktivität bei 11- bis 17-jährigen Jungen und Mädchen

Das Robert Koch-Institut erstellte die KiGGS-Studie zur körperlich-sportlichen Aktivität von Jugendlichen in Deutschland. Diese Studie zeigt, dass 64,7 % der Jungen und 43,7 % der Mädchen den Mindestanforderungen der aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität gerecht werden. Dies bedeutet, dass sie dreimal oder häufiger pro Woche körperlich aktiv sind, sodass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem kommen. Das eigentlich gewünschte Ziel, nämlich fast täglich körperlich-sportlich aktiv zu sein, erreichen nur 28,2 % der Jungen und 17,3 % der Mädchen. Im Alter von 17 Jahren sind nur noch 18,4 % der Jungen und 11,2 % der Mädchen fast jeden Tag aktiv.



44.2 2 Jugendlicher beim Kraftsport im Fitnessstudio

„Die Mitschüler in meiner Klasse sind alle viel attraktiver und sportlicher als ich. Darum haben sie auch viel mehr Erfolg bei den Mädchen. Um das zu ändern, habe ich mich vor einem Jahr dazu entschlossen, regelmäßig im Fitnessstudio meine Muskeln zu trainieren um einen fitten Körper zu bekommen.

Da es mir zu lange gedauert hat, bis man Muskeln sah, habe ich Nahrungsergänzungsmittel und Power-Shakes vor dem Training zu mir genommen. Ich habe das Gefühl, dass es seither viel besser beim Training klappt und auch mein Körper wird immer attraktiver und ich fühle mich fitter.“



45.1 Junge Fit



45.2 „Analoge



45.3 Fast Fit



45.1 Junge Frau, die sich nicht fit fühlt

„In meiner Freizeit bin ich körperlich sehr aktiv. Ich gehe dreimal wöchentlich zum Volleyballtraining und achte sehr auf eine gesunde Ernährung. Dafür nehme ich schon mal einen längeren Anfahrtsweg zu meinem Bioladen in Kauf.

Jetzt achte ich so sehr auf eine gesunde Ernährung und darauf meinen Körper fit zu halten und trotzdem fühle ich mich schlapp und ausgebrannt. Ich würde gerne wissen, woran das liegen kann und was ich selbst dagegen tun kann.“



45.2 „Analogkäse“

„Gestern habe ich mir eine Pizza gekauft und zu Hause festgestellt, dass da gar kein richtiger Käse darauf ist, sondern sogenannter „Analogkäse“. Dieses Käseersatzprodukt wird industriell hergestellt. Dabei wird „Analogkäse“ nicht oder weitgehend nicht aus Milch hergestellt, sondern besteht unter anderem aus Wasser, Pflanzenfett, Milcheiweiß, Stärke, Aromen und Farbstoffen. Ich habe recherchiert, dass man Analogkäse häufig auf Fertiggerichten wie beispielsweise meine Pizza oder auf „Käse“-Gebäcken vom Bäcker findet. Lebensmittel mit Analogkäse sind aber für den Verbraucher, ohne Lesen der Zutatenliste, nicht klar erkennbar.“



45.3 Fast Food beim Bäcker

„Wenn wir keine Lust auf unsere Schulmensa haben, dann holen wir uns schnell etwas vom Bäcker. Das Angebot dort ist riesig. Am liebsten esse ich ein belegtes Wurst- oder Käsebrötchen mit Salatblatt, Gurkenscheiben und Tomaten. Eine süße Apfeltasche ist meist mein Nachtisch. Das reicht mir dann als Mittagessen. Ein schlechtes Gewissen habe ich deswegen nicht, denn zu Hause gibt es immer ein warmes Abendessen.“

### Aufgaben

- 1 Tauscht euch über die dargestellten Situationen aus. Überlegt euch, ob ihr schon Erfahrungen mitbringt.
- 2 Erkennt ihr einen Zusammenhang zwischen den beschriebenen Situationen und der Überschrift?

## Wie gesund lebe ich?

### Gesundheit/Wohlbefinden

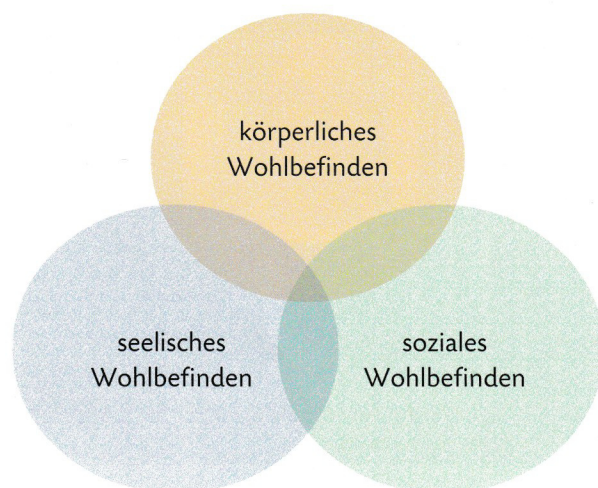
Gesundheit streben alle Menschen an. Alle können selbst durch ihre Lebensführung entscheidend dazu beitragen, gesund zu werden und zu bleiben.

Die drei Bereiche **körperliches Wohlbefinden**, **seelisches Wohlbefinden** und **soziales Wohlbefinden** haben Einfluss auf die Gesundheit (siehe Definition S. 80).



46.1 Wohlbefinden macht glücklich

Gesundheit ist kein fester Zustand, der einmal erreicht wird und der dann immer gleich bleibt. Es gibt Zeiten im Leben, in denen positive Erlebnisse, Erfahrungen, Gefühle und Gedanken viel zum Wohlbefinden beitragen.



**Ich mache täglich Sport.**

Vor Herausforderungen habe ich keine Angst.

**In meiner Familie bin ich sehr glücklich.**

**Ich trinke regelmäßig viel Wasser.**

Ich kann meine Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen.

**Ich achte auf ausgewogene Ernährung.**

Ich habe viele Freunde und treffe mich regelmäßig mit ihnen.

**Ich rauche nicht.**

Ich bin zufrieden mit mir.

Ich schaffe einen Ausgleich zwischen den Lebensbereichen Schule/Beruf, Familie und Freizeit.

**Ich bewege mich viel in meiner Freizeit.**

Ich kann mich auf meine Freunde verlassen.

**Bei Teamaufgaben kann ich mich mit einbringen.**

Für mich bedeutet gesund zu leben, ...

Und es gibt Momente, in denen negative Anteile überwiegen und man weniger gesund lebt. Wo stehe ich gerade? Wie gesund führe ich mein Leben? Diese Fragen kann nur jeder für sich selbst beantworten. Eine Selbstanalyse kann dabei hilfreich sein.

### Aufgaben

- 1** Erstelle dein eigenes Gesundheitsprofil. Überprüfe, was du tust, damit dein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden gefördert wird.
- 2** Tauscht euch in der Gruppe über eure Gesundheitsprofile aus. Überlegt Gründe für Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Jeder Mensch  
scheidung. So  
eigene Lebens  
und soziale Au  
Eingang in  
Menschen.

Daniela ist 17  
zur Gesundhe  
tet. Folgendes  
der Arbeit ma  
macht mir we  
anstrengend  
Zu Hause sch  
te ausgebil  
Freunde - mit  
halten, ihnen  
len und sie zu  
Von ihnen be  
ich machen  
Oftmals rebe  
trinke neben  
mein Bett. Da  
wenn mir an  
Schlafent  
Touren."



46.3 Daniela

**Gesundheit und Lebensführung**

Jeder Mensch gestaltet und steuert sein Leben unterschiedlich. So entscheidet jeder selbst darüber, wie die eigene Lebensführung aussieht. Körperliche, seelische und soziale Aspekte finden unterschiedlich gewichtet Eingang in die verschiedenen Lebensführungen der Menschen.

Daniela ist 17 Jahre alt und macht eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie berichtet Folgendes: „Ich bin jeden Tag froh, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme. Meine Ausbildung macht mir viel Freude, doch meine Kollegen finde ich anstrengend und ich komme mit ihnen nicht klar. Zu Hause schalte ich sofort meinen PC an und chatte ausgiebig mit meinen Freunden. Das sind wahre Freunde – mit ihnen kann ich mich über alles unterhalten, ihnen kann ich meine Sorgen und Nöte mitteilen und sie zeigen Verständnis und unterstützen mich. Von ihnen bekomme ich auch viele gute Ideen, was ich machen kann. Sie sind für mich große Vorbilder. Oftmals reden wir bis spät in die Nacht, ich esse und trinke nebenher und gehe oft spät in der Nacht in mein Bett. Dann bin ich aber richtig glücklich, auch wenn mir am nächsten Morgen manchmal etwas Schlaf fehlt. Ein großer Becher Kaffee bringt mich auf Touren.“



47.1 Daniela am Arbeitsplatz

**Lebensweisen analysieren**

Eine genaue Analyse der Lebensweise eines Menschen kann hilfreich sein, um die Lebensführung im Hinblick auf Wohlbefinden zu untersuchen, auszuwerten und Tipps zur Unterstützung der Gesundheit zu geben.

**So kann ich eine Lebensweise analysieren**

1. Informationen hinsichtlich der Lebensführung einer Person einholen (z. B. durch Befragung).
2. Ergebnisse in einen Analysebogen eintragen.

Bereich	Aspekte	+	o	-
Körperliches Wohlbefinden	Körpersignale			
	Ernährung			
	...			
Seelisches Wohlbefinden	Zufriedenheit			
	Ausgeglichenheit			
	...			
Soziales Wohlbefinden	Kontakt zu anderen			
	Freizeitbeschäftigungen			
	...			

3. Ergebnis auswerten: Markiert Ergebnisse, die gesundheitsförderlich sind und Ergebnisse, die ihr für gesundheitsbedenklich haltet.

**Aufgaben**

- 1 Analysiert Danielas Lebensweise und stellt gesunderhaltende und bedenkliche Verhaltensweisen gegenüber.
- 2 Formuliert Tipps zur gesunden Lebensführung.