

GESUNDHEIT - WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheitskonzepte für Kinder

V́ctor Ṕrez-Samaniego & Carmen Santamaría-García

Universidad de Alcalá, Spain

Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Der Wert der Gesundheit ist unbestritten, jedoch gibt es sehr unterschiedliche Meinungen hinsichtlich der tatsächlichen Bedeutung dieses Wertes. Die individuelle Auffassung von Gesundheit ist sehr wichtig, weil es das tägliche Handeln beeinflusst und dessen Auswirkungen entweder vorteilhaft oder nachteilig für uns oder andere sind. Gesundes Handeln ist daher immer unterschiedlich, abhängig vom individuellen Gesundheitskonzept eines jedes Einzelnen.

In einer sehr groben Einteilung gesundheitsbezogener Konzepte können wir zwei Typen unterscheiden: *negative* und *positive* Konzepte.

Schlüsselbegriffe: Gesundheit, gesundes Handeln, Gesundheitskonzepte.

Angrenzende Themenbereiche:

Siehe Schlüsselbegriffe.

Materialien:

- Computer mit Internetanschluss. Alternativ können auch Zeitschriften und Supermarktwerbung verwendet werden;
- Uhr;
- Zeitschriften und Supermarkt-Flyer.

Dauer:

- 3 mal eine Unterrichtsstunde.
- eine Stunde körperliche Bewegung.

Gruppengröße:

- Fünf oder mehr.
- Die ideale Gruppengröße liegt bei 20 bis 25 Schülern, eingeteilt in Fünfergruppen.

Alter:

Jungen (und Mädchen) im Alter von 10 bis 11 Jahren. (11 Jahre für Abschnitt B)

Ziele:

- Die Bedeutung von Gesundheit zu verstehen;
- Eine gesunde Lebensweise zu erlernen;
- In der Lage sein, Klassendiskussionen zu führen.

Kurzbeschreibung:

Hierbei handelt es sich um Tätigkeiten, die Informationen und Anregungen zum gesunden Handeln in Bezug auf Ernährung und Bewegung geben sollen, um somit eine gesündere Lebensweise unter Schülern zu fördern.

Spiel- oder Übungsanleitung:

Zwei Übungsabschnitte:

In Abschnitt A lernen SchülernInnen, wie gesunde Ernährung aussehen sollte, und wie sie gesundes Essen selber zubereiten können. Die SchülerInnen sollen im Internet oder in der Bücherei nach Informationen zur Ernährungspyramide suchen und einige Fragen beantworten. Sie werden dazu ermutigt, über die Bedeutung von Essen und Ernährung für ihre Gesundheit nachzudenken. Eine andere Übung zeigt, wie SchülerInnen ihre Herzfrequenz innerhalb des aeroben Bereichs halten können.

Abschnitt B beinhaltet Übungen und Fragen, die sich mit der Bedeutung von Gesundheit beschäftigen. Die Schüler werden aufgefordert, ein Bild von einer gesunden und einer ungesunden Person zu zeichnen, diese mit ihren Freunden zu vergleichen und Ähnlichkeiten und Unterschiede zu beschreiben. Auch das Thema Essstörungen wird diskutiert.

Abschnitt A: Übungen zur Förderung einer gesunder Lebensweise

1. Die Ernährungspyramide ¹

Informationen dazu sind in der Bibliothek oder auf der folgenden Internetseite zu finden: (http://teamnutrition.usda.gov/Resources/mpk_poster.pdf)

Beantworte die folgenden Fragen:

- Welche Nährstoffe sind in den Gruppen vorhanden? Warum sind diese wichtig für deine Gesundheit?
- Wie häufig isst du täglich Produkte aus den einzelnen Gruppen? Isst du die empfohlenen Mengen?

Nimm ein Blatt Papier! Zeichne eine Ernährungspyramide.

- Falte ein Blatt Papier und zeichne auf die eine Seite des Blattes die Ernährungspyramide und auf die andere Seite deine *tatsächliche* Ernährungspyramide. Stimmen sie überein? Aus welcher Nahrungsmittelgruppe solltest mehr essen? Und aus welcher weniger?

Bist du bereit für ein Spiel? Spiele *Pyramiden „Go Fish“*

Die SchülerInnen spielen Pyramiden „Go Fish“, eine Art Quartett mit selbstgemachten Essenskarten, die sie aus Supermarktflyern ausgeschnitten haben. Durch dieses Spiel üben die Schüler zusätzlich, Nahrungsmittel in Gruppen einzuordnen.

Spielanleitung für Pyramiden Go Fish:

- Schneide Essensbilder aus Supermarktflyern aus und klebe sie auf Karten.

¹ Die Ernährungspyramide ist ein Abriss dessen, was wir täglich essen. Die Nahrung ist in fünf Nährwertkategorien eingeteilt und beinhaltet Empfehlungen zur täglichen Portionsmenge. Zur Gruppe 1 gehören, Brot, Cerealien, Reis und Nudeln (6 bis 11 Portionen); Gruppe 2 beinhaltet Gemüse (3 bis 5 Portionen); Obst gehört zur Gruppe 3 (2 bis 4 Portionen); Gruppe 4 umfasst Joghurt, Milch, Käse (2 bis 4 Portionen); und in Gruppe 5 sind Fleisch, Geflügel, Fisch, getrocknete Bohnen, Eier und Nüsse zu finden (2 bis 3 Portionen). Es ist kein Rezept, an das man sich streng halten muss, sondern ein Leitfaden, der dabei behilflich sein soll, die gesunde Ernährung zu wählen, die für einen richtig ist. Die Pyramide fordert dazu auf, eine Vielzahl von Nahrungsmitteln zu essen, um die benötigten Nährstoffe zu erhalten und gleichzeitig die korrekte Menge an Kalorien, um das Gewicht zu halten oder zu verbessern.

- Die Kinder arbeiten in Vierergruppen ein. Jede Gruppe erhält 30 Karten.
- Es werden je vier Karten an jeden Schüler verteilt, der Rest kommt in die Mitte.
- Schüler A fragt die Schülerin B zur linken: „B, hast du Obst?“
Falls B Obst hat, sagt sie: „Ja, habe ich“, und gibt ihre Karte an Schüler A, der nun sein Kartenpaar auf den Tisch legt. A kann dann den nächsten Schüler fragen. Falls B kein Obst hat, antwortet sie: „Nein, ich habe kein Obst. Go Fish“, A nimmt dann eine Karte aus dem Kartenstoß in der Mitte. Danach ist B an der Reihe, den Schüler zu ihrer Linken nach einer Karte zu fragen. Die Schüler fragen weiter und suchen solange Karten, bis die Paare gefunden sind. Der Schüler/die Schülerin mit den meisten Paaren gewinnt.

Jetzt geht es in die Küche, um echtes Essen für eine Party zu kochen.

- Frage deine Verwandten oder suche nach Rezepten mit Lebensmitteln aus der Nahrungsmittelgruppe, aus der du mehr essen solltest. Dies folgenden Links bieten Rezepte für Kids:

http://healthymeals.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=14&tax_level=2&tax_subject=230&topic_id=1189

http://www.wicworks.ca.gov/education/nutrition/kidsRecipes/cooking_w_index.htm

<http://www.kidsacookin.ksu.edu/Welcome.aspx>

Der folgende Link bietet Rezepte aus dem American Heart Association Kids' Kochbuch:

<http://www.healthyfridge.org/kidsrec.html>

- Versuche die Rezepte nachzukochen (bitte notfalls jemanden um Hilfe). Mach danach eine "Ernährungspyramiden-Party" und iss die selbstgekochten Gerichte mit deinen FreundInnen.

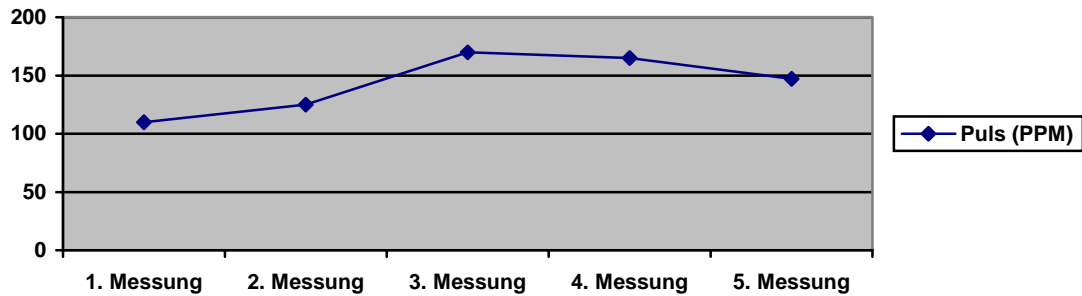
2. Aerobes Training kann Spaß machen – wenn man weiß, wie!

Übungen, die den Sauerstoffbedarf des Körpers steigern, bezeichnet man als aerobes Training. Eine aerobe Übung ist jede Aktivität, die lange und intensiv genug ausgeführt wird, um das Herz anzuregen, mehr Sauerstoff für die Muskeln zu produzieren. In dieser Übung lernen wir, die Intensität unseres aeroben Trainings zu kontrollieren. Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenz und der Trainingsintensität. Umso intensiver die Übung, desto mehr Sauerstoff benötigen wir und um so schneller muss unser Herz arbeiten, um diesen zu den Muskeln zu transportieren. Die aerobe Herzfrequenz hilft uns, die Intensität der Übungen unserer tatsächlichen Fitness anzupassen. Sie liegt zwischen 80 % (Obergrenze) und 60 % (Untergrenze) der maximalen Herzleistung (220-Alter). Bei einer Person von 16 Jahren würde die maximale Herzleistung z.B. 204 (220-16) betragen. Die aerobe Obergrenze wäre dann 163 Schläge pro Minute und die Untergrenze 122 (60 % von 204). Um die Intensität zu kontrollieren, kann man während des Trainings den Puls messen und ihn mit der Ober- und Untergrenze des aeroben Bereichs vergleichen. Ist der Puls nahe oder über der Obergrenze (z.B. 165 Schläge pro Minute), dann sollte man die Intensität verringern (z.B. langsamer laufen oder gehen) und wenn sie nahe oder unter der Untergrenze ist (z.B. 120 Schläge pro Minute), sollte die Intensität ein wenig erhöht werden.

- Für diese Übung werden ein Stift, ein Blatt Papier und eine Uhr benötigt. Als erstes ist die aerobe Herzfrequenz zu errechnen, danach wird mit einem/r Mitschüler/in eine Runde gelaufen. Zeit, Geschwindigkeit und Art der aeroben Übung, die gemacht werden (z.B. Joggen, Tanzen, Seilhüpfen, Skaten, Fahrrad fahren, ... es gibt viele) kann man sich aussuchen. Die Aufgabe besteht darin, nicht viel, es aber dafür gut zu machen. Hierzu muss sich die Herzfrequenz

während der gesamten Übung zwischen der Ober- und Untergrenze der aeroben Herzfrequenz bewegen.

- Alle 3 Minuten den Puls prüfen (man kann die Schläge 15 Sekunden lang zählen und dann mit 4 multiplizieren). Nach dem Laufen ist eine Graphik ähnlich wie diese zu erstellen:



Blieb die Herzfrequenz innerhalb der aeroben Zone? Fall nicht, was sollte unternommen werden? Verringerung oder Erhöhung der Übungsintensität?

Abschnitt B: Betrachtungen des Begriffs Gesundheit

- Zeichne ein Bild einer gesunden Person und ein weiteres von einer ungesunden Person. Vergleiche diese mit deinen Freunden. Beschreibe Ähnlichkeiten und Unterschiede. Mit welcher Person identifizierst du dich?
- Sammle Anzeigen aus Zeitschriften und Magazinen, die einen Bezug zu Gesundheit haben. Was verkaufen sie? Wen sollen diese Produkte ansprechen? Beinhalten sie harte Fakten?
- Sammele Fotos aus Zeitschriften und Magazinen, die deiner Meinung nach gesunde Körper zeigen. Ordne sie in folgende Kategorien ein: Geschlecht (männlich, weiblich), Alter (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen), Ethnische Gruppe (weiß, schwarz, Asiaten, andere) und soziale Herkunft (Unter-, Mittel- und Oberschicht), dann analysiere die Eigenschaften. Siehe nachstehendes Beispiel:

	Geschlecht		Alter			Ethnische Gruppe				Soziale Herkunft		
	M	W	K	E	Ä	W	S	A	X	U	M	O
	X	X		X		X						X

- Mache nun das gleiche mit ungesunden Körpern. Welche Schlüsse ziehst du aus der Art, wie Gesundheit und gesunde Körper dargestellt werden?
- Fertige aus allen Anzeigen und Fotos ein Poster, das der gesellschaftlichen Vorstellung von Gesundheit entspricht. Welche Konzepte und Ideen sind vorherrschend?
- Was denkst du, sind die größten Gesundheitsprobleme in deinem Land? Was sollte getan werden, um diese zu verringern? Suche im Internet nach Gesundheitsproblemen in Entwicklungsländern. Sind diese die gleichen wie bei uns? Was sollte unternommen werden, um die Gesundheit in der ganzen Welt zu verbessern?

- Lies und diskutiere den folgenden Artikel²:

„Wir sind was wir essen – oder was wir eben nicht essen.“

Letzte Woche beherrschten zwei augenscheinlich widersprüchliche, aber dennoch gleich wichtige Gesundheitsthemen die Schlagzeilen, die beide die Bedeutung gesunder und vernünftiger Ernährung unterstreichen. Auf der einen Seite wurde der Regierung von einem einflussreichen Abgeordnetenkomitee wegen ihrer zurückhaltenden Bemühungen, die Adipositasepidemie unter Kindern zu bekämpfen, auf die Finger geklopft, wobei diese Bemühungen dann von Ministern behindert wurden, die ihr gutes Verhältnis zur mächtigen – und nicht zu vergessen - reichen Nahrungsmittelindustrie wahren wollten. Gleichzeitig wurde im Vorfeld der Londoner Modewochen nächste Woche die Diskussion um spindeldürre Modells und Körperbilder wieder neu entfacht. Wie der „Guardian“ berichtete, hat der ‚British Fashion Council‘, Inhaber und Veranstalter der jährlichen Veranstaltung, darauf verzichtet, von den Designern zu verlangen, keine extrem dünnen, fast anorexische Modells zu engagieren. Stattdessen wurde empfohlen, dass die Designer „gesund aussehende“ Modells (was auch immer das heißen mag) auf den Laufsteg zu schicken, und man einigte sich darauf, eine Arbeitsgruppe zu bilden, die einen freiwilligen Verhaltenskodex entwickelt.

Essstörungsexperten brachten ihre Enttäuschung darüber zum Ausdruck, dass keine härteren Maßnahmen ergriffen wurden und der Council wurde beschuldigt, vor den reichen und einflussreichen (kennen wir das nicht woher?) Designern in die Knie zu gehen.

Es erscheint erstaunlich, dass wir heutzutage einerseits Probleme mit Mädchen haben, die nicht genug essen – sich in einigen Fällen tatsächlich zu Tode hungern, um attraktiv zu sein - und auf der anderen Seite eine ganze Generation von Jugendlichen, die so viel essen, dass sie vielleicht noch vor ihren Eltern sterben werden. Wir leben in einer Zeit, in der wir mehr Fakten und Zahlen über Ernährung und gesundes Essen haben, als jemals zuvor. Was für ein Unterschied zu den Erfahrungen vorheriger Generationen – wie z.B. meine Großmutter, die gezwungen war, Schmalzbrote zu essen, wenn nichts anderes im Haus war.

Aber genau das hat den Druck verursacht – wir werden mit Fernsehwerbung bombardiert und einer Vermarktung, die sich speziell an Kinder richtet und Eltern somit zu Opfern der „Macht des Quengels“ werden lässt. Es ist nicht verwunderlich, dass junge Mädchen schlank sein wollen, wenn spindeldürre Modells die Seiten der Magazine und die Plakatwände beherrschen. Unglücklicherweise lernt man schlechte Gewohnheiten früh, und britische Kinder gehören im Alter von 5 Jahren bereits zu den größten Konsumenten von ungesunden Süßigkeiten und Brausegetränken in Europa, von denen ein Viertel das tägliche Frühstück auslöst – wohl die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Abgeordnete des öffentlichen Rechnungsausschusses des Unterhauses forderten die Ernennung eines „Fettsucht-Zaren“, um eine öffentliche Gesundheitsaktion zu starten und meinten, dass Eltern klarere Richtlinien gegeben werden müssen, um ihre Kinder zu einer gesünderen Ernährung zu ermutigen. Tatsache ist, dass es nicht fair ist, die Regierung allein für unsere schlechten Essgewohnheiten verantwortlich zu machen – egal, aus welchem Lager sie kommen. Es ist Sache der Eltern und Familien, ihre Instinkte zu benutzen und ihren Kindern zu Hause ein gesundes Essverhalten beizubringen. Der Druck und Einfluss von außen ist mächtig, deshalb wird die Bildung einer Sonderkommission und die Ernennung eines „Zaren“ letztendlich auch nur einen begrenzten Einfluss haben können.

² Aus: http://edstrong.blog-city.com/obesity_and_anorexia_a_culture_of_eating_extremes.htm

- Welche wichtigen Punkte werden in diesem Artikel angesprochen?
- Glaubst du, dass Adipositas und Anorexie die gleichen Seiten einer Medaille sind?
- Was kann der "Druck von außen" tun, um Essstörungen und Adipositas (Fettleibigkeit) entgegenzuwirken?

Variante(n):

Falls kein Internetanschluss vorhanden ist, können Zeitschriften und Supermarktprospekte zum Ausschneiden verwendet werden, um eine Ernährungspyramide herzustellen. Die gleichen Materialien können auch zum Ausschneiden von Körperbildern benutzt werden.

Reflexion:

Gesundheitsförderung an Schulen muss Informationen und Übungen kombinieren, um eine gesunde Lebensweise zu fördern, zusammen mit einer kritischen Betrachtungsweise des Begriffs Gesundheit. Nach den Übungen in diesem Modul können den Schülern folgende Fragen gestellt werden:

- Frage deine Eltern, Verwandte und Freunde, ob sie sich für gesund halten und was sie für ihre Gesundheit tun. Schreibe ihre Antworten auf und versuche, positive und negative Gesundheitskonzepte herauszufinden. Welche überwiegen?
- Mache eine Liste mit fünf Verhaltensweisen, die du für gesund hältst. Verhältst du dich normalerweise so? Falls nicht, was müsste geschehen, damit du es tust?