

2.2 Lebensmittel- und Bewegungspyramide

Wie wir im vorherigen Kapitel gelernt haben, sind gesunde Ernährung und Bewegung Teile des Wohlbefindens. In diesem Kapitel wollen wir uns näher mit der Ernährung auseinandersetzen.

Lesen Sie im Gesellschaftslehrmittel die Seite 59 & 60.

Aufgaben

1. Was hatten Sie heute zum Mittagessen? Schreiben zunächst das Menü auf (inklusive Getränke, Vorspeise, Dessert). Danach versuchen Sie das Essen in seine Bestandteile aufzuteilen →

Beispiel: Hamburger (Brot, Salat, Tomaten, Senf, Fleisch, Zwiebeln, Gurken

2. Tragen Sie nun die gefundenen Bestandteile in die Lebensmittelpyramide ein



Die folgenden Aufgaben lösen Sie mit Hilfe der Homepage [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch). Den Link finden Sie auf unserer Homepage (Risiko und Sicherheit/ I. Wohlbefinden/ Ernährung)

3. Lesen Sie zunächst die Rubrik „für Tempoleser“ und lösen Sie anschliessend die folgenden Aufgaben.

a. Erklären Sie, wie die Lebensmittelpyramide entwickelt wurde.

b. Je _____ die Balken der Lebensmittelpyramide sind, desto mehr sollte ich von den Lebensmitteln in diesem Balken essen. Je _____ die Balken sind, desto weniger sollt ich von diesen Lebensmitteln essen.

c. Wie kann ein Vegetarier seinen Eiweissbedarf auch ohne Fleisch decken? Machen Sie 4 Vorschläge.

-
-
-
-

d. Ihre Freundin möchte sich vegan (Ernährung ohne tierische Produkte) ernähren. Was raten Sie ihr?

e. Testen Sie Ihr Wissen über die Lebensmittelpyramide mit dem **Lebensmittelpyramidenspiel**. Den Link finden Sie auf der Homepage.

4. Zählen Sie fünf Punkte auf, wozu wir in unserem Körper **Wasser** brauchen.

-
-
-
-
-

5. Versuchen Sie dieses Bild mit dem Begriff **Energiebilanz** in Verbindung zu bringen.



6. Schreiben Sie zu den folgenden Aktivitäten auf, wie viel Mal mehr Energie wir in der Stunde benötigen im Vergleich zum Sitzen.

Beispiel:

Shoppen: 3x mehr



7. Erklären Sie anschaulich, was eine Kilokalorie ist!

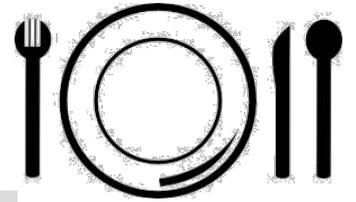
8. Auf unserer Page finden Sie den Link zu einem Kalorienbedarfstest. Wie viel brauchen Sie pro Tag?

Mein Bedarf:

kcal

9. Stellen Sie sich einen Tagesmenüplan zusammen (Getränke, Morgenessen, Znüni, Mittagessen und Nachtessen), der Ihren Kalorienbedarf deckt und den Vorgaben der Ernährungspyramide entspricht. Tipp: Die Kalorienangaben zu den verschiedenen Lebensmitteln finden Sie im Internet.

Morgens:



Znüni:

Mittag:

Nachtessen:

10. Um die Zeit zu überbrücken, können Sie noch das **Fastfood-Quiz** lösen (Link auf unserer Page).

2.3 Genuss & Sucht

Sich seiner Genüsse bewusstwerden, das ist eines der Ziele in diesem Kapitel. Was heisst geniessen überhaupt?

Wann hört Genuss auf und wann beginnt die Sucht? Diese Stufen werden wir gemeinsam erarbeiten. Zudem werden Sie mit dem erarbeiteten Wissen zu diesem Thema Alltagssituationen bewerten.



Genuss: ein Selbstversuch

Zutaten:

- ein Stück Schokolade
- entspannte Musik
- etwas Zeit

Haben Sie die gegessene Schokolade genossen? Warum ja / warum nicht?

→ Teilen Sie Ihr Resultate der Klasse mit!

Was geniessen Sie in ihrem Alltag?

-
-
-
-

Ihre Eltern?

-
-
-
-

Ihre Grosseltern?

-
-
-
-

Ihre jüngeren / älteren Geschwister?

-
-
-
-

Tauschen Sie die Ergebnisse mit ihrem Partner aus und suchen Sie nach verschiedenen Definitionen des „Genusses“ in den verschiedenen Altersgruppen!

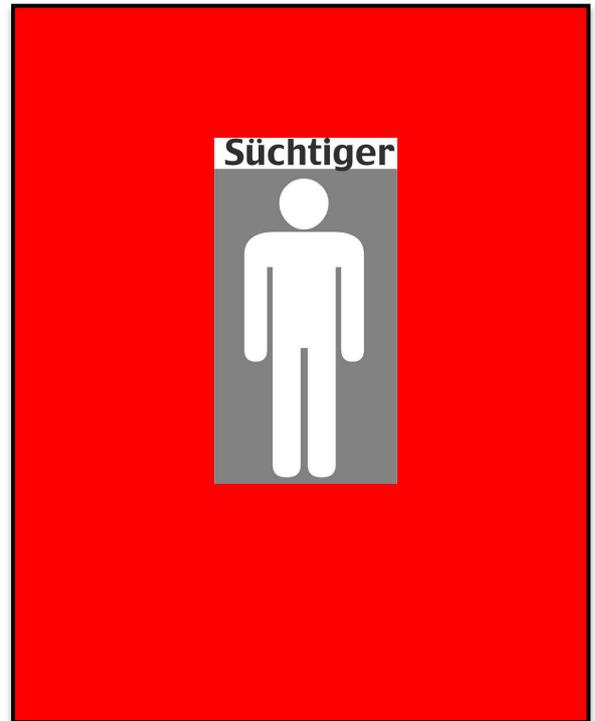
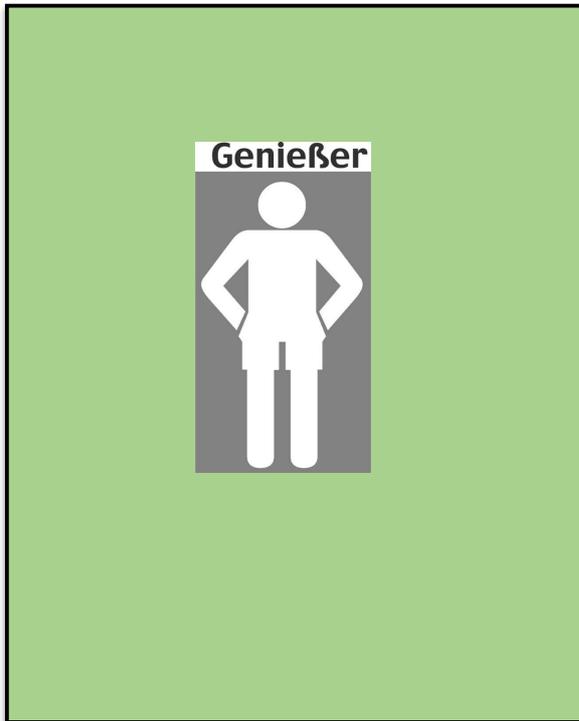
Warum geniessen Ihre Eltern etwas anderes als Sie? Warum genießt ihr nicht dieselben Sachen? Was ist für Sie Genuss und was für ihre Eltern / Grosseltern / Geschwister?

Was passiert, wenn wir geniessen? Warum geniessen wir so gerne?



Genuss & Sucht

1. Sammeln Sie in der Klasse Begriffe, welche Sie mit **Sucht** und **Genuss** in Verbindung bringen. Ergänzen Sie im Anschluss die untere Grafik mit den gefundenen Begriffen!



2. Was ist für Sie der Hauptunterschied zwischen Genuss und Sucht?

Vom Genuss zur Sucht

Sucht ist eine Krankheit, welche sich auf den Körper und die Psyche auswirkt. Sie entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Wie schnell jemand abhängig wird, ist schwer zu definieren. Jeder Körper reagiert anders, und die Drogen machen unterschiedlich schnell abhängig.

Genuss

Essen, trinken, im Internet surfen oder PC-Games spielen. Genuss hat viele Gesichter und bedeutet **Spass an etwas zu haben**. Mangels klarer Abgrenzung kann Genuss aber schnell zur Sucht werden. Deshalb ist es **wichtig, dass man bewusst und massvoll konsumiert**. Wenn man zum Beispiel ab und zu ein Bier mit Freunden trinkt, ist das noch nicht problematisch, aber regelmässig mehr zu trinken als man verträgt, ist dagegen problematisch.

Missbrauch

Es gibt Situationen im Leben, in denen viele von uns **so gestresst oder wütend sind, dass man Gefühle betäuben und so schnell wie möglich zur Ruhe kommen möchte**. In solchen Momenten ist die Versuchung gross, an einem Joint zu ziehen oder sich zu betrinken, um den Problemen auszuweichen, Frust abzubauen oder sich einfach abzulenken. Wenn diese Gründe die Motivation für den Konsum von Drogen, Alkohol, Medikamente u.a. sind, dann spricht man von Missbrauch.

Gewöhnung

Wenn man den Missbrauch nicht mehr kontrollieren kann und das **Suchtmittel automatisch ohne zu überlegen konsumiert bzw. das Verhalten automatisch ohne zu überlegen zeigt**, hat man sich bereits an das Suchtmittel bzw. das Verhalten gewöhnt. Dieses Gewohnheitsverhalten zeigt sich beispielsweise dadurch, wenn schon nach einigen Tagen die Zigarettenpackungen oder Bierflaschen immer schneller leer werden oder grosse Mengen an Nahrungsmittel automatisch verschlungen werden.

Sucht

Gewohnheiten können sich schleichend zu einer Abhängigkeit entwickeln. **Plötzlich dreht sich alles nur noch um das Suchtmittel/ Suchtverhalten und die Notwendigkeit dieses Verlangen so schnell wie möglich zu stillen**. Folgt man diesem zwanghaften Bedürfnis nicht, treten psychische und oft auch körperliche Entzugserscheinungen auf.



Arbeitsauftrag

1. Entscheide Sie sich: Handelt es sich bei den folgenden Aussagen um Menschen, die süchtig sind oder nicht? Markiere Sie mit unterschiedlichen Farben und diskutiere Sie allenfalls mit ihrem Pultnachbarn darüber.

- Ich rauche gerne am Wochenende, aber sonst lasse ich die Finger davon
- Ich liebe Schokolade über alles. Ich komme kein Tag ohne sie aus...
- Mit meinem Mann trinke ich am Abend jeweils gerne etwas Wein zum Essen.
- Hanf lässt mich den strengen Alltag vergessen- das war ja bereits bei Urvölkern bekannt.
- Am Abend schaue ich gerne die Tagesschau. Ich muss einfach wissen, wie es um das Weltgeschehen steht.
- Damit ich schlafen gehen kann, nehme ich immer zwei Schlaftabletten. Schliesslich muss ich am nächsten Morgen bei der Arbeit ausgeruht sein, um wieder loslegen zu können.
- Am Wochenende lasse ich's immer richtig krachen. Da kommt es schon mal vor, dass ich 2 Abende nacheinander total mit Alkohol zugehörnt bin.
- Ich trinke täglich meine 5 Tassen Kaffee. Ansonsten würde ich wohl etwas müde werden.
- Wenn ich shoppen gehe, kann ich unmöglich mit leeren Händen nach Hause gehen- ich muss einfach irgendetwas kaufen.
- Ich rufe meine Mails mindestens einmal pro Tag ab.
- Mein Handy ist mein ständiger Begleiter. Wenn ich eine SMS bekomme, antworte ich sofort.
- Ich muss einfach immer einen Kaugummi im Mund haben-ich möchte wirklich keinen Mundgeruch, das wäre ja peinlich.
- Ständig muss ich Essen in mich reinstopfen.



2.4 Fokus Drogen

Im folgenden Kapitel möchten wir uns eingehender mit Drogen beschäftigen. Zunächst werfen wir einen Blick auf eine weit verbreitete Droge, Cannabis.

Danach beschäftigen Sie sich mit einer selber gewählten Droge und bereiten einen 10 Minuten Vortrag & eine Infografik dazu vor.



2.4.1 Kiffen

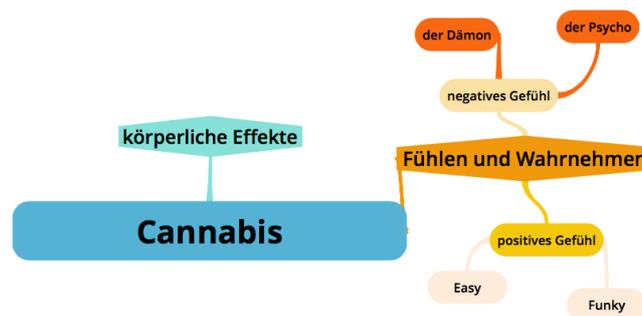
Eine Droge die immer wieder zu heftigen Diskussionen zwischen den Genießern der Kräuterrakete und den Suchtexperten führt ist Cannabis. Die Droge ist leicht zu bekommen und ist relativ preiswert. Es gibt Stimmen die Sagen, es sei die Einstiegsdroge. In gewissen Ländern ist Cannabis bereits legalisiert. Auch in der Schweiz ist dieses Thema in Diskussion.

Sie sollen in diesem Kapitel herausfinden, wo die Problematik von Cannabis liegt.

Aufgaben

1. Auf der Homepage finden Sie einen Link mit der Überschrift „Cannabis-Animation“. Schauen Sie sich die Animation komplett an und lösen Sie im Anschluss die Aufträge.
2. Erstellen Sie mit Hilfe von GoConqr eine vollständige Mindmap, welche die Informationen in der Animation darstellt. Im Zentrum steht der Begriff Cannabis, die Äste sollen mit dem jeweiligen Unterkapitel beschriftet werden. Ist Ihr Mindmap fertig, mailen Sie es an mich.

Beispiel:



3. Was hat Sie beim durcharbeiten des Themas erstaunt? Was wussten Sie noch nicht? Hat sich ihre Einstellung dem Cannabiskonsum gegenüber verändert? Schreiben Sie ein Kurzes Fazit!

2.4.2 Kurzreferate zu einer Droge

Ihre Aufgabe ist es nun, einen 5- 10 Minuten Vortrag zu einer Droge Ihrer Wahl vorzubereiten und eine Infografik dazu zu gestalten. Für die Präsentation wird die Infografik ihr einziges Hilfsmittel sein. Versuchen Sie also, die wichtigsten Informationen zu der Droge in der Infografik darzustellen.

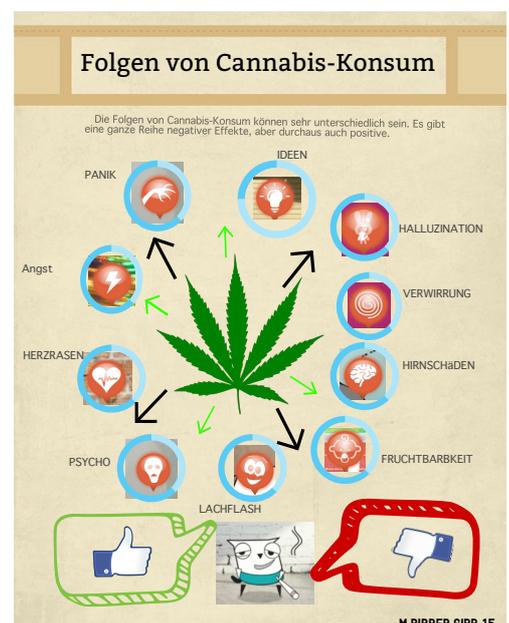
Vorgehen:

1. Entscheiden Sie sich für eine Droge und melden Sie es der Lehrperson.
2. Recherchieren Sie im Netz so viel wie möglich zu dieser Droge. Hier einige nützliche Links:
 - a. www.drugcom.de
 - b. www.suchtschweiz.ch
 - c. www.drug-infopool.de
 - d. www.mindzone.info
3. Folgende Punkte sollte der Vortrag mindestens beinhalten:
 - a. Geschichte oder **Ursprung** dieser Droge
 - b. **Herstellung**/ Inhalte
 - c. **Konsum** (inhalieren, essen, spritzen, schlucken...)
 - d. **Wirkung** (was passiert im Körper? Wie fühlt es sich an? Wie lange dauert die Rauschwirkung?)
 - e. Langzeitfolgen & **Abhängigkeit** (macht es Abhängig oder nicht?)
 - f. Ihr persönliches **Fazit** zu dieser Droge (was haben Sie gelernt? Weshalb haben Sie sich für diese Droge entschieden?)

Finden Sie noch andere interessante Fakten zu dieser Droge? Dann unbedingt auch im Vortrag verarbeiten!!

4. Gestalten Sie eine Infografik zu den gefundenen Informationen. Versuchen Sie so viele Infos wie möglich in der Grafik unterzubringen. Ziel der Infografik ist es, mit so wenig Worten wie möglich das Maximum an Informationen zu transportieren! (siehe Beispiel) Den Link zur Infografik finden Sie auf unsere Page!
5. Ist die Infografik fertig, speichern Sie sie als PDF ab und mailen sie mir.
6. Nun geht's ans Zusammenstellen des Vortrags. Mehr Infos zum Gestalten von Vorträgen gibt's auf der nächsten Seite!

Zeit: 3 Lektionen!!



Das kleine 1x1 für Vorträge

AUFBAU UND GLIEDERUNG EINER PRÄSENTATION

Eine Präsentation besteht immer aus
Einleitung - Hauptteil - Schluss

EINLEITUNG

Funktion:

- Motivation
- Hinführung zum Thema
- Abbau Lampenfieber

Inhalte:

- Begrüßung der Zuhörerschaft
- Vorstellung des Themas
- evtl. Überblick über Aufbau der Präs.

HAUPTTEIL

wichtig: deutliche Gliederung, logischer Aufbau

SCHLUSS

Funktion:

- „Abrunden“ (kein abruptes Ende)
- auf den Punkt bringen
- „Einbläuen“ der wichtigsten Thesen (z.B. Appell)

Inhalte:

- Gibt es noch Fragen?
- kurze Zusammenfassung o. Pointierung
- evtl. Appell
- Schlussformel:
Bedanken fürs Zuhören
Verabschiedung