

Lust auf Bewegung?

Nie hat sich der Mensch so wenig bewegt, wie wir es heute tun. Wir fahren mit dem Auto ins Büro oder in die Schule, wir verbringen den Tag meist im Sitzen und halten uns auch in der Freizeit viele Stunden inaktiv vor dem Computer- oder Fernsehbildschirm auf. Dieser bewegungsarme Lebensstil hat uns von dem entfremdet, wofür wir mit unseren Erbanlagen eigentlich ausgestattet sind: permanente Bewegung, die wir für eine Vielzahl von Vorgängen im Körper brauchen. Auch für das Gehirn und unser psychisches Wohlergehen ist körperliche Aktivität unerlässlich. Personen, die sich schon als Jugendliche oder junge Erwachsene zu wenig bewegen, haben später oft mit Folgen von Bewegungsmangel wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rücken- und Gelenkbeschwerden zu kämpfen.

In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, junge Menschen für das Thema „Bewegung und Gesundheit“ zu sensibilisieren. Sie lernen die physiologischen und psychologischen Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit kennen und beschäftigen sich etwa mit der Frage: Warum siegt im Alltag oft die Bequemlichkeit? Die Unterrichtsmaterialien möchten die unmittelbaren Wirkungen von Bewegung nicht nur kognitiv vermitteln, sondern auch erlebbar machen. Eine wichtige Botschaft lautet dabei: Sport und Bewegung sollen Spaß machen. Ergänzt werden die Unterrichtsmaterialien durch Erkenntnisse und Tipps aus der Motivationsforschung, damit die Schülerinnen und Schüler die einmal gefassten Vorsätze leichter umsetzen. Ziel der Unterrichtsmaterialien ist es letztlich, die jungen Menschen zu mehr Bewegung zu animieren und gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen.

Dennoch wird das Thema „Bewegung und Gesundheit“ nicht gerade eines sein, das junge Erwachsene auf Anhieb begeistert. In dieser Lebensphase sind eher Sozialkontakte und Ausgehen angesagt, als in der knappen Freizeit zum Joggen oder Fußball zu gehen. Es sei denn, die jungen Frauen oder Männer sind im Verein engagiert und machen Wettkampf- oder sogar Leistungssport. Solche Schülerinnen oder Schüler können im Unterricht immer wieder als Vorbilder und Auskunftgeber herangezogen werden.

Die Unterrichtseinheit „Bewegung und Gesundheit“ bietet sich auch als Kooperationsprojekt mit den Sportkolleginnen und -kollegen an. So können weiterführende Themen wie zum Beispiel Trainingsprinzipien oder Trainingsgestaltung von Lehrkräften im Sportunterricht besprochen und angewandt werden. Letztlich kann die Unterrichtseinheit sogar einen Symbioseeffekt haben: Die Erkenntnisse und Erfahrungen, die die Schülerinnen und Schüler hier gesammelt haben, können sich motivierend auf den Sportunterricht auswirken und andersherum.

Folgende Inhalte werden in der Unterrichtseinheit vermittelt:

- Welche Auswirkungen hat körperliche Bewegung auf die Gesundheit und den Körper beziehungsweise was passiert bei Bewegungsmangel?
- Was versteht man unter Bewegung und was unter Sport?
- Mechanismen von Motivation: Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?
- Sportarten für junge Leute: Was reizt mich? Was würde ich gerne ausprobieren?



Arbeitsblatt 1

Einstieg

Zum Einstieg machen sich die Schülerinnen und Schüler bewusst, wie sie sich gerade fühlen, ob sie etwa Muskelverspannungen oder gar Schmerzen haben und ob sie sich aktiv oder eher schlapp fühlen. Lassen Sie sie dazu den Fragebogen aus dem Arbeitsblatt 1 „Körperwahrnehmung“ ausfüllen. Die Ergebnisse behalten alle für sich. In der Regel werden die jungen Leute bereits einen längeren Schul- oder Arbeitstag im Sitzen verbracht und dabei gar nicht bemerkt haben, wie verspannt oder erschöpft sie bereits sind – der Befindlichkeitsfragebogen kann dafür sensibilisieren.



Unterrichtsmaterialien „Schönheitsideale und Körperkult“, www.dguv-lug.de/, Webcode: lug1003416

Wenn Sie das Gespür für die eigene Körperwahrnehmung bei den Schülerinnen und Schülern noch verstärken wollen, können Sie Ihnen vor dem Ausfüllen des Fragebogens auch den kurzen Podcast „Bodyscan“ aus der Unterrichtseinheit „Schönheitsideale und Körperkult“ vorspielen: <https://t1p.de/Bodyscan>.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Bewegung im Unterricht: Mehr action!“, www.dguv-lug.de/, Webcode: lug1026356

Stellen Sie im anschließenden Klassengespräch einen Zusammenhang zwischen dem langen Sitzen und den Beschwerden her. Erläutern Sie zum Beispiel, dass langes Sitzen am Schreibtisch kombiniert zusätzlich mit körperlicher Inaktivität in der Freizeit im Laufe der Zeit zu Muskelverkürzungen führt. Ebenfalls angesprochen werden kann, dass ein „freier Kopf“ beim Lernen hilft, weil Sport und Bewegung die Konzentration erhöhen (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Bewegung im Unterricht: Mehr action!“).

Eine weitere Einstiegsvariante: Lassen Sie die jungen Leute drei Tage, bevor sie diese Unterrichtseinheit planen, schätzen, wie viele Schritte sie durchschnittlich pro Tag machen. Mit Hilfe einer Schrittzähler-App für Smartphones können sie dann an den drei Tagen ermitteln, wie viele Schritte sie tatsächlich an einem Tag zurücklegen. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von kostenlosen Schrittzähler-Apps im Internet. Zu Beginn der Unterrichtseinheit lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dann in Kleingruppen an Wandzeitungen/Pinnwänden ihre Schätzungen und die tatsächliche Schrittzahl sammeln. Dabei wird die Diskrepanz zwischen Vermutung und Realität deutlich und sicher bei einigen zu „Aha-Effekten“ führen.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Im Klassengespräch erläutern Sie danach, dass die meisten von uns sich viel zu wenig bewegen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Bewegung – der treibende Motor unseres Lebens“). Fachkräfte der Sportmedizin empfehlen zur Förderung der Gesundheit in der Regel 10 000 Schritte täglich. In diesem Zusammenhang bietet es sich an, den Unterschied zwischen Sport und Bewegung im Alltag zu erläutern: Es muss nicht immer Sport sein, auch Treppensteigen oder die Fahrt zur Arbeit mit dem Fahrrad haben bereits positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Über eine Handabfrage ermitteln Sie, wer täglich weniger als 10 000 Schritte macht und wer mehr. Im moderierten Unterrichtsgespräch können Sie schließlich Ideen sammeln, was die jungen Frauen und Männer konkret tun können, um über die 10 000-Schritt-Marke zu gelangen.

Verlauf

Teil 1: Der Mensch als Bewegungstier

Nachdem die Schülerinnen und Schüler sich mit den ersten Folgen von Inaktivität und Bewegungsmangel auseinandergesetzt haben, leiten Sie über zu einer kleinen Übung. Ziel ist es, dass die jungen Leute dabei selbst erleben, welche unmittelbaren Wirkungen körperliche Aktivität hat.

Dazu können sie entweder auf der Stelle gehen oder im Klassenraum herumlaufen – zuerst langsam, dann schnell. Je nach räumlichen Möglichkeiten können Sie die jungen Leute auch die Treppen im Schulhaus rauf- und runtersteigen lassen. Folgende Anweisungen sind nötig:

- Ermitteln Sie Ihren Ruhepuls: 15 Sekunden Puls am Handgelenk oder seitlich am Hals mit Zeige- und Mittelfinger fühlen und zählen. Mit 4 multiplizieren. Den Wert notieren.
- Führen Sie die Übung (z. B. Gehen am Platz) nun 3 Minuten (Dauer variierbar) langsam aus: Wie hoch ist Ihr Puls jetzt? Wert wieder notieren.
- Führen Sie die Übung nun 3 Minuten (Dauer variierbar) schnell aus: Wie hoch ist der Puls? Bitte wieder notieren.
- Was hat sich verändert – im Vergleich zum Ruhepuls im Sitzen?

Anschließend reflektieren Sie im Plenum, wie sich Puls und Atmung verändert haben. Sie können auch weiteren Fragen nachgehen wie etwa „Wem ist warm geworden?“ oder „Wer hat welche Muskeln gespürt?“. Anhand der Antworten gehen Sie auf die kurz- und langfristigen positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Körper ein. Teilen Sie dazu das Schaubild „Das passiert durch Sport und Bewegung im Körper“ aus.



Schaubild



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Erläutern Sie in diesem Zusammenhang auch, dass der Mensch von seinen biologischen Anlagen her an Bewegung angepasst ist. Bewegung war für unsere frühen Vorfahrinnen und Vorfahren in der Steinzeit ein Überlebensvorteil (siehe Hintergrundinfo 1 „Bewegung – der treibende Motor unseres Lebens“). Für einen überwiegend sitzenden oder stehenden Alltag sind wir nicht ausgerichtet. Langfristig können sich bei einem sehr bewegungsarmen Lebensstil Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Rücken- und Gelenkschmerzen entwickeln.

An dieser Stelle können Sie noch einmal Bezug auf den Einstieg in die Unterrichtseinheit nehmen.

Teil 2: Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?

Viele Menschen wollen abnehmen oder zumindest etwas für ihre Figur tun. Sie nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben. Aber allzu oft bleibt es bei dem Vorsatz. Woran liegt das? Und was kann sie antreiben, damit sie sich trotzdem mehr bewegen? (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“)

Nur der Wunsch, etwas für seine Gesundheit zu tun, bringt die meisten von uns noch nicht dazu, sich aufzuraffen. Letztlich hat jeder Mensch unterschiedliche Motive, warum er körperlich aktiv sein oder Sport treiben möchte (z. B. um attraktiver zu sein). Je stärker diese Ziele sind, desto größer ist die Motivation. Lassen Sie die jungen Leute sich einmal für sich klar machen, welche Motive sie selbst antreiben. Dazu können Sie das Arbeitsblatt 2 „Warum möchte ich aktiv sein?“ nutzen.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“, www.dguv-lug.de/, Webcode: lug1033109



Arbeitsblatt 2

Um das Thema Motivation zu vertiefen, können die Schülerinnen und Schüler eine Internetrecherche über Menschen durchführen, die außergewöhnliche sportliche Leistungen vollbracht haben. Die besondere Geschichte dieser Menschen präsentieren sie anschließend mit Hilfe von Powerpoint (wahlweise auch mit der Internetplattform Prezi). Leitfragen können dabei sein: „Welche Sportart treiben diese Sportlerinnen und Sportler und was fasziniert sie daran?“, „Was motiviert die Sportlerinnen und Sportler zum täglichen Training?“ oder „Wie gehen sie mit Verletzungen und Niederlagen um?“

Im Klassengespräch können Sie dann darauf eingehen, dass viele Ziele oft erst einige Anstrengung erfordern, ehe man sie erreicht. Wir Menschen neigen aber dazu, langfristige Ziele aus den Augen zu verlieren, wenn andere Dinge kurzfristig Belohnung versprechen (wenn z. B. das Sofa oder eine leckere Pizza lockt, siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Motivation – der entscheidende Kick für mehr Bewegung“). Dann hilft es, sich zusätzlich noch zu belohnen, wenn man das, was man sich vorgenommen hat (z. B. abends ins Fußball-Training oder zum Body-Workout zu gehen), auch in die Tat umgesetzt hat. Bei einem kurzen Brainstorming können die Schülerinnen und Schüler Ideen sammeln, womit sie sich nach dem Sport belohnen möchten.

Wenn eine Aktivität Spaß macht, ist die Anstrengung lange Zeit nicht zu spüren. Spaß ist genau der Schlüssel, wenn es darum geht, junge Leute für Sport und Bewegung zu begeistern. Das kann für den einen eine coole Trendsportart (wie Bouldern oder Slacklining) sein, für den anderen ein Ballsport in der Gruppe oder asiatische Bewegungslehren wie Qigong oder Tai-Chi, bei denen Entspannung und ein besseres Körpergefühl im Vordergrund stehen. Der Infotext für die Schülerinnen und Schüler „Was passt zu Ihnen?“ soll die jungen Frauen und Männer dabei unterstützen, herauszufinden, welche Form der Bewegung am besten zu ihnen passt. Im Internet gibt es außerdem einige Sporttypen-Tests, auf die Sie die Schülerinnen und Schüler aufmerksam machen können und die sie als Hausaufgabe durchführen können (z. B. www.rataufdraht.at/themenubersicht/tests-quiz/welcher-sporttyp-bist-du).

Um den jungen Leuten die Chance zu geben, verschiedene Sportarten auszuprobieren und zu testen, was ihnen zusagt, könnten Sie im Vorfeld versuchen, Gutscheine für kostenlose Schnuppertrainings zu bekommen und sie an interessierte oder neugierige Schülerinnen und Schüler verteilen. Solche Gutscheine gibt es zum Beispiel beim DAV (Deutscher Alpenverein) sowie in vielen Fitnessstudios oder Sportvereinen.

Ende

Machen Sie zum Abschluss der Einheit mit Ihrer Klasse ein kleines Selbstexperiment. Hier zwei Vorschläge:

1. Aus der Motivationsforschung ist bekannt, dass Wenn-dann-Sätze dabei helfen, einem Vorhaben eine konkrete Tat folgen zu lassen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2). Daher formuliert sich jede Schülerin und jeder Schüler in einem Wenn-dann-Satz, der sich in den nächsten Wochen gut und häufig umsetzen lässt, ein klares Ziel für den nächsten Monat („Wenn ich von der Schule komme, mache ich ein 20-Minuten-Workout.“ „Wenn dienstags die Sonne scheint, gehe ich rudern.“ „Wenn ich mit dem Hund gehe, jogge ich mit ihm mindestens 10 Minuten.“). Am besten machen Sie selbst auch mit!
2. Wenn die Schülerinnen und Schüler ihre Ziele genauer ausarbeiten sollen, können Sie sie einen konkreten Aktionsplan ausarbeiten lassen: Verteilen Sie dazu Arbeitsblatt 3 „Mein Aktionsplan“.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2



Schülertext



Internethinweis „Sporttypen-Tests“



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2



Arbeitsblatt 3



Bewegungs-Apps

Zusätzlich können die Schülerinnen und Schüler nach passenden Apps suchen, die sie in ihrem Vorhaben unterstützen (eine Auswahl an Apps gibt es zum Beispiel hier: www.whatshealth.de/2019/01/11/kostenlose-fitness-apps-motivieren-bewegung/). Nach einem Monat wird dann Fazit gezogen: Wer hat sein Ziel erreicht, wer nicht? Warum hat es nicht geklappt? Wer möchte dranbleiben?

Vereinbaren Sie feste Termine, an denen Sie wieder auf das Thema zu sprechen kommen und die Schülerinnen und Schüler von ihren Erfahrungen berichten.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Bewegung im Büro und Homeoffice** (BBS), *Webcode: lug894482*
- **Bewegung im Unterricht: Mehr action!** (BBS), *Webcode: lug1026356*
- **Achtsames Bewegen** (Sek II), *Webcode: lug1024719*
- **Bewegung und Motivation** (Sek II), *Webcode: lug1002162*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung und Gesundheit, Oktober 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Stankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de,

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Heidi Wahl, München



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht