



Arbeitsauftrag	SuS halten in einem Journal fest, welche Nahrungsmittel und Getränke sie im Verlaufe einer Woche zu sich genommen haben, wie lange sie vor dem Bildschirm waren und wie viele Stunden sie geschlafen haben. Ausserdem notieren sie, wie sie sich danach fühlten, bzw. ihre Leistung in der Schule wahrnehmen. Mit Hilfe von Karten, Angaben und Lebensmitteln erstellen die SuS eine Übersicht, welche Lebensmittel und Kombinationen gesund sind und auch einen positiven Effekt auf das Befinden und das Lernen haben. Im Verlaufe der Woche werden Bewegungspausen und aktive Phasen in den Unterricht eingebaut. Die SuS reflektieren anschliessend die Auswirkungen dieser Bewegungsfenster im Unterricht.
Ziel	SuS kennen • die Auswirkungen von gesunder Ernährung und sportlicher Betätigung auf das Gehirn. • verschiedene praktische Beispiele, mit welchen sie ihre Gesundheit verbessern (z. B. lebenslanges Lernen, Fremdsprachen, genügend Schlaf, Musikinstrumente, aktives Sozialleben) und welche als Schutzfaktoren gegen Demenz wirken. • Kriterien und Vorschläge für gesundes Essen und Trinken.
Lehrplanbezug	• Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. (WAH.4.1) • können präventiv (z.B. Hände waschen, Impfung) und kurativ (z.B. körperliche Ruhe bei einer Grippe) angemessen auf häufige Erkrankungen reagieren. Prävention, Therapie (NT.7.4.b)
Material	• Infoblatt „Wie halte ich mich und mein Gehirn fit?“ • AB „Wochenjournal“ • Ideensammlung für Bewegungspausen und aktiven Unterricht
Sozialform	EA / GA
Zeit	120` (3 Lektionen)



Zusätzliche Informationen:

- Die Blätter des Ernährungsjournals können zweiseitig und mit zwei Blätter auf einer Seite ausgedruckt werden. So haben die SuS sämtliche Unterlagen auf zwei A4 Blättern.
- Mehr **Informationen** zu gesunder Ernährung finden Sie auch unter:
<http://www.sge-ssn.ch/> (u.a. Lebensmittelpyramide)
<https://www.kiknet-biofamilia.org/unterrichtsmaterial/3-zyklus/>
<https://www.kiknet-sge.org/> (Ernährungsscheibe)
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>
<https://www.srf.ch/sendungen/dok/zwischen-gesundheit-und-obsession>
- **Apps**, welche bei einer gesunden Ernährung hilfreich sind:
BetterChoice – ETH / HSG / SGE, Scan-App basierend auf Nutriscore (kostenlos)
CodeCheck – Lebensmittel und Kosmetik Produkte scannen (kostenlos)
MySwissFoodPyramid – Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (kostenlos)

Hintergrundwissen für Lehrpersonen:

Dass Bewegung und gesunde Ernährung wichtig sind und einen Beitrag zur Gesundheit leisten, dürfte Ihren Schülerinnen und Schülern bekannt sein. Dass jedoch auch das Gehirn von diesen Massnahmen profitiert, können sich einige vermutlich nicht erklären. Die nachfolgenden Informationen dienen Ihnen als Lehrperson dazu, diese Zusammenhänge aufzuzeigen und zu erklären. So kann die Wichtigkeit eines gesunden und aktiven Lebensstil für das Gehirn und die Prävention von Demenz konkret aufgezeigt werden.

Warum Bewegung und Ernährung einen Beitrag zur Demenzprävention leisten:

Bewegung und Sport

Regelmässige körperliche Aktivität fördert das **Wohlbefinden** und reduziert das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Sie fördert die **Durchblutung des Gehirns** und regt es an, **neue Zellen und Vernetzungen zu bilden**. Bewegung **schützt ausserdem vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, die als Demenzrisikofaktor gelten.

Unabhängig vom Alter lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren. Nehmen Sie beispielsweise die Treppe anstatt des Lifts. Steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus und gehen Sie zu Fuss weiter. Wichtig ist, dass Sie sich täglich eine halbe Stunde so bewegen, dass Puls und Atem beschleunigt werden. Wöchentlich Sport treiben

Sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Walken, Velofahren sind zentral für einen gesunden Lebensstil.

Gesunde Ernährung

Essen ist Energie für den Körper, auch für das Gehirn. Was wir essen, spielt dabei eine Rolle; am gesündesten ist eine mediterrane Ernährung. Das heisst:

Essen Sie häufig:

Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot, Reis, Kartoffeln usw.

Lernen, erinnern, vergessen

Info für Lehrpersonen



Essen Sie wenig:

Fertigmahlzeiten, Fleisch, gesättigte Fettsäuren (Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte wie Käse, Rahm und Butter), Salz und Zucker.

Gedächtnistraining

Fordern wir das Gehirn ab und zu mit etwas **Neuem** heraus, **aktiviert** dies die **Zellen** und **stärkt** die **Verbindungen** dazwischen.

Ideen fürs Gedächtnistraining:

- Lesen Sie täglich Zeitung, Zeitschriften, Bücher usw.
- Lösen Sie Denksportaufgaben oder spielen Sie anspruchsvolle Spiele wie Schach oder Jassen.
- Musizieren und Tanzen hält das Gehirn fit.
- Wagen Sie Unbekanntes. Lernen Sie immer etwas Neues dazu, zum Beispiel eine Fremdsprache oder auch ein neues Hobby, sei es sportlicher, spielerischer oder künstlerischer Art.

Auch soziale Kontakte tragen dazu bei, das Gehirn zu fördern und so ein gutes Gedächtnis zu bewahren.

Alle Inhalte stammen von Alzheimer Schweiz, <https://www.alzheimer-schweiz.ch/startseite/>
(siehe auch: <https://www.alzheimer-schweiz.ch/ueber-demenz/> Stichwort: Prävention)

Weiterführende Informationen:

Ernährung und Gehirn: Wie Essen Gedächtnis und Intelligenz beeinflusst, Spiegel.de

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-und-gehirn-wie-essen-gedaechtnis-und-intelligenz-beeinflusst-a-1153718.html>

Gesunde Ernährung: Iss dich schlau!, Zeit.de

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-01/ernaehrung-gehirn-psyche-gesundheit-studie/seite-2>

So trainiert Sport unser Gehirn, Quarks.de (mit Filmbeitrag, kann auch als Einstieg genutzt werden)

<https://www.quarks.de/gesundheit/so-trainiert-sport-das-gehirn/>

Wundermittel Bewegung, Zeit.de

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie/seite-3>



Wie halte ich mich und mein Gehirn fit?

Ein wichtiger Teil der Prävention im Bereich von Erkrankungen des Gehirns ist, dass Gehirn „fit“ zu halten.

Diese Vorbeugung kann und muss auf verschiedenen Ebenen passieren.

Dazu gehören körperliche und geistige Fitness. Wer sich **gesund ernährt**, **körperlich** und **geistig aktiv** bleibt sowie **vielfältige Beziehungen** zu anderen Menschen pflegt, hält sein Gehirn gesund. Ein gesundes Gehirn ist auch gut gerüstet gegen den Abbau der geistigen Fähigkeiten, also auch gegen Demenzerkrankungen. Das Gehirn bildet Reserven und kann Schädigungen und Abbauprozessen besser entgegenwirken.

→ Mehr Informationen:

So halten Sie Ihr Gehirn fit (Schweizerische Alzheimer Vereinigung)

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/publikationen-produkte/produkt/demenz-vorbeugen-so-halten-sie-ihr-gehirn-fit/>

Wochenjournal

Aufgabe



Führe eine Woche lang ein Journal, in welchem du festhältst:

- Was du isst und trinkst
- Wie viel Zeit du vor einem Bildschirm verbracht hast
- Wie viel Zeit du für Sport aufgewendet hast
- Wie lange du geschlafen hast
- Wie du dich in der Schule gefühlt hast

Nach einer Woche wird das Journal ausgewertet.

Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.

Sprichwort aus China



Ernährungsjournal

Halte für jeden Wochentag fest, was du wann gegessen und getrunken hast.

Sei dabei so genau wie möglich. Schreibe also auch auf, wie viel du z.B. von einem Getränk zu dir genommen hast (z. B. 5 dl Wasser).

Montag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		
Dienstag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		



Mittwoch	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		
Donnerstag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		



Freitag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		
Samstag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		



Sonntag	Essen	Trinken
Morgen		
Znüni		
Mittag		
Zvieri		
Abend		



Wusstest du, dass ...

Demenzerkrankungen die dritthäufigste Todesursache in der Schweiz sind? (Nach Kreislauferkrankungen und Krebskrankheiten)

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/ueber-demenz/beitrag/zahlen-und-fakten-zu-demenz/>



Tagesprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total	Bemerkungen
Schlafzeit									
Bildschirmzeit (PC / Tablet / Handy)									
Sportliche Betätigung / Musik / Malen / Hobbies allgemein									
Befinden während dem Unterricht (1-6)									
Einschätzung der Leistung im Unterricht (1-6)									



Fazit



Aufgabe

Nachdem du nun eine Woche lang Protokoll geführt hast, geht es an die Auswertung deiner gesammelten Daten und Eintragungen. Diese Auswertung ist nur für dich bestimmt und wird von niemandem gelesen, wenn du das nicht willst.

Wie gesund hast du dich deiner Meinung nach in dieser Woche verhalten?

☐ sehr gesund ☐ einigermaßen gesund ☐ eher ungesund ☐ sehr ungesund

Wie hast du dich über die ganze Woche gesehen gefühlt?

☐ sehr gut ☐ gut ☐ es geht so ☐ nicht gut ☐ überhaupt nicht gut

Was hat deiner Meinung nach den grössten Einfluss darauf, ob du dich gut fühlst?

Was könntest du deiner Meinung nach an deinen protokollierten Gewohnheiten ändern, damit du dich besser fühlen würdest?

Wo leistest du jetzt schon einen Beitrag zur Förderung deiner Gesundheit, insbesondere auch im Bezug auf deine Gehirn und dein Denk- und Lernvermögen?

Was möchtest du an deinen Gewohnheiten ändern? Fasse einen realistischen und durchführbaren Vorsatz:



Diskussion

Welche Punkte sind wohl in der ganzen Klasse am häufigsten genannt worden, um Verbesserungen in der eigenen Gesundheit zu erzielen?



Du bist, was du isst (Un-) Gesunde Ernährung

Aufgabe



Bringe von zu Hause verschiedene Lebensmittelverpackungen mit, die über die Woche anfallen.

Sortiere diese anschliessend in gesunde und ungesunde Lebensmittel.

Worauf kann man bei der Einteilung achten?

Welche Kriterien helfen dir, zu entscheiden, ob etwas gesund ist?

Die folgenden Ratschläge von Alzheimer Schweiz können dir sicher bei der Einteilung der Lebensmittel helfen.

Iss mehr:

- **abwechslungsreich**
- **Früchte, Gemüse, Kräuter**
- **ungesättigte Fettsäuren** aus pflanzlichen Ölen (z. B. Olivenöl)
- **Fisch**
- **Nüsse**
- **Kohlenhydrate** aus Teigwaren, Brot, Reis, etc.



Iss weniger:

- **fertige Malzeiten**, sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Salz
- **rotes Fleisch**
- **gesättigte Fettsäuren** aus Fleisch und Wurstwaren sowie aus fettreichen Milchprodukten, wie Käse, Rahm und Butter
- **Zucker**, süsse Speisen und Salz. Trink weniger **gezuckerte Getränke**.



Denn gesunde Ernährung ist gut für das Herz und somit auch gut für das Gehirn!

Wer auf eine ausgewogene **Ernährung** und genügend **Bewegung** achtet, betreibt **Prävention** von nicht übertragbaren Krankheiten (z.B. Krebs, Herz-Kreislaufkrankheiten und **Demenzerkrankungen**).



Wusstest du, dass ...

*in der Schweiz die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 1.2 l Hahnen- oder Mineralwasser sowie 2.6 dl Kaffee, 2.9 dl Tee, 0.6 dl reine Frucht- oder Gemüsesäfte und 2.4 dl Süssgetränke pro Person konsumieren.
(Quelle: menuCH)*



Gesund	Ungesund

Wenn du nun die obenstehende Auflistung betrachtest und die Verpackungen vor dir betrachtest, welche Schlussfolgerungen kannst du ziehen?

Kreuze die Aussagen an, welche du für zutreffend hältst.

- ☐ Ich ernähre mich meistens **gesund**
- ☐ Ich ernähre mich eher **ungesund**
- ☐ Ich ernähre mich **sehr ungesund**
- ☐ Ich bin **zufrieden** mit meiner Ernährung
- ☐ Ich bin **unzufrieden** mit meiner Ernährung und möchte etwas ändern
- ☐ Ich **interessiere** mich **nicht** für Ernährung

Falls es etwas gibt, was du an deiner Ernährung ändern möchtest, kannst, willst ...

Schreib hier deine Vorsätze auf:

.....

.....

.....



Ideensammlung für Bewegungspausen und aktive Phasen während dem Unterricht

Balancieren

(Koordination, Gleichgewicht)

Die SuS versuchen, einen Gegenstand aus ihrem Etui mit verschiedenen Körperteilen zu balancieren.
Bsp. Einen Bleistift auf der Stirn balancieren, ein Schulheft auf dem Knie balancieren.

Variante: SuS bestimmen gegenseitig, welcher Gegenstand auf welchem Körperteil balanciert werden soll.

Blinde Kuh

(Konzentration, Koordination)

Die SuS gehen paarweise durch das Klassenzimmer. Ein(e) SchülerIn hat dabei die Augen geschlossen, der/die ander(e) agiert als Guide. Durch Anweisungen lots der Guide sein Gegenüber von einem Ende des Klassenzimmers zum anderen. Danach Rollenwechsel.

Variante: Anstelle von Anweisungen sind nur leichte Berührungen an der Schulter erlaubt, um Richtungswechsel anzuzeigen.

Variante: Der Guide greift nur ein, wenn der/die Blinde sich auf Kollisionskurs befindet. Ansonsten versucht der/ die Blinde sich die Route durch das Klassenzimmer einzuprägen und selbst abzulaufen.

Statue

(Beweglichkeit, Kraft)

Die SuS werden paarweise eingeteilt. Jemand ist BildhauerIn, jemand die Statue. Der / die BildhauerIn darf die Statue in eine beliebige Position formen: Arme, Beine, Kopf, usw. dürfen bewegt und positioniert werden. Selbstverständlich alles im schmerzfreien Bereich und nicht mit ruckartigen Bewegungen. Anschliessend muss die Statue solange in der vorgegebenen Position verbleiben, bis der / die BildhauerIn zufrieden ist. Danach Rollenwechsel.

Variante für drei SuS:

Die erste Person ist die Statue, sie nimmt eine Pose ein und bewegt sich nicht mehr. Die Bildhauerin arbeitet blind (Augenbinde), sie muss die Statue durch Berührungen abtasten. Anschliessend soll sie die dritte Person in die gleiche Position bringen. Sobald die Bildhauerin fertig ist, darf sie die Augenbinde abnehmen und die beiden Statuen vergleichen.

Luftzeichnung

(Konzentration, Koordination)

Die SuS zeichnen sich gegenseitig Buchstaben, Zahlen oder Symbole in der Luft vor. Das Gegenüber versucht, das Vorgezeichnete spiegelverkehrt nachzuzeichnen.

Variante: Das Vorzeichnen kann mit dem Finger, aber auch mit dem ganzen Arm oder anderen Extremitäten geschehen. Warum nicht ein „@“ mit der Nase in die Luft zeichnen?



Bewegungs-Telefonieren

(Konzentration, Koordination)

Die SuS stehen in einer Reihe. Eine vorgegebene Bewegungsabfolge soll durch Vorzeigen von einem SuS zum nächsten weitergegeben werden. Wichtig ist dabei, dass sich jeweils nur zwei SuS anschauen, alle anderen stehen mit dem Rücken zum Paar.

Wie verändert sich die ursprüngliche Bewegung, nachdem sie die ganze Klasse passiert hat?

Variante:

Die erste Person zieht einen Zettel mit einem Filmtitel o.ä. darauf. Anhand einer Szene oder dem Filmtitel soll dieser pantomimisch erklärt werden. Die letzte Person in der Reihe muss versuchen, den Filmtitel zu erraten. Gelingt dies nicht, erfolgt die Auflösung durch die erste Person.

Geometrische Formen nachbilden

(Kraft, Gleichgewicht)

Die SuS versuchen in Gruppen, vorgegebene geometrische Formen darzustellen. Dazu sind keine Hilfsmittel, abgesehen von den eigenen Körpern, erlaubt.

Ein Quadrat, ein Kreis oder sogar ein Sechseck? Alles ist möglich...

Stifttürme bauen

(Konzentration, Koordination)

Die SuS versuchen abwechselungsweise durch Aufeinanderlegen verschiedener Stifte einen möglichst hohen Turm zu bauen. Es sind keine Hilfsmittel wie Klebestreifen oder Büroklammern erlaubt.

Wer errichtet innerhalb einer Minute das höchste Bauwerk?

Zehenakrobaten

(Konzentration, Koordination)

Die SuS versuchen, barfuss oder in Socken, Gegenstände vom Boden mit den Füßen aufzuheben.

Wer kann möglichst viele Stifte, Radiergummis, Spitzer oder sogar Hefte aufheben, ohne sie fallen zu lassen?

Fühl den Rhythmus

(Koordination, Kondition)

Die SuS führen bestimmte Bewegungen zum Rhythmus verschiedener Musikstücke durch. Sie klatschen, hüpfen, gehen im Takt oder führen andere, komplexere Bewegungen durch. So können auch Bewegungen der Arme, Beine oder des Kopfes und Rumpfes kombiniert werden. Wer kann mit seinem Bein einen Kreis und gleichzeitig mit dem Arm ein Dreieck zeichnen und das noch im richtigen Rhythmus?

Weitere Ideen:

- Hopp-la, Generationen in Bewegung:
<https://www.intergeneration.ch/de/projekte/hopp-la-generationen-bewegung>
- Kooperationsspiele für den Unterricht:
<https://www.mikula-kurt.net/spiele/kooperationsspiele/>