



## Profilklassen Jahrgang 8/9 Schuljahr 2020/21 und 2021/22

Name des Profils:

Ernährung, Bewegung, Gesundheit

Bild/Logo  
des Profils

Worum geht es in diesem Profil?

Unser Ziel ist die Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein im alltäglichen Umgang mit dem eigenen Körper in Bezug auf Bewegung, Ernährung und Gesundheit.  
In diesem Profil erfahren die SchülerInnen etwas über den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung und Gesundheit und werden zu einem reflektierten Umgang mit diesen Themen angeleitet.  
Ein zentraler Schwerpunkt ist der Baustein Ernährung, auch weil für die praktische Arbeit in der Küche entsprechend Zeit benötigt wird.

Wer sollte sich für dieses Profil bewerben?

Angesprochen sind insbesondere diejenigen, die sich für die Berufsfelder in den Bereichen der medizinisch-technischen Assistenz, der Pflege, der Haus- und Ernährungswirtschaft sowie der Sporttherapie interessieren.  
Grundsätzlich sollte ein Interesse an den Themenbereichen Biologie und Hauswirtschaft (Kochen) vorhanden sein.

Unterrichtsvorhaben/Bausteine

Wesentliche Schwerpunkte liegen darin, das selbständige Arbeiten zu fördern und verschiedene Präsentationstechniken zu erlernen und/oder zu vertiefen. Die SchülerInnen gestalten beispielsweise Umfragen (Sportverständnis, Ess- und Bewegungsverhalten) oder Trainings (Kraftausdauerzirkel), führen diese durch und werten sie aus, sie erstellen eigene kurze Erklärvideos und Plakate sowie Smartboardpräsentationen und lernen in diesen Zusammenhängen auch die kriterienorientierte Recherche im Internet und den Umgang mit dem Internet und digitalen Medien.  
Die SchülerInnen sollen lernen sich kritisch mit Themen unserer Gesellschaft und ihrer konkreten Lebenswelt auseinanderzusetzen und ihre Meinungen und Urteile argumentativ darzulegen. Sie sollen lernen andere Ansichten und Standpunkte zu respektieren, aber auch angemessen darüber zu diskutieren.  
Idealerweise soll die Arbeit in der Schule durch Besuche, bspw. von Produktionsstätten wie Biobauernhöfen oder der Gewürzmanufaktur oder Beratungsstellen (z. B. Thema Essstörungen) ergänzt werden.



# Unterrichtsvorhaben/Bausteine

## Zentrale Bausteine

### **Baustein I: Bewegung**

Mögliche Fragestellungen:

- Was bedeutet Bewegung?
- Welche Bewegungen/ Sportarten fördern die Gesundheit, welche nicht?
- Was bedeuten Bewegungseinschränkungen für Menschen?
- Wie kann man die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch Training aufbauen und steigern?

### **Baustein II: Gesundheit**

Erarbeitet werden die biologischen Grundlagen, die das Zusammenspiel unserer Körpersysteme verdeutlichen. Hinzu kommen eine grundlegende Gesundheitserziehung und die Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen zwischen Gesellschaft und Gesundheit/Ernährung/Bewegung.

Mögliche Inhalte sind:

- Herz-Kreislauf-Atmung
- Muskeln und Gelenke, Nervensystem und Sinnesorgane, Verdauung
- Rückenschule
- Ernährungslehre
- Welchen Stellenwert haben Sport und Gesundheit in der Gesellschaft?
- Was bedeutet „gesund sein“?
- Reflexion des sportlichen Idealbildes: Wie sieht das sportliche Idealbild aus und wie muss man es hinterfragen (Stichworte: Doping, Leistungssport, Rolle der Medien)
- Welche Kosten können Verletzungen und Krankheiten verursachen und wer kommt dafür auf? Welche Verantwortung trägt man als einzelner diesbezüglich?
- Kombination mit Baustein III, z.B. Essstörungen

### **Baustein III: Ernährung**

Erarbeitet werden die Grundlagen gesunder Ernährung, die durch praktische Anwendung erfahren werden sollen.

- Einkauf und Zubereitung von Nahrungsmitteln
- Hygieneerziehung

Mögliche Inhalte:

- Was bedeutet eine ausgewogene Ernährung?
- Wie beeinflusst die Ernährung die Leistungsfähigkeit?
- Welche Schadstoffe finden sich in Lebensmitteln und welche Auswirkungen haben sie?
- Wo kommt unsere Nahrung her und nach welchen Kriterien kann man sie beurteilen?
- Anbaumethoden und Tierhaltung in der Landwirtschaft, Bedeutung, Auswirkungen.