
Alltagskultur, Ernährung und Soziales Teil 4

Gesundheit
Neuer Bildungsplan

Sybille Falkenstein

Copyright ©

Artikel-Nr. 7049

Aus der Praxis für die Praxis



PS-Lehrmittelverlag • Unterer Kirchweg 17 • 72379 Hechingen
Tel.: 07471/9301091 • Fax: 07471/9301092 • ps@ps-lehrmittelverlag.de • www.ps-lehrmittel.de

Gesundheit

Die Bausteine im Überblick

1

Gesundheit und Wohlbefinden

- Happy
- Umfrage
- Gesundheit ist...
- Gesundheit ist ein Zustand
- Gesundheit ist Wohlbefinden
- Das kann ich tun

Mögliche Bausteine zur Weiterarbeit

- Hausmittel, Heilmethoden, Heilkräuter
- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Wellness“

2

Stress

- Das ist für mich stressig
- Das ist Stress
- Stressbewältigung
- Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken

Mögliche Bausteine zur Weiterarbeit

- Stressratgeber entwickeln
- Prominente und Burn-out

3

Unsere Haut

- Sprichwörter und Redewendungen
- Haut ist...
- Aufbau und Funktion
- Haut ist nicht gleich Haut - normal, fettig, trocken
- Hautfarbe - Teint
- Nur ein natürlicher Teint ist cool
- Blass ist beautiful

Mögliche Bausteine zur Weiterarbeit

- Was sind UV-Strahlen? Wie wirken sie?
- Schutz und Vorbeugung: z.B. ABC-Regel, Sonnenbrillen.... Sonnencreme: Herstellung, Warentest...
- Hauterkrankungen

4

Was ist schön?

- Schönheitsideale
- „Try“ von Colbie Caillat
- Körpergestaltung
- Körperbemalung
- Nur kleine Füße sind schön
- Die Padaung in Myanmar
- Schönheitsoperationen
- Körperpflege

Mögliche Bausteine zur Weiterarbeit

- Begriff „Ästhetik“
- Schönheitsideale: Brustbügeln, Schädeldeformation
- Bildbearbeitung mittels Photoshop
- „Echte Schönheit“, Merkmale eines schönen Gesichts
- Kosmetik: Herstellung, Naturprodukte...
- Wirkung von Deodorants (mit/ohne Aluminium)
- Badezimmer im Wandel der Zeit

5

Körpergestaltung - ein modischer Trend?!

- Body-Modifikation - pro und kontra
- Body-Modification - kurz BodMod
- Body-Modifikation - warum?
- Rechtliche Grundlagen
- Farbe unter der Haut
- Piercing
- Schmucknarben
- Weitere Formen der Körperkunst

Mögliche Bausteine zur Weiterarbeit

- Personen mit extremer Körperkunst, z.B. Model Lexy Hell, Vampire Woman

6

Berufe

- Links zu Informationsseiten im Internet

Gesundheit

Das Wahlpflichtfach „Alltagskultur, Ernährung und Soziales“

Intention des Faches

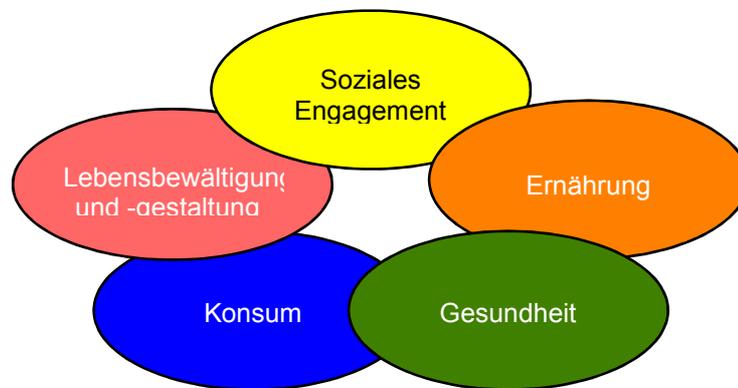
Das Fach „Alltagskultur, Ernährung und Soziales“ ist eine Weiterentwicklung des Fächerverbundes „Wirtschaft-Arbeit-Gesundheit“, des Wahlpflichtfaches „Gesundheit und Soziales“ (der Haupt- und Werkrealschulen) und des Faches „Mensch und Umwelt“ (der Realschulen) und wird damit den umfangreicheren Ansprüche der heutigen Gesellschaft in Bezug auf Alltagsbewältigung, Nachhaltigkeit und Ressourcenmanagement gerecht.

Der Bildungsplan schreibt hierzu: „Kontinuierliche technische und gesellschaftliche Entwicklungen, umfassende Konsummöglichkeiten sowie veränderte Anforderungen der Berufs- und Arbeitswelt prägen den Alltag und das Zusammenleben der Menschen.“¹

Hierfür ist es unabdinglich, dass bei Kindern und Jugendlichen schon frühzeitig spezielle Kenntnisse sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Alltagsbewältigung und verantwortungsbewusster und nachhaltiger Lebensgestaltung angebahnt, gefördert und gefordert werden.

Stellung innerhalb der Sekundarstufe

Das Wahlpflichtfach wird ab Klasse 7 an den Sekundarstufen in Baden-Württemberg (Ausnahme: Gymnasium) mit jeweils 3 Wochenstunden pro Schuljahr unterrichtet. Es richtet sich an Schülerinnen und Schüler², die an folgenden - inhaltsbezogenen - Themenbereichen Interesse haben:



Prozessbezogene Kompetenzen und Anforderungsniveaus

Prozessbezogene Kompetenzen (Erkenntnisse gewinnen - Kommunikation gestalten - Entscheidungen treffen - Anwenden und Gestalten) liegen als Matrix über dem Unterricht und haben den Lern-/Entwicklungsprozess des Schülers im Blick. Eine detaillierte Auflistung, was sich dahinter verbirgt, findet sich im Bildungsplan. Zusätzlich sind im Bildungsplan bei den inhaltsbezogenen Kompetenzen Verknüpfungen zu prozessbezogenen Kompetenzen als Orientierung und Hilfestellung aufgeführt.

In den vorliegenden Materialien wird eine mögliche Verbindung ebenfalls aufgezeigt. Dies ist dem Arbeitsplan zu jedem Ordner zu entnehmen. Diese Zuordnung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient ausschließlich der Orientierung und muss selbstverständlich durch die Lehrkraft adaptiert und auf die entsprechende Situation der Lerngruppe angepasst werden, denn je nach Formulierung des Arbeitsauftrages ergeben sich unterschiedlichste Lernmöglichkeiten.

Selbiges gilt für die drei Anforderungsniveaus (Grundniveau, mittleres Niveau, erweitertes Niveau). Die Operatoren am Ende des Bildungsplanes geben weitere Hilfestellungen.

In den Materialien wurden immer wieder eindeutige Niveau-Zuordnungen mittels der Buchstaben G, M und E vorgenommen. Dies versteht sich als eine von vielen Möglichkeiten, den Anspruchsniveaus gerecht zu werden. Es obliegt somit der Lehrkraft dies entsprechend zu adaptieren und ihrem pädagogischen Arbeiten anzupassen.

Es ist z. B. eine mögliche Herangehensweise, die Texte zu vereinfachen, wichtige Textpassagen hervorzuheben, mögliche Antworten ansatzweise schon in Arbeitsblättern anzugeben, Tipp-/Hilfskarten bereitzulegen.

Es kann aber auch durch die Verwendung entsprechender Operatoren auf eine tiefergehende kognitivere Auseinandersetzung eingegangen werden. Dies wurde an einigen Materialien ebenfalls angewandt.

Aufgaben, die mit „GME“ gekennzeichnet wurden, dienen häufig dem Zugang zu einem Thema, zum Erwerb von grundlegenderem Basiswissen und sind somit für alle 3 bzw. 2 Niveaustufen elementar.

G = Grundlegendes Niveau	M = Mittleres Niveau	E = Erweitertes Niveau
--------------------------	----------------------	------------------------

vgl.

¹ Bildungswert des Faches Alltagskultur, Ernährung, Soziales; Bildungsplan 2016

² Aus Gründen der Vereinfachung wird auf das Verwenden der weiblichen und männlichen Bezeichnung verzichtet. Wenn daher in diesen Materialien von Schülern und Lehrern gesprochen wird, sind weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint.

Allgemeine Hinweise

Die Bausteine sind NICHT in sich geschlossen, sondern bringen eine Vielzahl an internen Überschneidungen mit sich und können selbstverständlich zu jeder Zeit miteinander verknüpft werden. Mögliche Ideen zur Weiterarbeit finden sich in den „Gelben Seiten“ und bei den „Bausteinen im Überblick“.

Einige hier ausgearbeiteten Aufgaben basieren auf Ideen und Unterrichtsmodulen, die in regionalen Lehrerfortbildungen vorgestellt wurden. Weitere Unterrichtsideen finden sich beim Landesinstitut für Schulentwicklung, Stuttgart.

Am Ende des Ordners finden sich Hinweise auf adäquate Berufe zum jeweiligen Thema. Auf den Internetseiten sind anschauliche, verständliche Texte und/oder Filmsequenzen vorhanden.

Eine Fülle an möglichen Interviewfragen stehen im Ordner „Konsumentenscheidung und Ernährungsbezogenes Wissen“ zur Verfügung.

An verschiedenen Stellen des Unterrichts wird das Internet zu Recherchezwecken benötigt. Ferner ist vereinzelt ein Beamer nötig. Beide Geräte sind nicht explizit in der Materialauflistung des Arbeitsplanes vermerkt. Selbiges gilt für Tageslichtprojektor, Pinnwände bzw. magnetische Tafel. Alles sonstige benötigte Material ist dort aufgelistet.

Copyright und Kopierrechte

Die Autorin hat sich bemüht, die Urheberrechte der in dem vorliegenden Lern- und Lehrmaterialien verwendeten Texte, Fotos und Grafiken zu beachten. Entlehnungen wurden mit den entsprechenden Quellenangaben versehen.

Im Falle einer unbeabsichtigten Copyrightverletzung bittet der Verlag um Benachrichtigung. Der Inhalt wird dann umgehend entfernt bzw. mit dem entsprechenden Copyright gekennzeichnet.

Mit dem Kauf erwerben Sie persönlich das Kopierrecht für Ihren Unterricht. Eine Weitergabe an andere Schulen und Institutionen, auch des gleichen Trägers, ist verboten und würde das Kopierrecht verletzen.

Anmerkung

Aus Gründen der Vereinfachung wird auf das Verwenden der weiblichen und männlichen Bezeichnung verzichtet. Wenn daher in diesen Materialien von Schülern und Lehrern gesprochen wird, sind weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint.

Gesundheit

Allgemeine Hinweise zur Umsetzung

Hinter dem **Thema „Gesundheit“** verbirgt sich die intensive Auseinandersetzung mit einer gesundheitsbewussten Lebensführung. Die Kompetenzen können im Wesentlichen den Kompetenzbereichen „Gesundheitsbezogenes Wissen“, „Gesundheitsmanagement im Alltag“, „Körper und Körpergestaltung“ und „Bewusste Freizeitgestaltung“ entnommen werden.

In einer Welt, in der physische und psychische Belastungen stetig zunehmen, ist es von großer Bedeutung, das Bewusstsein der Schüler für diese Thematik zu wecken und sie hierfür zu sensibilisieren.

Ausgehend von der Frage „Was bedeutet Glück für mich?“, werden im **1. Baustein „Gesundheit und Wohlbefinden“** die Begriffe „Wohlbefinden, Glück, Wellness, Gesundheit und Zufriedenheit“ in den Blick gerückt. Auch wenn in erster Linie mit dem Begriff „Wellness“ vordergründig Saunabesuche, Massagen und evtl. Aromatherapien assoziiert werden, wird bei näherer Betrachtung deutlich, dass weit mehr dahinter steckt: die Gesunderhaltung und die Bedeutsamkeit der Lebensqualität des Menschen. Dabei wird auch erstmals deutlich, dass das Verständnis und die Bedeutungen vom persönlichen Verständnis abhängen.

Ein wichtiger Schwerpunkt dieses Bausteins ist die Auseinandersetzung mit dem pathogenetischen und salutogenetischen Blick auf Gesundheit. Hierbei wird das wechselseitige Verhältnis zwischen Gesundheit und Krankheit herausgearbeitet.

Der Aspekt der „Ernährung und Gesundheit“ wurde in diesem Ordner vollständig ausgeklammert, da ein separater Ordner „Kaufentscheidungen und Ernährungswissen“ im Verlag erschienen ist.

Der Bildungsplan sieht ebenso das Besprechen der Kleidung in Bezug auf Gesundheit vor. Dieses Thema wurde an dieser Stelle ausgeklammert. Es wird aber auf den Ordner „Textil ist mehr als das Produzieren von Werkstücken“ hingewiesen. Dieser beinhaltet umfangreiches Material für viele Klassenstufen und enthält unter anderem Materialien zur Textilen Kette, Funktion von Kleidung und mehrere Versuchsreihen zu den Eigenschaften von Stoffen und Kleidung.

Über die persönliche Bedeutung wird in den **2. Baustein „Stress“** eingestiegen. Mittels eines unangesagten Tests können die Schüler in eine bewusst hervorgerufene Stress-Situation versetzt werden, die Anlass für vielfältige Diskussionen bietet. In dieser Phase des Unterrichts wird - wie im gesamten Thema immer wieder auftretend - bewusst, dass die Bedeutung und Wertigkeit, von persönlichen Erfahrungen und Einstellungen abhängt.

Unsere Welt ist geprägt von Toleranz, in der sich jeder, solange er sich im Rahmen moralischer und gesetzlicher Vorgaben bewegt, frei entfalten kann. Dies macht auch vor der körperlichen Gestaltung bzw. Umgestaltung keinen Halt. Den Schülern sollte daher der Wandel und dessen Bedeutung aufgezeigt werden. Körperschmuck sollte, auch aufgrund der gesundheitlichen Auswirkungen, hinterfragt und beleuchtet werden. Wichtig: Das Zeigen von Fotos zur Körperkunst an Genitalien wird aus verschiedenen Gründen in diesen Materialien vermieden.

Bei den Materialien zur Schönheitsoperation findet sich eine Folie einer Figurine. Diese kann an den unterschiedlichsten Stellen im Unterricht eingesetzt werden, z.B. Einzeichnen von Körperregionen, die bei der Ästhetischen Chirurgie operiert, die gepierct oder tätowiert werden können, bzw. körperliche Reaktionen bei Stress.

Ferner hat sich im Unterricht gezeigt, dass gerade die Thematik der Schönheitsideale und die damit verbundene Gestaltung des Körpers durch das Zeigen von farbigen Fotos und Zeichnungen anschaulicher wird. Daher stehen vielfältige Farbbilder zur Verfügung. Das Laminieren trägt zur Haltbarkeit dieser bei.

Der **3. Baustein „Unsere Haut“** kann mit Hinblick auf die folgenden Bausteine zur Körpergestaltung thematisiert werden. Hierbei liegt der Fokus auf Aufbau und Funktion der Haut und soll für einen verantwortungsvollen, achtsamen Umgang sensibilisieren.

Ebenfalls in diesem Baustein wird der Aspekt des Teints angesprochen, um auf Modetrends bezüglich Körpergestaltung und Schönheitsideale überzuleiten.

Im **4. Baustein „Was ist schön?“** steht zu Beginn das Betrachten von Schönheitsidealen. Diese werden im Kontext der verschiedenen Epochen und Kulturen betrachtet und in Bezug zur persönlichen Vorstellung von Schönheit gesetzt. Neben der Körperbemalung und Körperpflege, wird der Blick auf die Ästhetische Chirurgie (= Schönheitsoperationen) gewendet. Gleichzeitig dient der Baustein der Überleitung zum Thema der Körperkunst.

Materialien zu den verschiedenen Möglichkeiten der Körperkunst - häufig auch als Body-Modification, kurz BodMod genannt - stehen im **5. Baustein „Körpergestaltung - ein modischer Trend?!“** zur Verfügung. In diesem Baustein erfolgt die gezielte Betrachtung der Körperveränderung durch Eingriffe - sprich: Piercing, Tätowierungen, Schmucknarben, Implants.

Mit der These „Körpergestaltung - ein modischer Trend?!“ können die Schüler auf den heutigen Stellenwert und dessen Ursprung in verschiedenen Völkern hingeführt werden.

Viele der heute, auch in der westlichen Welt modernen Körperveränderungen, haben eine sehr lange und alte Tradition in vielen Völkern Asiens, Afrikas und Südamerikas. Eine Liste hierüber findet sich unter http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Ethnien_mit_traditionellen_Körpermodifikationen.

Im Unterricht ist es daher von Bedeutung - außer verschiedene Möglichkeiten der Körperkunst zu thematisieren und auf eventuelle Gefahren hinzuweisen - dass auf die historische und kulturelle Bedeutung eingegangen und Traditionelles mit Modernem verglichen wird. Methodisch kann die Bearbeitung der verschiedenen Möglichkeiten arbeitsteilig erfolgen.

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	F	
Unterrichtsverlauf									G	M	F	
	15-17	Baustein 1: Gesundheit und Wohlbefinden										
	18-19	Happy	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liedtext „Happy“ ▪ Liedtext „Don´t worry, be happy“ ▪ Lieder, Abspielgerät 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.songtexte.com ▪ www.swr3.de 		X						<p>Gesundheitsbezogenes Wissen Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Kenntnisse über eine gesundheitsförderliche Lebensführung. Sie können die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Ernährung und Lebensqualität herstellen und die Erkenntnisse in ihrem Alltag verantwortlich umsetzen. Dabei erweitern sie ihre Kompetenzen zur Förderung und Steigerung des eigenen Wohlbefindens.</p>
	20-21	Umfrage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt ▪ 1 möglicher Umfragebogen ▪ Materialien zur Durchführung der Umfrage (z.B. Umfragebögen, Stifte, Schreibunterlagen, Aufnahmegerät...) 		X	X	X	X	X	X	X	
	22-27	Gesundheit ist...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 Arbeitsblätter ▪ 24 Textkarten (Redewendungen), evtl. laminiert ▪ Duden, Nachschlagewerke ▪ evtl. Bilder und Gegenstände zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.); Naidoo, Jennie; Wills, Jane (2010): Lehrbuch der Gesundheitsförderung 	X	X	X		X	X	X	
	28-29	Gesundheit ist ein Zustand	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt ▪ 1 Farbfolie ▪ evtl. Folienstift ▪ Papierschere 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.); Naidoo, Jennie; Wills, Jane (2010): Lehrbuch der Gesundheitsförderung ▪ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Jugendgesundheit geht alle an! Care-Line Verlag, 2006 ▪ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese 	X	X	X	X	X	X	X	
	30-34	Gesundheit ist Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Arbeitsblätter ▪ 1 Lösungsblatt ▪ Papierschere ▪ Klebstoff 		X	X	X	X	X	X		
	35-38	Das kann ich tun	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter ▪ 4 Phasenkarten, evtl. laminiert ▪ 4 Sprechblasen, evtl. laminiert 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hugenschmidt, Bettina; Technau, Anne: Methoden schnell zur Hand. 66 schüler- und handlungsorientierte Unterrichtsmethoden mit CD-ROM. Klett Verlag, 2005 		X	X	X		X	X	

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
	39-41	Baustein 2: Stress										
	42-45	Das ist für mich stressig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Arbeitsblätter ▪ 1 Folie ▪ Folienstift ▪ Skala 1 bis 10 (z.B. alte Tapete, Tafellineal oder Meterstab) ▪ Karten, dicke Stifte 		X	X	X	X	X	X	X	
	46-53	Das ist Stress	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 Arbeitsblätter ▪ 1 Farbfolie ▪ Folienstift 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barmer: Kein Stress mit dem Stress ▪ Blech, Jörg: Die Heilkraft der Mönche; IN: Der Spiegel, 48/2008 - www.spiegel.de ▪ Bucheli Matzinger, Yvonne; u.a.(2011): Hauswärts. Hauswirtschaft macht Schule. Schulverlag plus AG, Überlingen ▪ DAK-Gesundheit: Leben im Gleichgewicht. Stress erfolgreich bewältigen ▪ Stress, lass nach! - www.dorner-verlag.at ▪ Techniker Krankenkasse: Der Stress 	X	X	X	X	X	X	X	Gesundheitsmanagement im Alltag Die Schülerinnen und Schüler verstehen Gesundheit als Bewältigung von körperlichen und psychischen sowie sozialen und materiellen Anforderungen des Alltags. Sie setzen sich mit Belastungen und Gesundheitsressourcen auseinander. Die Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Wertschätzung der Schülerinnen und Schüler wird gefördert, sie lernen Methoden des Gesundheitsmanagements kennen.
	54-55	Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniker Krankenkasse: Mentalstrategien für den Alltag ▪ Stress, lass nach! - www.dorner-verlag.at 	X	X	X	X	X	X	X	
	56-58	Work-Life-Balance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Arbeitsblätter ▪ evtl. Balkenwaage und mehrere identische Holzklötze ▪ evtl. Material zum Tagesablauf (siehe Ordner „Lebensplanung und Freizeitgestaltung“) ▪ evtl. Checkliste (siehe Unterrichtshilfen des Landesinstitutes für Schulentwicklung www.ls-bw.de) 		X	X	X	X	X	X		
	59-60	Entspannungstechniken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter ▪ Liegematten, Decken ▪ Schild „Bitte nicht stören“ ▪ Ruhige Musik, Abspielgerät ▪ diverse Anleitungen für Entspannungstechniken (z.B. zeitblueten.com) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniker Krankenkasse: Bewegung ▪ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung ▪ zeitblüten: 45 Entspannungsübungen und Entspannungstechniken - www.zeitblueten.com 	X	X	X	X	X	X		Gesundheitsmanagement im Alltag Die Schülerinnen und Schüler verstehen Gesundheit als Bewältigung von körperlichen und psychischen sowie sozialen und materiellen Anforderungen des Alltags. Sie setzen sich mit Belastungen und Gesundheitsressourcen auseinander. Die Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Wertschätzung der Schülerinnen und Schüler wird gefördert, sie lernen Methoden des Gesundheitsmanagements kennen.

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
	61-63	Baustein 3: Unsere Haut										
	64-66	Sprichwörter und Redewendungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter ▪ 1 Lösungsblatt 		X	X			X	X		<p>Körper und Körpergestaltung Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Körpergestaltung als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und ihres individuellen Wohlbefindens. Sie sind in der Lage, Bekleidung und Ernährung situationsgerecht und gesundheitsförderlich auszuwählen. Vor dem Hintergrund der körperlichen Entwicklung und der Identitätsfindung im Jugendalter erörtern sie Möglichkeiten der Körpergestaltung.</p>
	67-68	Haut ist...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt ▪ 1 Farbfolie ▪ Folienstift 		X	X			X			
	69-77	Aufbau und Funktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 Arbeitsblätter ▪ 1 Folie ▪ Folienstift 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bundesamt für Strahlenschutz - www.bfs.de ▪ Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention - www.unsererahaut.de ▪ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - www.bzga.de ▪ www.planet-schule.de ▪ www.planet-wissen.de ▪ www.hautstadt.de ▪ www.haut.de ▪ www.kinderwelt.org 	X	X	X		X	X	X	
	78	Normal, fettig, trocken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt ▪ Spiegel oder Papiertücher 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.spirig-pharma.de (--> Info-Center) ▪ www.nivea.de ▪ www.haut.de 	X	X	X	X	X	X	X	
	79-89	Hautfarbe - Teint	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter ▪ 6 Textkarten „Hautfarben - Teint“, evtl. mehrmals vorhanden und laminiert ▪ 28 Farbbilder, 6 Sprechblasen, evtl. mehrmals vorhanden und laminiert 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention - www.unsererahaut.de ▪ www.planet-schule.de ▪ www.apotheken-umschau.de ▪ www.modernbeauty.de 	X	X	X		X	X	X	

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
Baustein 3: Unsere Haut												
	90	Nur ein natürlicher Teint ist cool	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blasse Haut, Blässe, Bericht vom 10.10.2012, aktualisiert am 26.05.2014 - www.apothekenumschau.de ▪ Schönheitsideale der Kulturen. Bin ich nicht schön? - Bericht vom 17.05.2010 - www.sueddeutsche.de ▪ Was ist Spray-Tanning? - www.cs-tanning.com 	x	x	x	x	x	x	x	<p>Körper und Körpergestaltung Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Körpergestaltung als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und ihres individuellen Wohlbefindens. Sie sind in der Lage, Bekleidung und Ernährung situationsgerecht und gesundheitsförderlich auszuwählen. Vor dem Hintergrund der körperlichen Entwicklung und der Identitätsfindung im Jugendalter erörtern sie Möglichkeiten der Körpergestaltung.</p>
	91-92	Blass is beautiful	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schönheitsideale: Vornehme Blässe - Blass is beautiful - Bericht vom 24.03.2009 - www.artikelmagazin.de ▪ Zitrone auf unserer Haut - Bericht vom 02.06.2005 - www.taz.de ▪ Schneewittchen als Indiens Schönheitsideal - Bericht vom 22.03.2003 - www.taz.de ▪ Schönheitsideale: Die falsche Haut - Bericht vom 24.08.2013 - www.spiegel.de 	x	x	x		x	x	x	

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
	93-96	Baustein 4: Was ist schön?										
	97-101	Schönheitsideale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt ▪ 16 Farbbilder, evtl. laminiert 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.beautycheck.de ▪ www.de.wikipedia.org ▪ www.sueddeutsche.de ▪ Selbstwahrnehmung: 5 Mythen über die Schönheit - www.brigitte.de ▪ Video „Abenteuer Forschung - Die Schönheitsfalle - Wenn Attraktivität zum Verhängnis wird“ - www.youtube.com 	X	X	X		X	X	X	<p>Körper und Körpergestaltung Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Körpergestaltung als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und ihres individuellen Wohlbefindens. Sie sind in der Lage, Bekleidung und Ernährung situationsgerecht und gesundheitsförderlich auszuwählen. Vor dem Hintergrund der körperlichen Entwicklung und der Identitätsfindung im Jugendalter erörtern sie Möglichkeiten der Körpergestaltung.</p>
	102-103	„Try“ von Colbi Caillat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Liedtexte ▪ Lied „Try“ ▪ Abspielgerät 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.songtexte.com ▪ www.swr3.de 	X	X	X					
	104-109	Körpergestaltung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter ▪ Folie „Figurine“ (siehe „Schönheitsoperationen“) ▪ Ausschneidebogen ▪ 12 Farbbilder, evtl. laminiert ▪ evtl. 12 Farbbilder verkleinert (pro Schüler einmal vorhanden), Papierschere, Klebstoff ▪ 1 Lösungsblatt 		X	X	X		X	X	X	
	110	Körperbemalung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Arbeitsblatt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.bodypainting-infos.de ▪ Film „Körperbemalung - so alt wie die Menschheit“ - www.youtube.com ▪ Bodypainting: Bunte Farben auf nackter Haut - Bericht vom 29.07.2007 - www.spiegel.de 	X	X	X		X	X	X	
	111-112	Nur kleine Füße sind schön	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Tag der Lilie - Die Vorbereitung auf das Frau-sein - www.pressenet.info ▪ Ganz schön verrückt: Bizarre Schönheitsideale - www.scienceblogs.de ▪ Film: Lotusfüße - www.planet-wissen.de 	X	X	X		X	X	X	

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
Baustein 4: Was ist schön?												
	113-114	Die Padaung in Myanmar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Portal für MTARs im Netz: Giraffenhalsfrauen - Panzer für die Schönheit - Bericht vom 09.04.2012 - www.mta-r.de ▪ Film „Padaung tribe“ - www.youtube.com ▪ National Geographic: Why do these women stretch their necks? - www.youtube.com 	x	x	x		x	x	x	<p>Körper und Körpergestaltung Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Körpergestaltung als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und ihres individuellen Wohlbefindens. Sie sind in der Lage, Bekleidung und Ernährung situationsgerecht und gesundheitsförderlich auszuwählen. Vor dem Hintergrund der körperlichen Entwicklung und der Identitätsfindung im Jugendalter erörtern sie Möglichkeiten der Körpergestaltung.</p>
	115-118	Schönheitsoperationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Arbeitsblätter ▪ Folie „Figurine“ ▪ Folienstift ▪ evtl. Materialien zur Präsentation (z.B. Plakate, Wortkarten, Farbdrucker, Pinnadeln) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen (BG Klinik) - www.bgu-tuebingen.de ▪ Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie - www.dgaepc.de ▪ Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgie - www.dgpraec.de ▪ Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie Deutschland e.V. - www.gacd.de ▪ Portal für Schönheits-Chirurgie und Plastische Chirurgie - www.schoenheitsbewusst.de ▪ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen - www.vz-nrw.de/schoenheitsoperationen ▪ Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen - www.vdaepc.de 	x	x	x		x	x	x	
	119	Körperpflege	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lied „Jule wäscht sich nie“ ▪ Abspielgerät ▪ 1 Arbeitsblatt 		x	x	x		x	x		

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf												
	120-122	Baustein 5: Körpergestaltung - ein modischer Trend?										
	123	Pro und Kontra	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt evtl. Materialien für eine Umfrage 		X	X	X		X	X	X	Körper und Körpergestaltung Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Körpergestaltung als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und ihres individuellen Wohlbefindens. Sie sind in der Lage, Bekleidung und Ernährung situationsgerecht und gesundheitsförderlich auszuwählen. Vor dem Hintergrund der körperlichen Entwicklung und der Identitätsfindung im Jugendalter erörtern sie Möglichkeiten der Körpergestaltung.
	124-126	Body-Modifikation - kurz BodMod	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt je 8 Farbbilder und Wortkarten, evtl. laminiert 	<ul style="list-style-type: none"> Portal: Body Modification - http://de.wikipedia.org/wiki/Portal:Body_Modification Gespaltene Zunge, Glas im Ohr - Fotostrecke - www.spiegel.de Body Modification: Lust am Horror-Körper - Bericht vom 21.08.2009 - www.spiegel.de Piercings und Tattoos - Bericht vom 20.08.2013 - www.checked4you.de www.body-modification.org Liste von Ethnien mit traditionellen Körpermodifikationen - www.de.wikipedia.org 	X	X	X		X	X	X	
	127	... warum?	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt 		X	X	X		X	X	X	
	128	Rechtliche Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt 		X	X	X		X	X	X	
	129	Farbe unter der Haut	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt 	<ul style="list-style-type: none"> Planet Wissen: Körperkunst - Tattoos, Piercing & Co - www.planet-wissen.de Piercings und Tattoos - Bericht vom 20.08.2013 - www.checked4you.de 	X	X	X		X	X	X	
	130-133	Piercing	<ul style="list-style-type: none"> 4 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> Piercings und Tattoos - Bericht vom 20.08.2013 - www.checked4you.de www.body-modification.org Labret piercings in spiritualism; Wangenpiercing; Body piercing - www.common.wikimedia.org 	X	X	X		X	X	X	
	134-135	Schmucknarben	<ul style="list-style-type: none"> 2 Arbeitsblätter 	<ul style="list-style-type: none"> Ziernarben, ein Körperschmuck der besonderen Art - Bericht vom 12.2010 - www.scienceblogs.de Narben: Ritual - Kultur - Bericht von 11.2013 - www.medizin.at www.body-modification.org www.sprechzimmer.ch 	X	X	X		X	X	X	
	136	Weitere Formen der Körperkunst	<ul style="list-style-type: none"> 1 Arbeitsblatt 	<ul style="list-style-type: none"> www.body-modification.org 	X	X	X		X	X	X	

Arbeitsplan - Gesundheit

Datum	Seite	Bausteine und entsprechende Inhalte	Medien	Quellen	Prozessbezogene Kompetenzen				Niveaus			Inhaltsbezogene Kompetenzen
					Erkenntnis	Kommunikation	Entscheidung	Anwendung/ Gestaltung	G	M	E	
Unterrichtsverlauf									G	M	E	
	137-138	Baustein 6: Berufe										
		Links zu den Informationsseiten im Internet			X	X			X	X	X	