

## Zu diesem Heft

Ernährungsverhalten und Suchtprophylaxe sind gängige Themen des Unterrichts; auch zu sportlicher Betätigung leitet Schule an. Stressbewältigung und Entspannung werden (noch) selten trainiert. Dabei weist die stetige Zunahme an Erschöpfungszuständen bei Erwachsenen auf fehlende Kompetenzen in diesen Bereichen hin. Dass kurze Erholungspausen aktuell die Aufnahmebereitschaft der Schüler und Schülerinnen erhöhen, ist die keineswegs überraschende Erkenntnis aktueller Studien an gymnasialen Siebtklässlern. Schule und Unterricht können auf verschiedene Weisen die allgemeine Gesundheit fördern: Schule als «Arbeitsplatz» muss so gedacht, gestaltet und gelebt werden, dass gesundheitsförderliche Verhaltensweisen unmittelbar erfahrbar und zur Gewohnheit werden. Spezielle Lernangebote sollen den Jugendlichen verdeutlichen, durch welches Verhalten sie ihrer eigenen und der Gesundheit anderer Menschen Gutes tun und auf welche Weise sie diesem Ziel schaden. Im Biologieunterricht kann dazu Hintergrundwissen vermittelt werden.

Doch das Wissen darum, was förderlich für die Gesundheit ist und was ihr eher schadet, und das Verhalten sind zwei ganz verschiedene Seiten einer Medaille. Dass ein erhobener Zeigefinger wenig motiviert, sich aus dem bequemen Sessel zu erheben und sich mehr zu bewegen, weiß vermutlich jeder aus eigener Erfahrung. Wie viele andere Kompetenzen wird gesundheitsförderliches Verhalten durch eigenes Tun erlernt – und das sollte Spaß machen! Deshalb münden Recherchen über die Inhaltsstoffe von Convenience Food (das übrigens gar nicht so schlecht ist wie sein Ruf) in einem «Kreativen Kochstudio», in dem jeder selber schnippeln, abschmecken und Gerichte fürs Auge dekorieren kann. Und deshalb sollen sich schlanke wie «stämmige» Jugendliche zur mitreißenden Rhythmik von HipHop-Musik bewegen und dabei erfahren, dass ein rotes Gesicht und schweißnasse Haut nicht peinlich, sondern völlig normal sind. Auch die Einstellung zu Zahnhygiene und Mundpflege sollte sich ändern: Die einseitige Verfolgung von «Karius» und «Baktus» ist «out»! Stattdessen ist systemisch zu denken und zu handeln: Alle Maßnahmen der Zahngesundheit sollten darauf abzielen, das Ökosystem in der Mundhöhle in ausgewogener Balance zu halten.

Mit der Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs wird in einem weiteren Unterrichtsvorschlag ein noch relativ neues medizinisches Angebot thematisiert. Es macht vor allem für junge Mädchen Sinn, die noch keinen sexuellen Kontakt hatten. Da aber aus vielen kleinen Mädchen und Jungen irgendwann Eltern werden, die ihre Töchter rechtzeitig impfen lassen können, ist das Thema (auch) in höheren Jahrgängen im Zusammenhang mit der Virobiologie zu behandeln.

Der kleine Babysitter-Kurs, den Sie in der Mitte dieses Heftes finden, ist ebenfalls zum Teil zukunfts-gewandt: Zum einen sollen Jugendliche, die jüngere Geschwister und Kleinkinder außerhalb der Familie betreuen, erfahren, dass und warum dabei bestimmte Regeln einzuhalten sind. Zum anderen können die Informationen bei späteren eigenen Kindern nützlich sein. Wer weiß, dass Säuglinge schon von leichtem Schütteln Hirnschäden davon tragen können, wird derartiges Verhalten auch bei Ungeduld und (verständlicher) Genervtheit hoffentlich unterlassen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion **Unterricht Biologie**

# Unterricht Biologie

## Gesundheit

Heft 330 | Herausgeberin: Ilka Gropengießer

### BASISARTIKEL

Karla Etschenberg

## 2 Gesundheitsförderung in der Schule

### UNTERRICHTSMODELLE

Ute Fehnker

## Sek. I 7 Convenience Food statt selbst gekocht?

Ilka Gropengießer

## Sek. I 15 Tanzen bringt Bewegung: Power für Mouse- & Couch-Potatoes

Jorge Groß und Michael Schmidt

## Sek. I 29 Dentale Fitness – das Ökosystem Mundhöhle

Dörte Osterseht und Volkhard Rippe

## Sek. I/II 37 Drei Spritzen gegen Krebs

### BEIHEFTER

Hille Depta

## Sek. I 23 Babysitter-Pass

Hille Depta

## Sek. I 25 Kleiner Babysitter-Kurs

### MAGAZIN

Reimer Hinrichs

## 45 Aufgabe pur: Der «Schnaps»-Kanal

Reimer Hinrichs

## 47 Aufgabe pur: Selektionsfaktor Fischernetz?

Lars Braunschweiger

## 48 Fitnesstrainer, Ernährungsberater & Co

## 49 Infos & Termine

### Mitarbeit erwünscht

#### Krebse sind überall\*

Herausgeber: Prof. Dr. Andreas Martens/Karsten Grabow, Karlsruhe

#### Basiskonzept Kompartimentierung\*

Herausgeber: Prof. Dr. Wilfried Probst, Flensburg

#### Ernährung\*

Herausgeber: Prof. Dr. Norbert Grotjohann, Bielefeld

#### Vielfalt des Menschen\*

Herausgeber: Prof. Dr. Ulrich Kattmann, Oldenburg

Bitte melden Sie sich bei der Redaktion unter  
redaktion.ub@friedrich-verlag.de oder 0511/40004-401