

## Zu diesem Heft

Der Trend ist sichtbar! Die aktuelle WHO-Studie zum Gesundheitsverhalten bei Kindern und Jugendlichen zeigt u. a. einen deutlichen Rückgang bei dem Konsum von Tabak. Verantwortlich dafür sind nach Meinung von Wissenschaftlern zwei Ursachen: gesetzgeberische Maßnahmen und besonders gesamtgesellschaftliche Veränderungen. Die Einstellung gegenüber Rauchern und dem Rauchen ist gekippt. Eine Erklärung dafür ist die allgemeine Stärkung des Gesundheitsbewusstseins.

Jede(r) Jugendliche(r) hat das Potenzial, sich gesund und positiv zu entwickeln. In der heutigen Zeit erschweren jedoch äußere Einflüsse oft diesen Prozess. Medien vermitteln ein «perfektes» Schönheitsideal, das mit der realen Schönheit wenig gemein hat. Unwissenschaftliche Aussagen, wie z. B. «Rauchen macht schlank», fördern oft den Griff zur Zigarette. Aber auch Schulstress oder Schlafmangel wirken sich negativ auf die jugendliche Gesundheit aus.

Wie man trotzdem das jugendliche Gesundheitspotenzial und damit das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig fördern kann, zeigen die Beiträge in diesem Heft: Kenntnisse über den eigenen Biorhythmus und dessen Nutzung beugen Schlafdefiziten vor. Die kritische Auseinandersetzung mit dem medialen Schönheitsideal fördert die positive Sichtweise auf die eigene, natürliche Schönheit. Das praktische Erlernen von Techniken zum Umgang mit Stress sowie zur Stressvermeidung hilft entspannter Aufgaben des (Schul-)Alltags anzugehen. Dass sowohl Schokolade als auch Hunger ein Wohlbefinden auslösen, erscheint auf den ersten Blick unverständlich, liegt aber an den Hormonen. Diese sorgen auch dafür, dass liebevolle Beziehungen das Wohlbefinden steigern und gesundheitsförderlich sind.

Helfen Sie mit Schule und Unterricht dabei, dass sich Trends, wie der der WHO-Studie, weiter manifestieren können.

Ihre Redaktion **Unterricht Biologie**

# Gesundheit & Wohlbefinden

Heft 382 | Herausgeber: Steffen Schaal

## BASISARTIKEL

Steffen Schaal · Thomas Krapp

### 2 Eine Herausforderung: Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule

## UNTERRICHTSMODELLE

Christoph Randler · Christian Vollmer

Sek. I **10 Die Unausgeschlafenen**

Eberhard Hummel

Sek. I **18 Stress lass nach!**

Sonja Schaal · Martin Jäger

Sek. I **26 Schöner, als die Natur erlaubt?**

Holger Weitzel

Sek. I/II **32 Rauchermythen auf dem Prüfstand**

Sonja Schaal

Sek. II **37 Schokolade macht glücklich? Hungern auch?**

Wolfgang Ruppert

Sek. II **42 What's Love Got to Do with It?**

## MAGAZIN

Steffen Schaal

**50 Aufgabe pur: Ein Glas Wasser gegen Müdigkeit**

Wilfried Probst

**53 Aufgabe pur: Müdigkeit hat frühe Wurzeln**

**55 Kurzmeldungen · Impressum**

**57 Vorschau**





## 2 Eine Herausforderung:

### Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule

Kinder und Jugendliche verbringen einen wesentlichen Teil ihres alltäglichen Lebens in der Schule. Der Schulbesuch liegt jedoch auf einer subjektiven Wohlfühlskala gleich neben dem Besuch beim Zahnarzt. Leistungsdruck, körperliche Beschwerden und soziale Probleme sorgen für die Erhöhung der jugendlichen Belastung und somit für das eingeschränkte Wohlbefinden. Der Basisartikel verbindet das Modell der positiven Jugendentwicklung mit dem Anspruch des Biologieunterrichts, Gesundheitskompetenz zu fördern und zeigt unterrichtliche Konzepte für eine schulischen Gesundheitsförderung.

## 18 Stress lass nach!

Typische Stresssymptome, wie z. B. Schlafschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, sowie Kopf- und Bauchschmerzen, sind im Kindes- und Jugendalter in der heutigen Zeit keine Seltenheit mehr. Stressauslösende Faktoren sind vor allem in der Schule zu finden. Die SchülerInnen erwerben durch einen spielerischen Zugang allgemeine Grundkenntnisse über das Phänomen Stress und erlernen praxisorientiert unterschiedliche Techniken zum Umgang mit Stress sowie zur Stressvermeidung.



## 26 Schöner, als die Natur erlaubt?

Die Zeile eines Liedes lautet: «Ich will, dass alles hier echt perfekt ist!». Perfektion ist, was heute in vielen Lebenslagen erwartet und angestrebt wird: perfekte Momente, perfekte Beziehungen und besonders das perfekte Aussehen. Die SchülerInnen reflektieren in Gruppenarbeit über den Begriff «Schönheit» und erlangen eine Einsicht in die Schönheitstricks der Medienbranche. Ziel ist es, das eigene positive Körpergefühl und den Selbstwert zu stärken.

## 32 Rauchermythen auf dem Prüfstand

«Rauchen macht schlank!» «Zigaretten machen satt!» «Mal probieren schadet nicht!» Diese Gerüchte über die positive Wirkung des Rauchens von Zigaretten sind für Jugendliche oft der Anlass, mit dem Rauchen zu beginnen. Anhand der Auswertung aktueller Studien überprüfen die SchülerInnen diese Gerüchte und gelangen zu der Erkenntnis, dass diese mit wissenschaftlichen Daten widerlegt werden können.



## 42 What's Love Got to Do with It?

Liebevolle Partnerschaften fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Seit einiger Zeit sind nun auch die dafür verantwortlichen neurobiologischen Prozesse bekannt. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Botenstoffe Oxytocin und Vasopressin, deren Wirkungsintensität auf Genebene und über die Rezeptordichte im Gehirn reguliert wird. Zu diesen Erkenntnissen gelangen die SchülerInnen mit Hilfe der Auswertung und Interpretation wissenschaftlicher Daten.



Die Kurzfassungen aller Beiträge finden Sie zum kostenlosen Download unter [www.unterricht-biologie.de](http://www.unterricht-biologie.de)

### Mitarbeit erwünscht

#### Wald im Wandel

Hrsg. Prof. Dr. Achim Lude, Ludwigsburg

#### Modelle

Hrsg. Prof. Dr. Holger Weitzel, Weingarten/  
Prof. Dr. Anke Meisert, Hildesheim

#### Atmung

Hrsg. Waltraud Suwelack, Koblenz

#### Epigenetik

Hrsg. Dr. Kerstin Kremer/Dr. Julia Schwanewedel, Kassel

Bitte melden Sie sich bei der Redaktion unter [redaktion\\_ub@friedrich-verlag.de](mailto:redaktion_ub@friedrich-verlag.de) oder 0511/40004-401