



Gesünder älter werden

Wettbewerb für Schulklassen

Gute Ernährung – aber wie?

Hintergrund | Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter fördern. Bei der Diskussion von Möglichkeiten, die eigene Ernährung zu bewerten und zu verbessern, kommen die „digital natives“ natürlich an der Anwendung digitaler Medien in der Gesundheitsvorsorge nicht vorbei. Angeregt durch die Recherche auf dem Portal von Teens4Elderly und in der F.A.Z., entscheiden die Schülerinnen und Schüler, gemeinsam mit ihren Großeltern zu erkunden, ob digitale Helfer tatsächlich dazu geeignet sind, Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

Recherche | u.a. Assmann-Stiftung für Prävention: *„Der Wechsel zur gesunden Ernährung verlängert das Leben“*, unter: <https://www.assmann-stiftung.de/der-wechsel-zur-gesunden-ernaehrung-verlaengert-das-leben-200/>; F.A.Z.: *„Für immer jung?“*, unter: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/ein-gesunder-lebensstil-haelt-jung-15131094.html>

Digitales Gesundheitsangebot |

Ernährungs-App, wie z. B. Lifesum, Fooducate, Noom Coach

Projektbeispiel

Projekt | Im Biologieunterricht setzt die Schulklasse sich mit der Bedeutung gesunder Ernährung für die menschliche Lebenserwartung auseinander. Die Teammitglieder dokumentieren und analysieren zunächst ihre Ernährung mit Hilfe einer Ernährungs-App. Für den Austausch in der Familie machen drei Generationen mit: Enkel, Eltern, Großeltern. So können sie regelmäßig ihre Erfahrungen vergleichen und diskutieren. Dabei suchen sie Antworten auf Fragen wie: Wie gut lässt sich die Ernährung digital abbilden? Wie aufwendig ist das tägliche Monitoring?

Ergebnis | In ihrem Erfahrungsbericht in Form eines selbst erstellten eBooks (E-Book-Creator oder Calibre) setzen sie sich mit der Abbildung und Beeinflussung der Ernährung im digitalen Angebot auseinander. Sie stellen dar, ob und wie sie ihre Ernährung nach dem Projekt in Abstimmung mit einem Arzt umstellen möchten.

Jetzt anmelden:

www.fazschule.net

Kurs für mehr Bewegung

Hintergrund | Im Sportunterricht beschäftigen die Schülerinnen und Schüler sich mit dem Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und dem Älterwerden. Sie nehmen das Thema mit in ihre Familien und sprechen auch mit ihren Großeltern darüber. Der Herzalter-Test der Assmann-Stiftung für Prävention sensibilisiert die Großeltern für ihre persönliche Gesundheitssituation und motiviert dazu, die eigene Gesundheit zu verbessern. Gemeinsam mit ihren Enkeln entscheiden sie, sich mit einem Online-Kurs für mehr Bewegung auseinanderzusetzen.

Recherche | u.a. Teens4Elderly:
„Bewegungsarmut verkürzt die Lebenserwartung ähnlich wie Rauchen“, unter:
<https://www.teens4elderly.de/bewegungsarmut-verkuerzt-die-lebenserwartung-aehnlich-wie-rauchen/>; F.A.Z.: *„Luft holen und loslaufen“*, unter:
<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/die-wirkung-von-sport-bei-herz-und-lungenleiden-14157121.html>

Digitales Gesundheitsangebot | Präventionskurs, z. B. „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), „Der Fitness Video Kurs“ von lecturio.de

Projektbeispiel

Projekt | Das Team informiert sich ausführlich über die Übungen und Empfehlungen des ausgewählten Online-Angebotes. Enkel und Großeltern legen dann gemeinsam einen Trainingsplan an. Der Plan beinhaltet alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen und Muskelübungen.

Ergebnisse | Im Erfahrungsbericht stellen die Teams ihren Trainingsplan vor. Sie erläutern, wie ihre vorbereitende Recherche zur Gestaltung des Planes beigetragen hat. In einem Videointerview schildert der teilnehmende Senior seine Erfahrungen mit dem Angebot.

Jetzt anmelden:
www.fazschule.net