

Einsatzmöglichkeiten im Unterricht nach REVIS

Die Modenschau – Bewegungssystem

Das Thema Bewegungssystem bietet den Zugang zu der Ernährungs- und Verbraucherbildung über die Gesundheitsbildung. Bewegung und Ernährung stehen über die Energiebilanz bzw. das Energiemanagement in direktem Bezug zueinander. In einer industrialisierten Gesellschaft besteht für Menschen nicht mehr die Notwendigkeit, körperliche Anstrengungen in Kauf zu nehmen, um dem Tagesgeschäft nachzugehen. Die körperliche Arbeit in Beruf, Haushalt und Freizeit ist auf ein geringes Maß zurückgegangen, Sport ist nicht jedermanns Sache und Sport kann auch nicht die Alltagsbewegung ersetzen. Vielfältige und angemessene Bewegung schließt aber beides ein: Alltagsbewegung und Sport.

Vielfältige Alltagsbewegung und Sport haben verschiedene Bedeutungen für die Gesunderhaltung: Einerseits sind sie in der Waagschale der Energiebilanz das Gegengewicht zur Energiezufuhr durch Nahrung. Andererseits sorgen sie dafür, dass zum Beispiel das Knochen- und Muskelsystem vielfältigen Reizen ausgesetzt ist, die die Nährstoffversorgung, Ausbildung und Leistungsfähigkeit dieser Systeme sicherstellen.

Ein gesundheitsförderliches Essverhalten orientiert sich an den Bedürfnissen des Körpers und behält dabei die persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten im Auge.

Die ständige Verfügbarkeit energiereicher und nährstoffarmer Lebensmittel zu geringen Preisen fördert das Essen und Trinken in jeder Lebenslage. Andererseits schaffen gesellschaftliche Körperideale Verwirrung und häufig eine problematische Orientierung für Kinder und Jugendliche.

Drei Voraussetzungen für einen dauerhaft leistungsfähigen Bewegungsapparat sind

- ausgeglichene Energiebilanz
- ausreichende Nährstoffversorgung
- abwechslungsreiche körperliche Aktivität

Eine ausgeglichene Energiebilanz ist die Balance zwischen Energiezufuhr und Umsetzung in andere Energieformen (Wärmeenergie, Bewegungsenergie). Sie ermöglicht es dem Körper weder, übermäßiges Depotfett anzulegen, noch die körperlichen Ressourcen aufzuzehren. Eine ausreichende Nährstoffversorgung lässt sich mit abwechslungsreichem Essen und Trinken erreichen und vielfältige körperliche Aktivität trainiert Koordination, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer.

Die Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbildes ist ein unverzichtbares Element in der salutogenetischen Gestaltung von Unterricht nach REVIS.

Mit dieser Orientierung sind folgende Fragen an den Unterricht zu stellen:

- Kann jede Schülerin und jeder Schüler nachvollziehen, dass Bewegen und Essen persönliche Ressourcen sind, die zur körperlichen Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit beitragen?
- Wie kann ich durch die unterrichtliche Gestaltung die Eigenverantwortung für die Leistungsfähigkeit des Bewegungssystems stärken? Wie kann ich die Eigenverantwortung für das Halten einer ausgeglichenen Energiebilanz stärken?

Der Stärkung der Eigenverantwortung geht voraus, dass das Bewusstsein geschaffen wird, dass jeder Mensch grundsätzlich etwas für seine Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit tun kann. Dieses „tun können“ liegt nicht nur in der sportlichen Betätigung, sondern auch in der Alltagsbewegung. Dieses ist insgesamt sehr wichtig, da „Sport“ in der eigenen Lebensgestaltung für viele Menschen eher negativ besetzt ist und mit einem ablehnenden Gefühl und keiner Motivation zur Verhaltensänderung einhergeht. Alltagsbewegung kann nicht den Sport ersetzen. Sie hat einen großen Effekt auf den Gesundheitszustand und die Energiebilanz.

Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates helfen, ein Verständnis für die eigenen Körpersignale und damit ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Was ich kenne und verstehe, das schütze und unterstütze ich eher, als etwas, das mir fremd ist. Die anatomischen und physiologischen Grundlagen in diesem Themenkomplex „Bewegungssystem“ werden über eigene Körpererfahrungen – und nicht allein über Modelle und Lehrbücher – transportiert.

Ergänzend zu den Kenntnissen um Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates gilt es, Lehr-Lernarrangements so auszurichten, dass die gewünschte Übertragung auf das eigene Alltagshandeln möglich wird:

- Mit Bewegung kann ich mein Leben lang meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken und unterstützen
- Ich kann aus einer Vielfalt von Möglichkeiten auswählen, welche Art von Bewegung mir gut tut und Freude macht.
- Abwechslung und Vielfalt in der Bewegung sichern die angemessene Forderung und Förderung meines Bewegungsapparates

Anke Oepping, Dipl. oec. troph.

Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung

Universität Paderborn

Tel. 05251-603756

E-Mail: anke.oepping@uni-paderborn.de