

2. Gesundheit & Wohlbefinden



Inhalt:

- 2.1 Wohlbefinden
- 2.2 Lebensmittel- und Bewegungspyramide
- 2.3 Genuss & Sucht
- 2.4 Fokus Drogen

Lernziele:

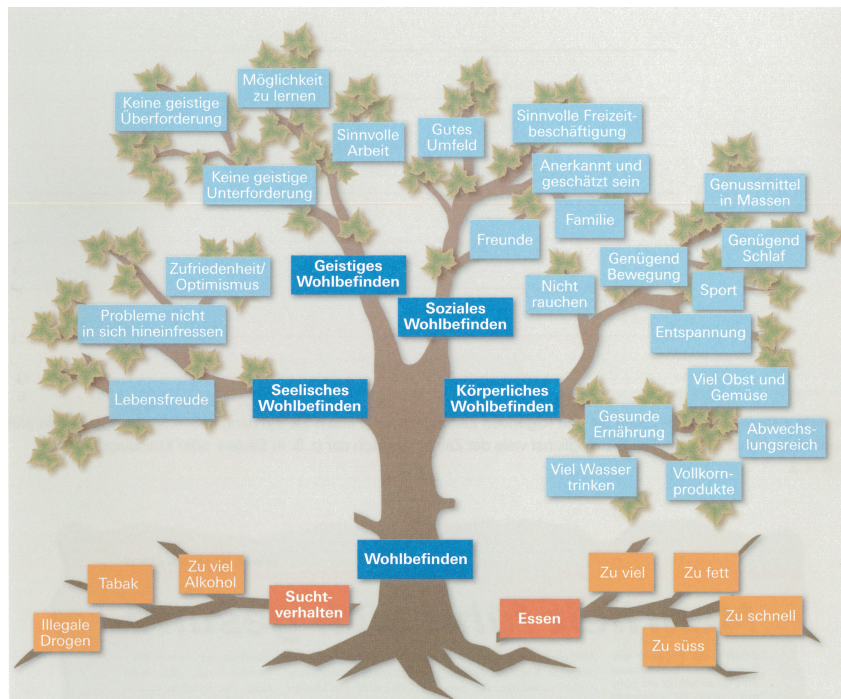
- Sie können eine verantwortungsbewusste Lebensgestaltung in ausgewählten Bereichen beschreiben.
- Sie können bedrohliche Verhaltensmuster wahrnehmen und darauf angemessen reagieren.
- Sie können mit Hilfe eines einfachen Infoplakates eine Droge mit seinen Risiken und Gefahren erläutern und der Klasse in einem Kurzreferat vorstellen.

2.1 Wohlbefinden

„Ach ja, das Schlimmste war ja, als ich zum Arzt kam, wie er mich mit Fragen durchbohrt hat: Rauchen Sie? Trinken Sie Alkohol? Treiben Sie Sport? ... Ich konnte es schon gar nicht mehr hören und habe auch ein bisschen geschummelt!“ klagt Sibylle in ihrem Krankenbett.

Arbeitsauftrag

1. Wie bleiben Sie gesund? Leider gibt es kein Rezept das die Gesundheit garatiert. Dennoch ist es möglich, etwas für die persönliche Gesundheit zu tun. Betrachten Sie den Gesundheitsbaum. Was tragen Sie jetzt schon zu Ihrer Gesundheit bei? Wo sehen Sie die Gefährdung Ihrer Gesundheit? Also, wo könnten Sie Ihr Verhalten noch verbessern? Schreiben Sie einen Text zu diesen Fragen in die folgenden Zeilen oder auf ein separates Blatt.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Machen Sie sich im nächsten Schritt folgende Gedanken: **Wann fühle ich mich wohl? Wann krank oder unwohl? Schreiben Sie Ihre Überlegungen in Stichworten und gut leserlich auf einen Zettel (pro Stichwort einen Zettel). (10')**

Wohlbefinden lässt sich in verschiedene Kategorien einteilen. Lesen Sie in Ihrem Lehrmittel Gesellschaft die Seite 58 aufmerksam durch!

3. Vervollständigen Sie die folgenden Satzanfänge:

Seelisches Wohlbefinden ist für mich

Geistiges Wohlbefinden ist für mich ...

Soziales Wohlbefinden ist für mich ...

Körperliches Wohlbefinden ist für mich ...

4. Versuchen Sie nun, Ihre Stichworte von Aufgabe 2 im „Gesundheitsbaum“ an der Wandtafel einzuordnen.



Aussagen zum Wohlbefinden

Bei der Einschätzung der folgenden Aussagen gibt es kein "richtig" oder "falsch". Eine Aussage kann höchstens mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Kreuzen Sie an, was am Ehesten auf Sie zutrifft oder welcher Einschätzung Sie am ehesten zustimmen.

		Ja, sehr	eher ja	eher nein	nein, gar nicht
	Geistiges Wohlbefinden				
1	Ich fühle mich geistig gefordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich habe oft die Möglichkeit zu lernen und nehme diese wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich mache meistens eine sinnvolle Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Seelisches Wohlbefinden				
4	Ich freue mich am Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich kann mich über alles, was mich bedrückt, frei und offen aussprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich bin eine Optimistin/ein Optimist und meistens zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Körperliches Wohlbefinden				
7	Ich weiss, was eine gesunde Ernährung ausmacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich ernähre mich abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich esse Vollkornprodukte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich esse viel Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich trinke viel Wasser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich kann mich in der Regel gut entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ich habe genügend Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich habe genügend Bewegung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich treibe ein- bis zweimal pro Woche Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ich kann mit Genussmittel Mass halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soziales Wohlbefinden				
17	Ich lebe in einem guten Umfeld, fühle mich unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich habe gute Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich habe ein gutes Verhältnis zu meiner Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich pflege eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich fühle mich anerkannt und geschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schweizer Jugendliche leiden unter Stress



Die vierte Juvenir-Studie der Jacobs Foundation zeigt, wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Die Resultate seien alarmierend.

Rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen spürt laut der neuen Schweizer Jugendstudie der Jacobs Foundation «zu viel Leistungsdruck». Die repräsentative Erhebung wurde im Rahmen einer Online-Befragung von 1538 zufällig ausgewählten Jugendlichen im Alter von 15 bis 21 Jahren vom Institut Link durchgeführt. «Das ist unsere vierte grosse Jugendstudie – bisher konnten wir zu den Themen Berufswahl, Umgang mit Geld und Auftreten in der Öffentlichkeit positive Resultate vermelden», sagt Studienleiterin Alexandra Güntzer von der Jacobs Foundation. «Nun haben wir erstmals ein Ergebnis, das besorgniserregend für die Schweiz ist.»

Für 46 Prozent der Jugendlichen ist gemäss der Umfrage Stress alltäglich – nur 14 Prozent gaben an, selten oder nie gestresst zu sein. Die Ausbildung macht den Jugendlichen am meisten zu schaffen. Güntzer: «Haupttreiber sind Schule, Ausbildung und Uni.» Andere Faktoren, etwa Social Media, stresst sie dagegen kaum: «Der Gebrauch von Social Media als Stress-Faktor spielt praktisch keine Rolle», so Güntzer.

Zeitmangel und Zukunftsängste

Wenig gestresst sind die Jugendlichen laut der Studie auch bei ihren Hobbys, beim Sport und bei anderen Freizeitaktivitäten.

4

Doch zeigt die Studie gleichzeitig, dass der Leistungsdruck dort für Probleme sorgt: So geben 89 Prozent «generelle Zeitknappheit» als Stressursache an. Mehr als die Hälfte der Befragten sagt, sie hätten nicht genug Zeit für soziales Engagement und Vereinsleben. Der Stress hat auch Auswirkungen auf die psychische Verfassung: So sind von den gestressten Jugendlichen weniger als die Hälfte (48 Prozent) mit ihrem Leben zufrieden und zweifeln oft an ihren Fähigkeiten, während es bei den Jugendlichen, die kaum Stress verspüren, 91 Prozent sind. Ein typischer Stressverstärker, der oft genannt wird: Die Angst vor der Zukunft. Diesen Punkt nennen 44 Prozent der gestressten Jugendlichen. Studienleiterin Güntzer sagt, die Studie zeige, dass sich der Stress «auch auf das Wohlbefinden, den Lebensmut und die psychische Gesundheit» der Jugendlichen auswirke. Sie zeige aber auch, dass «diese Jugend einen grossen Leistungswillen, eine grosse Leistungsbereitschaft» zeige. Das sei einerseits begrüssenswert – doch andererseits zeigten die Antworten, dass sich die Jugend selbst unter Erfolgsdruck setze, was zu Problemen führen könne: «Sie hat zu wenig Zeit für anderes und andere. Hobbys, soziales Engagement, Vereinsleben: All das leidet. Das ist für die Gesellschaft eine bedenkliche Entwicklung.»

5

«Die Antworten», meint Güntzer zusammenfassend, «zeigen einen Perfektionismus, mit dem man von klein auf aufwächst. Interessant in diesem Zusammenhang sind die Antworten der jugendlichen Migranten: Hier ist der selbstgemachte Leistungsdruck noch grösser. Der Wille zur Leistung und zur Perfektion ist ein Schweizer Merkmal, das weitergegeben wird. Das ist an sich nicht verkehrt, man muss nur schauen, dass man den Bogen nicht überspannt.»

Die Studie zeigt auch eine grosse Geschlechterdifferenz: 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen geben an, häufig bis sehr häufig gestresst zu sein, gegenüber 37 Prozent der männlichen Jugendlichen. Güntzer sagt, verschiedene Studien hätten schon Unterschiede aufgezeigt, doch «dass der Unterschied bei den Schweizer Jugendlichen derart massiv ist, hat uns allerdings überrascht». Die Studienleiterin: «Das Ergebnis zeigt, dass man bei den Mädchen genauer hinschauen muss, um herauszufinden, wie man die Situation verbessern kann.»

Schweizer Jugendliche leiden unter Stress



Vorentlastung

1. Bestimmt waren Sie auch schon einmal gestresst. In welcher Situation waren Sie schon gestresst? Wie hat sich das angefühlt? Beschreiben Sie die Situation in ganzen Sätzen!

Inhaltserfassung

2. Lesen Sie den ersten Abschnitt des Textes aufmerksam durch. Vervollständigen Sie die Grafik und die dazugehörigen Zahlen.

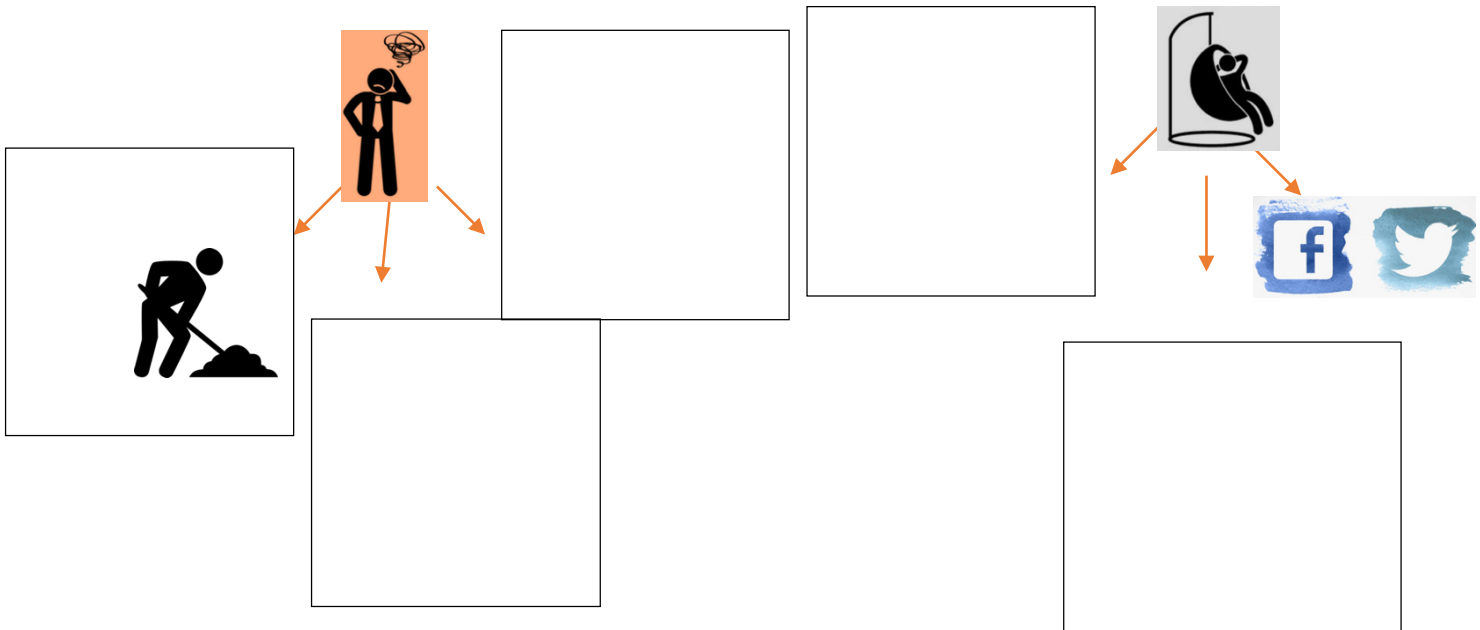
Leistungsdruck bei Schweizer Jugendlichen

Anzahl Befragter: _____

Alter: 15-21

A large, empty circle is positioned to the right of the text, intended for a diagram or data visualization related to the survey information provided.

3. 46 % der Jugendlichen in der Schweiz sind laut Abschnitt 2 & 3 gestresst. Ergänzen Sie die Darstellung mit passenden Symbolen!



4. Verbinden Sie die passenden Satzbausteine mit Hilfe von Abschnitt 4 miteinander.

89% der Jugendlichen geben an,
 Die Hälfte der Befragten sagen,
 Die Studie zeigt, dass sich Stress neben dem Wohlbefinden auch
 Angst vor der Zukunft nennen

das Zeitknappheit für Stress sorgt.
 Sie hätten nicht genug Zeit für soziales Engagement und Vereinsleben.
 49% der Jugendlichen als Grund für den Stress.
 auf den Lebensmut und die physische Gesundheit auswirkt.

5. Geben Sie den 5. Abschnitt einen passenden Titel!

Titel: _____