



Modul 6: Entspannung und Bewegung

Modul 6: Entspannung und Bewegung

Im Rahmen dieses Moduls findet eine Reflexion des eigenen Schlaf- und Bewegungsverhaltens statt. Zudem sensibilisiert das Modul auf gesundheitsrelevante Folgen von zu wenig Schlaf und Bewegung. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung greifen den aktuellen Fitnesstrend und das damit verbundene Schönheitsideal auf und ermöglicht eine kritische Diskussion gesellschaftlicher und kultureller Vorstellungen von Schönheit.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihr Schlafverhalten.
- erleben körperlich den Effekt von Entspannungsübungen und Aktivität.
- kennen Zahlen zur Verbreitung von Schlafstörungen sowie empfohlenem Schlaf- und Bewegungsverhalten.
- kennen Tipps für mehr Bewegung im Alltag sowie zur Verbesserung der Schlafqualität.

Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre eigene Vorstellung von Schönheit.
- können an Beispielen aufzeigen, dass die Vorstellung von Schönheit sich individuell sowie in unterschiedlichen historischen und gesellschaftlichen Kontexten unterscheidet.

Material für die Lektion:

- Stifte
- Leere A4-Blätter
- Ablaufblatt «Entspannungsübungen»
- Ablaufblatt «Quiz»

Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Internetfähige Geräte
- Drucker
- Plakate
- Scheren
- Leim

Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf.

Ablauf	Umsetzung und benötigtes Material
Einstimmung auf die Unterrichtseinheit	Mit Hilfe des Dokumentes «Entspannungsübungen» werden Entspannungsübungen durchgeführt. Anschliessend messen die Teilnehmenden ihren Puls. Dazu legen sie zwei oder drei Finger auf die Innenseite ihres Handgelenkes unterhalb des Daumens. Sie zählen 30 Sekunden lang die Pulsschläge und rechnen diese anschliessend mal zwei. So erhalten sie ihren Pulsschlag pro Minute, den sie sich notieren. <i>Ein durchschnittlicher Ruhepuls liegt bei Erwachsenen bei ca. 60-90 Schlägen pro Minute, bei Jugendlichen bei 90-100 Schlägen pro Minute und bei Kindern bei 100-110 Schlägen pro Minute.</i>
Plenum 10 min	
Aktivierung der Gruppe, angeleitete Reflexion des eigenen Schlafverhaltens	Die Teilnehmenden sollen sich zu verschiedenen Fragen im Raum aufstellen. Dazu wird jeder der vier Ecken des Raumes einer der folgenden Begriffe zugeteilt: häufig, manchmal, selten, nie. Folgende Fragen werden gestellt: <ul style="list-style-type: none"> - Erwacht ihr mehrmals in der Nacht? - Habt ihr einen unruhigen Schlaf? - Erwacht ihr am Morgen öfter zu früh? - Habt ihr Einschlafschwierigkeiten? Die Teilnehmenden begeben sich zu der für sie passenden Ecke. Personen, die mehr als einmal in der Ecke "häufig" oder "mehrmals" stehen, können im Anschluss an den Unterricht unter vier Augen darauf angesprochen werden, ob sie Hilfe benötigen. Anschliessend können sich die Teilnehmenden in Partnerarbeit darüber austauschen, wie lange sie ungefähr an Werktagen und am Wochenende schlafen.
Plenum und Partnerarbeit 10 min	
Vorwissen aktivieren Plenum 5 min	Das im Material beigelegte Quiz wird durchgeführt, die Teilnehmenden stehen jeweils bei der ihrer Meinung nach richtigen Antwort auf.
Wissensvermittlung Plenum 10 min	Die relevantesten Fakten des Blattes «Hintergrundwissen» werden mit den Teilnehmenden thematisiert, insbesondere gesundheitliche Folgen von Schlaf- und Bewegungsmangel sowie Tipps bei Schlafstörungen und für Bewegung im Alltag.
Bewegung, Puls messen Gruppenarbeit 10 min	Die Teilnehmenden rennen oder hüpfen ca. 4 Minuten umher. Anschliessend messen sie erneut ihren Puls und vergleichen den Wert (Belastungspuls) mit ihrem Ruhepuls, den sie im ersten Teil der Lektion ermittelt haben. <i>Ruhepuls und Belastungspuls können sich je nach Trainingsstand, Alter, Geschlecht und aktueller körperlicher Verfassung stark unterscheiden. Werden Ruhe- und Belastungspuls über mehrere Tage bzw. Wochen gemessen, können die Teilnehmenden Durchschnittswerte berechnen und kennen dadurch ihre individuellen Normalwerte.</i>

Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheiten können nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt werden. Sie vertiefen insbesondere den Themenbereich der Vorstellung von Schönheit, der mit dem aktuellen Fitnesstrend verknüpft wird.

Ablauf	Umsetzung und benötigtes Material
Was ist Schönheit? Angeleitete Reflexion Partnerarbeit 10 min	Die Teilnehmenden tauschen sich zu zweit darüber aus, mit welchen Begriffen sie eine für sie optisch attraktive Person beschreiben würden. Sie halten entsprechende Begriffe schriftlich fest. Falls digitale Geräte zur Verfügung stehen, können die Teilnehmenden nach der Diskussion auch Beispielbilder suchen.
Angeleitete Reflexion Kleingruppen 10 min	Jeweils zwei Paare finden sich zu einer Kleingruppe zusammen und tauschen sich über die notierten Begriffe aus. Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden festgehalten.
Auswertung Plenum 15 min	Jede Kleingruppe stellt ihre Ergebnisse kurz vor. Im Plenum werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Kleingruppen sichtbar gemacht und diskutiert. Unterschiedliche Sichtweisen von Untergruppen, z.B. von Jungen und Mädchen, können thematisiert werden. Ziel der Diskussion ist das Aufzeigen, dass Schönheitsideale existieren, diese aber gleichzeitig nicht homogen sind. Zudem kann der Stellenwert von Schönheit in der Gesellschaft diskutiert werden.
Angeleitete Reflexion Partnerarbeit und Plenum 10 min	In Partnerarbeit diskutieren die Teilnehmenden die Frage, ob sie sich von Schönheitsidealen, die in der Gesellschaft herrschen und von Medien verbreitet werden, unter Druck gesetzt fühlen. Im Plenum können anschliessend einzelne Aussagen gesammelt und, falls nötig, kommentiert werden.
Schönheitsideale im Kontext von Kultur und Gesellschaft Einführung Kleingruppen 10 min	Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf. Sie entscheiden sich für eine historische Epoche oder einen aktuellen geografischen Raum, dessen Schönheitsideale sie untersuchen möchten. Mögliche Themen für historische Epochen sind beispielsweise die Vorstellung von Schönheit in der Antike, im frühen Mittelalter oder im 19. Jahrhundert in Europa. Geografische Bezüge wären beispielsweise die aktuelle Schönheitsvorstellung in China, in Amerika, Afrika oder Neuseeland.
Umsetzung Kleingruppen 45 min	Die Teilnehmenden recherchieren zu ihrem Thema und gestalten ein Plakat. Mögliche Bestandteile des Plakates sind kurze Texte dazu, welches Schönheitsideal vertreten wird, Bilder von populären Models, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zum aktuellen mitteleuropäischen Schönheitsideal und die eigene Meinung der Gruppe.
Ergebnissicherung und angeleitete Reflexion Plenum 20 min	Im Plenum werden die Plakate vorgestellt und besprochen.

Hintergrundwissen rund um das Thema Schlaf und Entspannung:

Schlaf ist eine existentielle biologische Funktion und für das Wohlbefinden des Menschen lebensnotwendig. Zu wenig Schlaf führt unmittelbar zu einer eingeschränkten Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Längerfristig schädigt Schlafmangel das Immunsystem und ist ein klarer Einflussfaktor für die Krankheitsbilder Diabetes und Adipositas, da Schlaf den Stoffwechsel des Körpers beeinflusst. Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen, wobei Frauen etwas häufiger betroffen sind als Männer. Die häufigsten Schlafprobleme sind mehrmaliges Erwachen, unruhiger Schlaf, zu frühes Erwachen am Morgen und Einschlafschwierigkeiten. 8% der Schweizer Bevölkerung nehmen deshalb regelmässig Schlafmittel ein.¹

Die durchschnittliche Schlafdauer der Schweizer Bevölkerung beträgt in einer Studie 2014 werktags rund 7.5 Stunden, am Wochenende rund 8.5 Stunden. Damit verkürzte sie sich im Vergleich zu vor 30 Jahren um knapp 40 Minuten, wofür der spätere Zeitpunkt des Zu-Bett-Gehens verantwortlich ist.²

Es lässt sich keine allgemeingültige Schlafdauer bestimmen, die für alle Menschen ideal ist. Für gesunde Jugendliche und Erwachsene ist eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden ideal.

Als hilfreich gegen Schlafstörungen erweisen sich täglich möglichst gleichbleibende Schlafens- und Aufstehzeiten sowie Rituale vor und nach dem Schlafen. Beispielsweise können Entspannungstechniken wie Atemübungen, entspannende Musik oder Hörbücher beim Einschlafen unterstützend wirken. Am Morgen wirken sich insbesondere Meditations- sowie Dehn- und Streckübungen oder sportliche Aktivitäten günstig auf das eigene Empfinden von Müdigkeit aus. Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung im Tageslicht können Schlafstörungen entgegenwirken. Bildschirme sollten eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen nicht mehr genutzt werden, was auch Smartphones mit einschliesst. Alkohol, Nikotin und Koffein sollten spätestens sechs Stunden vor dem Zeitpunkt des Einschlafens konsumiert werden. Sportliche Aktivitäten kurz vor dem Zu-Bett-Gehen wirken ebenfalls hinderlich auf ein rasches Einschlafen. Vermieden werden sollte langes nächtliches Wachliegen. Stattdessen wird empfohlen aufzustehen, einer ruhigen Tätigkeit nachzugehen und das Bett wieder aufzusuchen, wenn man Schläfrigkeit verspürt.³

Hintergrundwissen rund um das Thema Bewegung:

Auch regelmässige Bewegung ist für die Gesundheit zentral. Neben diversen körperlichen Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darm- sowie Brustkrebs fördert ausreichend Bewegung auch die mentale Gesundheit. Vermutet wird, dass beinahe jede zweite leichte Depression dadurch vermieden werden könnte.⁴ Für Jugendliche wird wöchentlich rund eine Stunde Bewegung mittlerer bis hoher Intensität empfohlen, für Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Erwachsene schliesslich sollen sich mindestens 2.5 Stunden pro Woche in mittlerer Intensität bewegen, wobei die Bewegung am besten auf mehrere Tage verteilt werden sollte.⁵

Neben typischen sportlichen Aktivitäten lässt sich Bewegung auch durch alltägliche Tätigkeiten in den Alltag integrieren. So können beispielsweise das Staubsaugen, Fenster putzen, Einkäufe nach Hause tragen, Treppen steigen oder ein kurzer Sprint auf den letzten Metern nach Hause den Körper aktivieren. Relevant ist dabei, dass die Bewegung mindestens drei bis fünf Minuten andauert. Darüber hinaus hat auch Bewegung tiefer Intensität bereits eine gesundheitsfördernde Wirkung. Hierzu können beispielsweise das Balancieren auf einem Bein während des Zähneputzens sowie Atem-, Streck- und Dehnübungen gezählt werden.⁶

¹ Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, S.1-4.

² Tinguely/Landolt/Cajochen, 2014, S. 637-646.

³ schlaf-finden.ch, Schlaftipps

⁴ Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlagendokument, S.5.

⁵ Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlagendokument, S.2-5.

⁶ www.migros-impuls.ch

Quellen:

- <https://schlaf-finden.ch>, eine Kampagne von GORILLA in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 – Schlafstörungen in der Bevölkerung. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.350820.html>
- Tinguely, Gilberte/Landolt, Hans-Peter/Cajochen, Christian (2014). Schlafgewohnheiten, Schlafqualität und Schlafmittelkonsum der Schweizer Bevölkerung - Ergebnisse aus einer neuen Umfrage bei einer repräsentativen Stichprobe. Therapeutische Umschau. Revue thérapeutique, 71(11):637-646. <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/100861/>
- Gesundheitsfördernde Bewegung – Grundlagendokument. Gesundheitsförderung Schweiz/Bundesamt für Sport/Bundesamt für Gesundheit/Beratungsstelle für Unfallverhütung/SUVA liv (Hrsg.). https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/erwachsene/bewegung/Gesundheitswirksame_Bewegung_-_Grundlagendokument.pdf
- Migros iMpuls, Gesundheitsoffensive der Migros. <https://www.migros-impuls.ch/de/bewegung/sportwissen/bewegung-im-alltag/mehr-bewegung-in-den-alltag>

Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien:

- Neben diversen Tipps rund um Gesundheit und Konsum finden sich bei GORILLA auch auf den Lehrplan 21 abgestimmte Unterrichtseinheiten: <https://gorilla-schulprogramm.ch/lektionen>
- Zahlreiche Ideen für kurze aktivierende oder entspannende Bewegungspausen: <https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben>
- Fakten und Tipps rund um das Thema Schlaf: <https://schlaf-finden.ch>, eine Kampagne von GORILLA in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz.



Modul 6: Material

Entspannungsübungen

Im Folgenden findet sich ein möglicher Ablauf für die Entspannungssequenz. Die Teilnehmenden sollen sich dazu so im Raum verteilen, dass sie sich wohlfühlen und genügend Platz haben, um sich hinzulegen. Das Licht kann etwas gedämmt werden. Die Leitungsperson erklärt die Übung jeweils erst und führt die Teilnehmenden anschliessend Schritt für Schritt hindurch.

1. Bauchatmung:

Die Teilnehmenden legen sich auf den Rücken oder setzen sich mit geradem Rücken hin. Sie legen die Hände flach auf den Bauch, so dass sich die Fingerspitzen leicht berühren. Anschliessend atmen sie möglichst regelmässig durch die Nase ein und aus, wobei sie die Luft erst in ihren Bauch und anschliessend in ihre Brust fliessen lassen. Bei der Ausatmung sollten sich der Bauch und die Brust spürbar nach innen bewegen. Nach dem vollständigen Ausatmen atmen sie erst dann wieder ein, wenn sie das Bedürfnis dazu verspüren, was einige Sekunden dauern kann.

Um die Durchführung zu unterstützen, kann die Leitungsperson zu Beginn das Ein- und Ausatmen jeweils ansagen, die Teilnehmenden sollen aber ihr eigenes Tempo finden.

Nach circa drei Minuten beendet die Leitungsperson die Übung. Die Teilnehmenden sollen sich darauf achten, ob sie sich entspannter fühlen, und wie sie diese Entspannung körperlich und psychisch wahrnehmen.

2. Progressive Muskelentspannung:

Die Teilnehmenden können stehen, sitzen oder liegen. Sie atmen langsam ein und spannen dabei so viele Muskeln des ganzen Körpers wie möglich an. Dann halten sie den Atem kurz an und behalten die Spannung bei. Anschliessend atmen sie langsam aus und entspannen die Muskulatur dabei wieder.

Auch bei dieser Übung kann die Leitungsperson zu Beginn das Ein- und Ausatmen ansagen.

Nach circa drei Minuten beendet die Leitungsperson die Übung. Die Teilnehmenden sollen sich darauf achten, ob sie sich entspannter fühlen und wie sie diese Entspannung körperlich und psychisch wahrnehmen.

Quiz Entspannung und Bewegung

Die Teilnehmenden sitzen im Raum verteilt. Die Leitungsperson liest jede Frage und die zugehörigen Antwortmöglichkeiten vor. Anschliessend haben die Teilnehmenden kurz Zeit, sich für eine Antwort zu entscheiden. Anschliessend liest die Leitungsperson die Antwortmöglichkeiten einzeln vor und die Teilnehmenden stehen bei derjenigen Antwort, die sie für richtig halten, auf. Nach dem Vorlesen der Antwortmöglichkeiten gibt die Leitungsperson die richtige Lösung bekannt.

1. Frage: Wie viele Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen?

- a) ca. 10% b) ca. 25% c) ca. 35% d) ca. 45%

Richtige Antwort: b)

2. Frage: Wie lange schlafen die Menschen in der Schweiz durchschnittlich an Werktagen?

- a) ca. 6 Stunden b) ca. 6,5 Stunden c) ca. 7 Stunden d) ca. 7,5 Stunden

Richtige Antwort: d)

3. Frage: Wie lange sollten Jugendliche und Erwachsene pro Nacht schlafen?

- a) 6-7 Stunden b) 6-10 Stunden c) 7-9 Stunden d) 8-10 Stunden

Richtige Antwort: c)

4. Frage: Wie lange sollten Jugendliche und Erwachsene sich pro Woche mindestens bewegen?

- a) 2,5 Stunden b) 3 Stunden c) 3,5 Stunden d) 4 Stunden

Richtige Antwort: a)