# Körper, Ernährung und Gesundheit

Der Differenzierungskurs „Körper, Ernährung und Gesundheit“ ist ein modular aufgebautes Angebot der Fächer Ernährungslehre, Biologie und Sport. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Mensch und seine Gesundheit.

Ziel ist letztlich eine verbesserte Handlungskompetenz in Gesundheitsfragen.

In den 4 Halbjahren werden folgende Themen bearbeitet:

8.1 Gesunde Ernährung

- Bedarfsgerechte Ernährung Jugendlicher (Energiebedarf, Nährstoffversorgung, Vitamine und Mineralstoffe, Wasser)
- Mahlzeiten (Projekt: Gesundes Frühstück)
- Diäten und Essstörungen

8.2 Funktion und Störungen (incl. Prävention) von Organsystemen
mit einem Erste-Hilfe-Kurs als Workshop

- Herz-Kreislaufsystem (z. B. Bau und Funktion des Herzens, Blutdruck, Herzstillstand, Schock)
- Atmung (z. B. äußere und innere Atmung, Asthma)
- Nervensystem (z. B. Reflex, Bewusstsein, Schmerz, Schlaganfall)
- Haut (z. B. Funktionen der Hautschichten, Verbrennung und Erfrierung, Blutung, Blutgerinnung, Wundversorgung)
- Bewegungsapparat (z. B. Skelett, Muskeln, Sehnen, Knochenbruch, Sehnenriss, Prellung)

9.1/9.2 Ausbildung zum Sporthelfer/ mit einer erlebnispädagogisch orientierten Fahrt

- Praxis des Sports im Kindes- und Jugendalter,
- Biologische und physiologische Grundlagen des Sporttreibens (einschließlich Sicherheit im Sport und Verhalten bei Sportunfällen),
- Struktur und Aufgaben des Sports in Schule und Verein, Betreuung von Kindern und Jugendlichen.

Dabei werden die Eckpunkte der Sporthelferausbildung in fünf Feldern zusammengefasst:

- Einordnung, Zielsetzung, Zielgruppe, Tätigkeitsfelder
- Organisation
- Grundlagen der Planung und Durchführung
- Betreuung, Anerkennung und Weiterqualifizierung
- Evaluation / Qualitätsentwicklung.

Hinsichtlich der Art der Klassenarbeiten ergeben sich materialbezogene Aufgabenstellungen, in denen Tabellen, Diagramme, Modelle oder Texte ausgewertet werden. Die Schülerinnen und Schüler werden damit auf Arbeitsformen des Oberstufen-Unterrichts vorbereitet.

Kompetenzen Jahrgangsstufe 8

Der Schwerpunkt der Jahrgangsstufe 8 liegt im biologisch-medizinischen Themenfeld.
In Anlehnung an die Kernlehrpläne Biologie arbeiten die Schülerinnen und Schüler an der Entwicklung **konzeptbezogener Kompetenzen** im Bereich des Basiskonzepts System auf der Ebene Organismus, hier insbesondere Stoff- und Energieumwandlung, Steuerung und Regelung, Information und Kommunikation. Dazu gehört, dass die Schülerinnen und Schüler die Organsysteme in ihrem Bau beschreiben und in ihrer Funktion erklären können. Sie lernen, zwischen intakten und gestörten Funktionen zu unterscheiden.
Auch **prozessbezogene Kompetenzen** werden in vielfältiger Weise geschult: Die Erkenntnis- und Informationsgewinnung wird anhand unterschiedlicher Medien (Schulbuch, Zeitschriften, Internet) und Darstellungsformen (Texte, Tabellen, Grafiken, Fotos, Filme) insbesondere im Halbjahr „Gesunde Ernährung“ geübt. Die Schülerinnen und Schüler trainieren ihre Kommunikationsfähigkeit in Arbeiten an Projekten in Kleingruppen und die Kommunikation ihrer Erkenntnisse in kleinen Vorträgen, selbst erstellten Plakaten und Computer-gestützten Präsentationen. Die prozessbezogene Kompetenz der Bewertung hat in der Beurteilung der Lebensmittel in 8.1 einen hohen Stellenwert. Auch bei der Beurteilung von Störungen der Gesundheit im Rahmen des Erste-Hilfe-Kurses in 8.2 ist ein hohes Maß an Bewertungskompetenz gefordert.
Zudem werden **soziale Kompetenzen** trainiert, wie die Wahrnehmung von Risikofaktoren für die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer Menschen und präventives Verhalten. Soziales Handeln wird im Erste-Hilfe-Kurs geübt, in dem die Bereitschaft zum Helfen ein eigenständiges Thema darstellt.

Kompetenzen Jahrgangsstufe 9

**Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz**
Die Sporthelferin/der Sporthelfer
- kennt und versteht die Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelfer/des Sporthelfers
- kann den Perspektivwechsel- vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin zum Leiter/ zur Leiterin- umsetzen
- entwickelt kommunikative Kompetenzen/ist sich seiner Vorbildfunktion bewusst
- entwickelt Verantwortungsbewusstsein

**Fachkompetenz**
Die Sporthelferin/der Sporthelfer
- kann eigenes Bewegungsverhalten reflektieren/erweitert seine Bewegungs- und Sportkompetenzen
- erwirbt grundlegende Kenntnisse anatomischer, physiologischer und psychosozialer Aspekte des Sporttreibens und deren funktioneller Anwendung
- kann die gesundheitliche Bedeutung des Sporttreibens einschätzen
- kennt Aufgaben und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und im Verein
- kennt Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten/kennt das Qualifizierungssystem des organisierten Sports/kennt Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportverein, Kommune (bzw. Kreis) und Sportjugend NRW

**Methoden- und Vermittlungskompetenzen**
Die Sporthelferin/der Sporthelfer
- kennt Tätigkeitsfelder von Sporthelferinnen/Sporthelfern
- kennt Aufbau und Struktur einer Breitensportstunde/kennt methodische Prinzipien und kann diese anwenden
- kennt und berücksichtigt die Grundsätze des sicheren Sporttreibens und weiß um das Richtige Verhalten bei Sportverletzungen
- kennt die Grundsätze der Aufsichtspflicht