

Arbeitsauftrag 	Gymnastikeinheit Die Schüler sollen ohne grössere Erklärungen eine kurze Gymnastikeinheit unter Anleitung der Lehrperson absolvieren. Danach soll eine Diskussionsrunde folgen.
Ziel: 	Die Gymnastikeinheit soll auf die Gefahren der Fettleibigkeit hinweisen und zeigen, dass schon ein wenig Bewegung helfen kann. Im anschliessenden Gespräch sollen verschiedene Folgen besprochen werden und dabei gezielt auf Diabetes eingegangen werden.
Material: 	Wandtafel oder Hellraumprojektor um die verschiedenen Folgen, die während der Diskussion gefunden werden, aufzuschreiben.
Sozialform: 	Plenum
Zeit: 	15 Minuten

Weiterführende Informationen / Ideen :

Die Gymnastikeinheit kann auch von einem Schüler übernommen werden, der aus seinem Sportverein verschiedene Übungen kennt.

Verschiedene weitere Folgen der Fettleibigkeit sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, etc.)
- Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat (z.B. Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, Bandscheibenvorfälle, etc.)
- Gicht
- etc.