Einleitung

Seit einer halben Million Jahren hat sich der Mensch einer sich ständig ändernden Umwelt angepasst. In dem Maß wie sich die motorischen Fertigkeiten des Körpers verbesserten, hat sich das Gehirn weiterentwickelt. Um Nahrung zu finden und zu horten, waren die Menschen auf ihre Intelligenz und ihren Körper angewiesen. Die Beziehung zwischen körperlicher Bewegung, Nahrung und Lernen ist in den Schaltkreisen des Gehirns fest verankert.

Bild zur Entwicklung des Menschen
z. B.: zuckerkrimi.de/IMAGES/EVOLUTIO.JPG: aufgerufen am 7.11.14

„Wer rastet, der rostet!“
Bewegungsmangel wird als ein Zivilisationsphänomen bezeichnet, das durch die Veränderungen im Schul- und Berufsleben mit dem Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten in der modernen Industriegesellschaft hervorgerufen wird. Wird die Bewegung vernachlässigt, so hat das Auswirkungen auf den Körper insbesondere auf Knochen, Gefäßsystem, Blut und Gedächtnis.
Bewegung und Sport bieten dem modernen Menschen Chancen, aktive Vorsorge für die körperliche und mentale Gesundheit zu leisten.

Arbeitsauftrag

1. Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt: „Mein Sitztag“.

2. Die Bedeutung von Sport und Ernährung für den Körper ist in folgende vier Themengebiete aufgegliedert

- Knochen
- Gefäße
- Blut
- Gehirn

2.1 Vier Gruppen wählen je ein Thema und bearbeiten den jeweiligen Informationstext.

2.2 Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse vor der Klasse.