

Lehrerinformationen

Projekt: Meine Challenge

SEK I: SPORT

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Inhalt und Lernziel:

Die Schüler nehmen sich ein sportliches Ziel vor, das sie über einen längeren Zeitraum hinweg verfolgen. So lernen sie durchzuhalten, sich selbst zu motivieren und zu organisieren. Außerdem erfahren sie, wie sie ihre eigenen Leistungen auf fairem Weg verbessern können. Sie bekennen sich offen zu Fair Play. Ideal lässt sich das Projekt unterrichtsbegleitend im Sportunterricht über ein Schulhalbjahr umsetzen.

Vorbereitungen:

Im Projektplan ab der folgenden Seite finden Sie einen Vorschlag für einen Stundenentwurf zu Projektbeginn, Hinweise zum Ablauf des Projekts sowie einen Vorschlag für das Projektende (jeweils Doppelstunden).

Benötigte Materialien:

- GEMEINSAM GEGEN DOPING. Arbeitsheft (Die große Challenge. Heldenheft) in Anzahl der Schüler; das Heft ist kostenlos über www.gemeinsam-gegen-doping.de erhältlich.
- Für den Vorschlag zum Stundenentwurf der Einstiegsstunde brauchen Sie möglichst viele Post-its.
- Für den Stundenentwurf zur Einstiegsstunde kann es hilfreich sein, wenn Sie Wettkämpfe, wie z. B. einen Schüler-Staffel-Marathon oder einen Spendenlauf für Jugendliche, recherchieren, die in etwa sechs Monaten in Ihrer Gegend stattfinden. Falls ein Schüler Schwierigkeiten haben sollte, eine Challenge zu formulieren, können Sie ihm vorschlagen, auf diesen Wettkampf als Ziel hinzuarbeiten und dafür einen Trainingsplan aufzustellen.
- Für den Vorschlag für das Projektende brauchen Sie für die Siegerehrung Auszeichnungen in Anzahl der Schüler, z. B. einfache Medaillen, Schokotaler, kleine Pokale oder eine Urkunde.

Wirkungen und Folgen von Doping am Beispiel Anabolika

SEK II: SPORT, CHEMIE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler kennen Wirkungen und gesundheitliche, soziale und rechtliche Folgen von Anabolika als Beispiel für eine dopingrelevante Substanz.
- Sie reflektieren, inwiefern Schönheitsideale ihnen nutzen oder sie schädigen können.
- Sie überlegen sich Maßnahmen gegen Doping mit Anabolika.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Zugriff auf das Internet bereitstellen (gegebenenfalls auch über die Smartphones der Schüler)

Lösungen zu den Aufgaben:

3. In der Geschichte lagen Schönheitsideale je nach Epoche und Ort darin, entweder dick oder dünn zu sein, viele oder wenige Muskeln zu haben, gebräunt oder blass zu sein, gesund-dynamisch oder auch morbid-kränkelnd auszusehen. Ihr Wandel zeigt, dass Schönheitsideale Trends sind und keine absoluten Ziele. Ein förderliches Schönheitsideal kann helfen, zum Training zu motivieren. Die Einnahme von künstlichen Substanzen, die den Körper schädigen, gehört eindeutig nicht dazu. So hilft es, sich langfristige Folgen des eigenen Verhaltens bewusst zu machen. Förderliche Schönheitsideale sind nachhaltig, statt den Körper zu zerstören.
7. Ergänzend zum Maßnahmenplan können Sie den Schülern folgende Anlaufadresse nennen, bei der sich Betroffene Hilfe holen können: praevention@nada.de

GEMEINSAM GEGEN DOPING

Gewinnspiele

Arbeiten Sie das Heldenheft „Die Große Challenge“ mit Ihren Schülern durch. Wer am Ende des Heftes das Lösungswort herausfindet und auf der Gewinnspielseite von gemeinsam-gegen-doping.de eingibt, räumt mit etwas Glück coole Preise ab.

Weitere tolle Preise gibt es auch beim Wissensquiz (quiz.gemeinsam-gegen-doping.de). Wer am schnellsten die meisten richtigen Fragen beantwortet, kann gewinnen.



Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Projekt: Meine Challenge – Projektplan



Dauer des Projekts:


Ein Schulhalbjahr

Vorschlag für den Stundenablauf bei Projektbeginn (Doppelstunde)

Lernziel:

Jeder Schüler setzt sich ein individuelles Ziel für seine sportliche Challenge und erklärt sich bereit, darauf mit fairen Mitteln hinzuarbeiten.


1. Heißen Sie Ihre Schüler zur großen Challenge willkommen! Erklären Sie den Schülern, dass sie dieses Schulhalbjahr ihre sportlichen Leistungen im Rahmen eines Challenge-Projekts verbessern sollen. Das Ziel darf sich jeder selbst stecken. Wichtig ist, dass es zielstrebig und mit fairen Mitteln verfolgt wird. Dafür werden sich die Schüler selbst einen Trainingsplan erarbeiten und versuchen, diesen über das gesamte Halbjahr einzuhalten.

 3 min.


2. Teilen Sie die Arbeitshefte „Die große Challenge. Heldenheft“ aus. Erklären Sie, dass es nun darum gehen wird, sich mental auf die Challenge vorzubereiten. Über das gesamte Schulhalbjahr werden sie diese Challenge verfolgen.

 2 min.


3. Bitten Sie einen Schüler, den Absatz „1. Denke zurück!“ auf Seite 3 vorzulesen. Klären Sie, ob jemand dazu Fragen hat. Geben Sie den Schülern dann die Post-its aus und fünf Minuten Zeit, um die Aufgabe umzusetzen. Nennen Sie die Zeit immer vorab.

 5 min.


4. Bitten Sie einen Schüler, den Absatz „2. Sortiere ein!“ vorzulesen. Klären Sie gegebenenfalls offene Fragen. Geben Sie den Schülern dann ca. 10 Minuten Zeit, um die Aufgabe zu lösen.

 10 min.


5. Bitten Sie einen Schüler, den Absatz „3. Ziehe Schlüsse für dein Leben!“ vorzulesen. Besprechen Sie mögliche Fragen. Geben Sie den Schülern dann ca. 10 Minuten Zeit, um die Aufgabe zu lösen. Sagen Sie direkt dazu, dass diese Aufgabe rein persönlich ist. Niemand muss sein Ergebnis zeigen oder vorlesen. Es ist jedoch wichtig, weil sich aus der Vergangenheit eines Menschen oft seine Ziele für die Zukunft ablesen lassen. Es geht nur darum, dass die Schüler ihre eigenen Ziele finden.

 10 min.

6. Bitten Sie die Schüler, die Doppelseite 6/7 aufzuschlagen. Fordern Sie einen Schüler dazu auf, den Text rechts oben zu lesen. Geben Sie den Schülern 15 Minuten Zeit, ihre Zukunfts-Timelines auszufüllen. Erklären Sie ihnen dabei, dass sie bitte ernsthafte und ehrliche Ziele aufführen sollen. Sie kontrollieren diesen Teil der Arbeiten zwar nicht, allerdings haben die Ziele Auswirkungen auf die Challenge der Schüler, die diese im zweiten Teil der Doppelstunde erarbeiten.

 15 min.


7. Erklären Sie den Schülern nach der Pause, dass in den folgenden 15 Minuten jeder für sich arbeiten wird und sich dafür einen ruhigen Platz suchen kann, um auf Seite 11 des Arbeitshefts Aufgabe 1–6 zu erarbeiten. Dort stehen alle Arbeitsanweisungen. Wenn die Schüler Fragen haben, können sie sich an Sie wenden. Nach 15 Minuten sollen alle wieder zusammenkommen. Gehen Sie während dieser Zeit herum und schauen Sie, ob Sie Schülern helfen können.

 15 min.

8. Bitten Sie einige Schüler, ihre Challenges vorzulesen.

 5 min.

9. Fordern Sie die Schüler dazu auf, sich jeweils einen Partner zu suchen und auf Seite 11 des Arbeitshefts die Aufgaben 7 und 8 gemeinsam zu erarbeiten. Die Aufgaben 9 und 10 sind freiwillig. Sie haben dafür 20 Minuten Zeit.

 20 min.

10. Gratulieren Sie allen Schülern dazu, ihre Challenges abgeschlossen zu haben.

 5 min.

Erklären Sie, dass die Schüler ihre Challenges in der nächsten Stunde ausführlich vorstellen dürfen. Dann werden Sie gern auch noch Tipps zu den Trainingsplänen geben. Danach beginnt das Training!



Hinweise zum Ablauf des Projekts:

- Erkundigen Sie sich immer wieder, wie das Training für die Challenge läuft.
- Beziehen Sie Zusatztrainings für die Challenges regelmäßig in den Unterricht ein.
- Beraten Sie die Schüler auch zur gesunden, ausgewogenen Ernährung, um noch bessere Trainingserfolge zu erzielen.
- Wenn Sie Ihre Schüler noch stärker für fairen Sport sensibilisieren wollen, lassen Sie sie auch den Rest des Arbeitshefts erarbeiten.
- Machen Sie am Ende jedes Monats ein festes Ritual daraus, über Etappenziele zu sprechen und erste Ergebnisse auszuwerten. Natürlich ist es auch möglich, Trainingspläne anzupassen.
- Achten Sie darauf, die Schüler immer wieder zu motivieren, ihr Challenge-Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Es geht letztlich nicht darum, dass jeder sein Ziel erreicht, sondern darum, dass jeder aus eigener Kraft darauf hinarbeitet und (Teil-)Erfolge erzielt.

Vorschlag für das Projektende

Lernziel:

Die Schüler erkennen, dass sie auf fairem Weg und aus eigener Kraft Erfolge erzielen können – und was für einen großen Spaß das macht!

Schließen Sie das Projekt nach Möglichkeit mit einer Siegerehrung ab. Dazu setzen sich alle in einen Kreis und jeder Schüler darf von der Zeit seiner Challenge berichten. Leitfragen dafür: Was waren für mich die wichtigsten Aha-Momente? Was würde ich gegebenenfalls beim nächsten Mal anders machen? Was habe ich gelernt und erreicht?

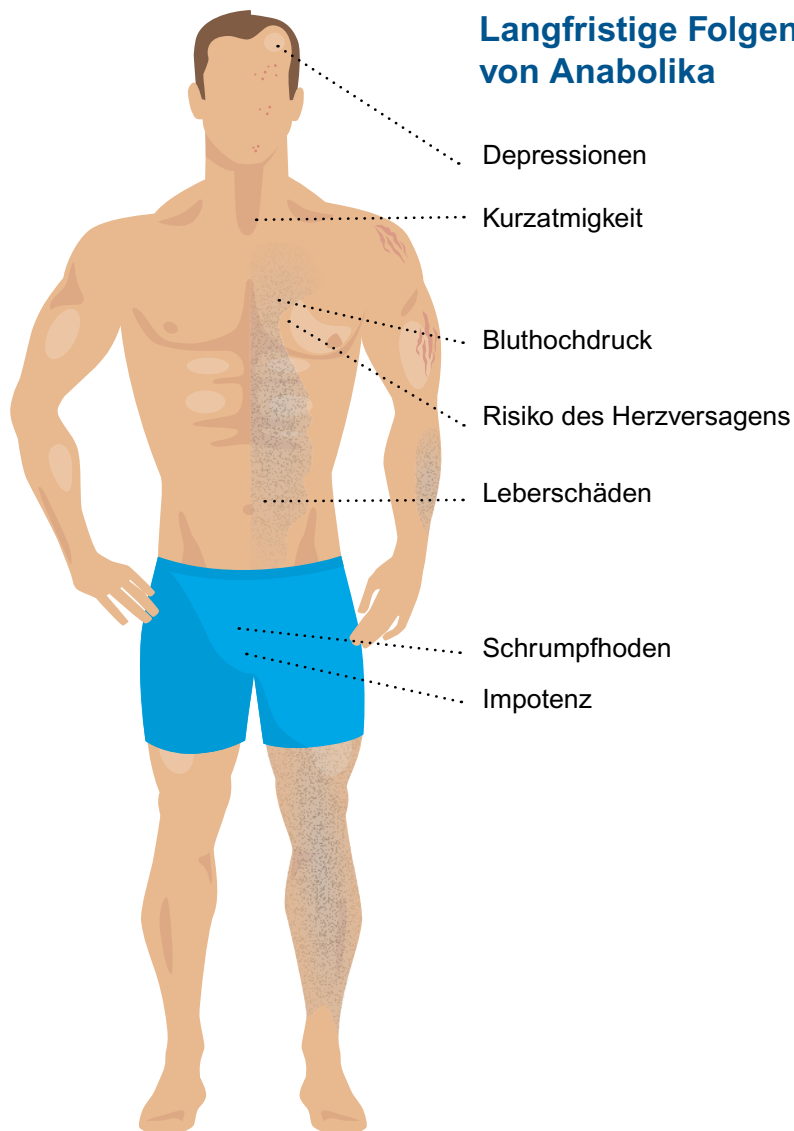
Gratulieren Sie jedem Schüler nach seinem Bericht dafür, an der Challenge teilgenommen zu haben und ehren Sie ihn mit einer Medaille.



Wirkungen und Folgen von Doping am Beispiel Anabolika

Kurzfristige Wirkungen von Anabolika

Langfristige Folgen von Anabolika



Arbeitsaufträge:

1. Recherchiert im Internet Beispiele für Sportler, die mit Anabolika (z. B. Testosteron oder Steroiden) gedopt haben. Schaut außerdem die Filme zu Tylor Hamilton in der Mediathek von athleten.gemeinsam-gegen-doping.de (unter „Weitere Filme“) an.
2. Analysiere anhand deiner Recherchen, warum den jeweiligen Personen aus Aufgabe 1 die Wirkungen von Anabolika so wichtig waren.
3. Betrachte die Illustration. Schönheitsideale sind nicht immer gesund. Nimm Stellung dazu, wann ein Schönheitsideal förderlich ist und wann es schadet. Überlege, wo genau die Grenze liegt.
4. Überlege, inwiefern du selbst dich von Schönheitsidealen unter Druck gesetzt fühlst. Notiere deine Überlegungen.



Wie wirken Anabolika?

Anabolika haben eine ähnliche Wirkung wie das männliche Sexualhormon Testosteron, sind aber künstliche Stoffe. Sie setzen ein Wachstumshormon frei und fördern insbesondere den Eiweißaufbau. Eiweiß, das schon im Körper ist, baut sich außerdem nicht mehr so leicht ab. Wer trainiert, gewinnt dadurch schneller an Muskelmasse. Je länger Anabolika angewendet werden, desto mehr Nebenwirkungen zeigen sich allerdings: Die Haut reagiert auf den synthetischen Stoff häufig mit Akne. Die Kopfhare können ausfallen. Durch den hohen Anteil des testosteronähnlichen Stoffs nimmt die Behaarung am Körper hingegen stark zu. Die Leberwerte verschlechtern sich und der Blutdruck steigt. Schon bei einer Anwendung über ein Jahr kommt es dadurch häufig zu bleibenden gesundheitlichen Folgen wie Leberschäden und Herzproblemen dadurch, dass sich auch der Herzmuskel verdickt. Nicht nur Muskeln, sondern auch Brustdrüsen beginnen zu wachsen, sodass Männer weiblich aussehende Brüste entwickeln. Die Hoden können hingegen schrumpfen. Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist sein Sauerstoffbedarf. Dadurch kommt es bei Menschen, die mit Anabolika dopen, häufig zu Kurzatmigkeit. Im schlimmsten Fall kommt es zum Herzversagen.



wirken, der bei Krebserkrankungen auftreten kann. Verordnen Ärzte gesunden Menschen Anabolika zum Beispiel zum Muskelaufbau, riskieren sie ihre Zulassung. Wer Anabolika ohne Verschreibung nimmt, macht sich ebenfalls strafbar. Illegaler Handel damit kann sogar Haftstrafen bis zu zehn Jahren nach sich ziehen.

Welche rechtlichen und sozialen Folgen hat Doping mit Anabolika?

Anabolika einzunehmen oder zu spritzen, ist in Deutschland illegal, wenn es nicht durch einen Arzt verschrieben wurde. Das kann zum Beispiel der Fall sein, um gefährlichem Muskelschwund entgegenzu-

Werden Sportler des Dopings überführt, hat das neben rechtlichen auch soziale Folgen. Im Leistungssport sind die Fans enttäuscht, Hobbysportler brechen das Vertrauen ihrer Familie und Freunde. Wer einmal erwischt wurde, behält sein Image, betrogen zu haben, oft lange Zeit. Übrigens betrügt er nicht nur diejenigen, die auf fairen Sport bauen, sondern auch seinen eigenen Körper.

Arbeitsaufträge:

5. Lies den Text. Erstelle eine Collage zu den Folgen von Doping. Recherchiere dafür zusätzlich auf athleten.gemeinsam-gegen-doping.de unter Anti-Doping-Wissen (Folgen von Doping).
6. Diskutiert in der Klasse, ob die rechtlichen Folgen von Doping mit Anabolika eurer Meinung nach angemessen sind.
7. Angenommen, einer deiner Freunde würde mit Anabolika dopen: Erstelle einen Plan mit Maßnahmen, um ihm zu helfen, wieder clean zu werden.