

LEHRER- MATERIALIEN

Fächerübergreifende Stundenentwürfe
für die Sekundarstufe I und II



Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Ressort Prävention
Heussallee 38
53113 Bonn
T 0228 – 81292 – 0
F 0228 – 81292 – 269
praevention@nada.de

Verlag

CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH, Neuried b. München
Text: Regine Rompa
Redaktion: Andrea von Chossy
Illustrationen: Konstanze Läufer-Wiest
Layout/Satz: Steffi Frede

Druck

Hefter: Druckerei Stark GmbH, Benzstraße 24, 76316 Malsch
Inhaltsblätter: Druckerei Franz Paffenholz GmbH,
Königstraße 82, 53332 Bornheim
NADA - Material Nr. 70
1. Auflage, März 2018
Auflagenhöhe: 2.000 Stück

Bildquellennachweis:

Titelseite: © skynesher/istock.com; S. 2: © kali9/istock.com;
S. 6: Läuferin: © Halfpoint/fotolia.com, Schwimmerin Sprungbrett:
© Ikonoklast Fotografie/shutterstock.com, Rote Karte:
© olly/fotolia.com, Surfer: © EpicStockMedia/fotolia.com;
S. 7: © kali9/istock.com; S. 9: © snaptitude/fotolia.com;
S. 10: © gorbach elena/shutterstock.com; S. 13: © andrii27/
fotolia.com; S. 15: Laufen: © Blend Images/fotolia.com;
Radfahren: © Shariff Che'Lah – stock.adobe.com, Hochsprung:
© mezzotint_fotolia – stock.adobe.com, Skirennsport:
© Morenovel – stock.adobe.com, Fußball: © Melinda Nagy –
stock.adobe.com, Sportgymnastik: © Sportlibrary – stock.adobe.com,
Boxen: © diego cervo/fotolia.com; S. 16: © brianbalster/istock.com;
S. 17: © snaptitude/fotolia.com; S. 18: © kali9/istock.com;
S. 21: © technotr/istock.com; S. 22: © .shock – stock.adobe.com;
S. 24: © Sergey Edentod/shutterstock.com; S. 26: Olympisches
Feuer: © imagedepotpro/istock.com, Olympisches Komitee:
© Archivisti/fotolia.com, Staffellauf: © Volker Wierzba –
stock.adobe.com; S. 28: © ostill/shutterstock.com;
S. 30: © Jacob Lund/shutterstock.com

Das Material ist kostenlos über die NADA-Prävention erhältlich
unter www.nada.de und www.gemeinsam-gegen-doping.de



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird
im gesamten Heft die männliche Form gewählt.
Sie bezieht sich auf Frauen und Männer
in gleichem Maße.



ERLÄUTERUNGEN

Sport fordert heraus, motiviert und schenkt Selbstbewusstsein. Er lässt Menschen über sich hinauswachsen, schweißt Teams zusammen, vermittelt Glücksgefühle und lehrt, Niederlagen einzustecken. Sport ist gesund, beugt Übergewicht und Krankheiten vor, macht Spaß und hält fit. Er stärkt Heranwachsende nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Vorausgesetzt es handelt sich um fairen Sport. Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) hat es sich zum Ziel gesetzt, den fairen Sport in der Gesellschaft zu fördern.

Ziele und Zielgruppe der Unterrichtsmaterialien

Die Unterrichtsmappe will Jugendlichen in den Sekundarstufen I und II den Sinn von Sport nahebringen. Dazu reflektieren sie unter anderem den Leistungsgedanken im Sport. Ein gesunder Wettkampfgedanke auf Basis von Fair Play steht dabei krankhaftem Ehrgeiz bis hin zum Betrug gegenüber. Die Schüler lernen sportmedizinische Aspekte aus der Gesundheitslehre sowie wichtige Wirkungen und Folgen von Doping kennen. Außerdem diskutieren und erkennen sie die gesellschaftlichen Funktionen von Sport.

Inhalt und Einsatz der Materialien

Die Mappe enthält lehrplanrelevante Arbeitsblätter zu den vier Themenfeldern „Sinn des Sports“, „Sport und Leistung“, „Trainingslehre“ und „Die gesellschaftliche Rolle von Sport“. Jedes Themenfeld beginnt mit einer Lehrerseite, die unter anderem jeweils Angaben zu Jahrgangsstufe und Fach enthält – basierend auf den Lehrplaninhalten der Bundesländer. Sie finden außerdem Informationen zu den jeweiligen Lernzielen, zu Vorbereitungen und gegebenenfalls benötigten Materialien sowie Musterlösungen für Aufgaben mit feststehender Lösung sowie weiterführende Links.

Die Arbeitsblätter für Schüler unterscheiden zwischen Sekundarstufe I und II, sodass sich die jeweils ersten Arbeitsblätter eines Themenfelds für den Einsatz in der Sekundarstufe I, die nachfolgenden in der Sekundarstufe II eignen. Der Themenbereich „Trainingslehre“ enthält anstelle eines Arbeitsblatts für die Sekundarstufe I ein Projekt, das Sie über ein Schulhalbjahr umsetzen können. Die Arbeitsblätter sind so konzipiert, dass Sie sie entweder einzeln herausgreifen und unabhängig voneinander im Unterricht einsetzen können oder auch als eine zusammenhängende Unterrichtseinheit für die Sekundarstufe I oder II zum Thema „Wir reflektieren Sport“ nutzen können.

Ansprache: Da es im Sportumfeld so üblich ist, werden auf den Arbeitsblättern auch Schüler der Sekundarstufe II geduzt.

Abgedeckte Unterrichtsfächer

Die Materialien bieten Arbeitsblätter und einen Projektplan für die Fächer Sport (Schwerpunkt!), Biologie, AES (Alltagskultur, Ernährung, Soziales), Chemie, Ernährungslehre, Arbeitslehre, Ethik, Ernährung und Gesundheit sowie Ernährung und Soziales. Ferner haben sich Übereinstimmungen mit Lehrplaninhalten in Deutsch, Kunst und Geschichte ergeben.

Entstehung der Materialien

Diesem Unterrichtsmaterial gingen eine eingehende Analyse der Lehrpläne in den einzelnen Bundesländern sowie eine umfangreiche Lehrerbefragung voraus. Aus den Ergebnissen erarbeitete ein Team von Pädagogen und Fachexperten ein Konzept, aus dem diese Materialien entstanden sind, die künftig noch mit zusätzlichen Themen ergänzt werden. Hoffentlich werden sie auch Ihren Unterricht bereichern.

Ergänzende Materialien

- GEMEINSAM GEGEN DOPING. Athletenbroschüre: www.gemeinsam-gegen-doping.de
- GEMEINSAM GEGEN DOPING. Arbeitsheft (Die große Challenge. Heldenheft): www.gemeinsam-gegen-doping.de
- Doping-Fallbeispiel Andreas Krieger mit Film: www.andreas-krieger-story.org/de
- Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie (DOA): www.doa-info.de/publikationen/unterrichtsmaterialien



INHALT

1. SINN DES SPORTS

Lehrerinformationen	05
Emotionen im Sport (Sek I: Sport, Ethik)	06
Motivation und Druck im Sport (Sek II: Sport, Ethik, Deutsch, Kunst)	08

2. SPORT UND LEISTUNG

Lehrerinformationen	11
Leistung – wozu und bis wohin? (Sek I: Sport, Deutsch, Ethik, Arbeitslehre)	12
Leistung – die Grenzen des Mehr (Sek II: Sport, Biologie)	14

3. TRAININGSLEHRE

Lehrerinformationen	19
Projekt: Meine Challenge (Sek I: Sport)	21
Wirkungen und Folgen von Doping am Beispiel Anabolika (Sek II: Sport, Chemie)	23

4. DIE GESELLSCHAFTLICHE ROLLE VON SPORT

Lehrerinformationen	25
Sport hält zusammen (Sek I: Sport, Geschichte)	26
Das Geschäft mit dem Sport (Sek II: Sport)	27

Anhang

Links	29
Weitere Angebote	30
Ihr Feedback	31

Lehrerinformationen

Emotionen im Sport

SEK I: SPORT, ETHIK

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler erkennen, dass Sport starke Gefühle hervorrufen kann.
- Sie können Gefühle benennen, die Sport bei ihnen und ihren Mitschülern hervorgerufen hat.
- Sie können die Bedeutung von Emotionen im Sport erläutern.
- Sie schlussfolgern, dass Fairness im Sport besonders wichtig ist.

Vorbereitungen:

Arbeitsblatt kopieren, gegebenenfalls für das Bewegungsspiel Sporthalle reservieren

Benötigte Materialien:

1 Sporttasche, 1 Basketball à vier Schüler für das Bewegungsspiel

Lösungen zu den Aufgaben:

1. Beispielantwort: Läuferin: Freude; Schwimmerin auf Sprungbrett: Angst; Fußballer mit Roter Karte: Aggression/Wut; Surfer: überwältigt
5. Beispielantwort: weil man im Sport ganz konzentriert bei einer Sache ist, die dann für den Moment das Wichtigste überhaupt wird; weil Sport im Körper Hormone ausschüttet, die unsere Gefühle auslösen; weil man gewinnen will, wenn man viel Zeit und Kraft in den Sport investiert hat; dadurch wird der Sport wichtig und Wichtigem bringt man mehr Emotionen entgegen als Unwichtigem.
7. Beispielantwort: Wenn etwas bei einem Menschen starke Gefühle hervorruft, kann es ihn auch besonders stark verletzen. Das kann auch im Sport so sein und insbesondere passieren, wenn jemand ungerecht behandelt wird. Daher ist Fairness im Sport besonders wichtig.

Motivation und Druck im Sport

SEK II: SPORT, ETHIK, DEUTSCH, KUNST

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler erarbeiten die Bedeutung von Fairness im Sport.
- Sie erkennen und reflektieren Motive sportlichen Handelns.
- Sie kennen den Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln sowie Formen sozialen Verhaltens im Sport.
- Sie hinterfragen den Sinn des Sports in gesellschaftlicher Hinsicht.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Ausschneiden der Karten in Anzahl der Schüler in der Klasse minus vier (drei Beobachter und mind. ein Moderator); briefen Sie den Moderator vor Beginn der Diskussion über die unterschiedlichen Positionen, die auftreten werden: Lassen Sie ihn dafür alle Karten lesen; helfen Sie ihm bei den Vorbereitungen der Podiumsdiskussion, z. B. indem Sie Fragen vorschlagen, die eine Diskussion anregen.

Benötigte Materialien:

Schere

Lösungen zu den Aufgaben:

3. Zu Spannungen kann es dadurch kommen, dass das Einhalten von Regeln einerseits die Voraussetzung ist, andererseits will jeder der Beste sein, was manchmal scheinbar besser gelingt, wenn man sich nicht so eng an die Regeln hält.

Emotionen im Sport



Arbeitsaufträge:

1. Betrachte die vier Bilder. Versetze dich in jede der dargestellten Personen hinein. Notiere, was sie deiner Meinung nach in ihrer Situation fühlen. Begründe.
2. Suche dir einen Partner. Vergleiche eure Ergebnisse zu Aufgabe 1. Diskutiert eure Lösungen.
3. Erinnere dich an eine Sportsituation aus deinem eigenen Leben, in der du starke Gefühle empfunden hast. Beschreibe sie deinem Partner, ohne das damit verbundene Gefühl zu benennen.
4. Erratet gegenseitig die Gefühle, die euer Partner in der Situation aus Aufgabe 3 hatte.
5. Begründe, warum Sport oft starke Gefühle hervorruft. Schreibe dein Ergebnis auf einen Zettel und wirf ihn in die bereitstehende Sporttasche.
6. Zieht der Reihe nach einen Zettel aus der Sporttasche. Lest einzeln die Begründung auf eurem Zettel vor und bezieht Stellung dazu.
7. Vertiefung und Lernerfolgskontrolle: Sport kann starke Gefühle hervorrufen. Begründe vor diesem Hintergrund, warum Fairness im Sport besonders wichtig ist.





Bewegungsspiel:

Überlege dir einen Gefühlszustand, z. B. Freude oder Angst. Schreibe ihn auf einen Zettel. Lege diesen verdeckt zur Seite. Drücke den Zustand nun rein pantomimisch, also ohne Sprache, aus, indem du einen Basketball dreimal dribbelst. Ist dein Gefühl z. B. Freude, kannst du den Ball fröhlich ganz locker springen lassen. Dein Partner muss erraten, welches Gefühl auf deinem Zettel steht. Danach wird gewechselt. Spielt das Spiel jeweils zu viert à jeweils zwei Partner für insgesamt zehn Minuten. Das Zweierteam, das am Ende die meisten Gefühle erraten hat, gewinnt.



Motivation und Druck im Sport

Antriebe und Bedingungen von Leistungssport

„Es kann keinen echten Sport ohne Fair Play geben.“

Willi Daume, Basketballer
und Handballer

Werte
Normen
Regeln

Leistung



Miteinander
Fairness
Respekt
Sinn des Sports
Team
Toleranz

Erster sein
Konkurrenz
sich beweisen
Gewinnen
Preise
messbar

Kreativübung:

Bildet Gruppen mit jeweils 5–7 Personen. Überlegt euch, wie ihr nur mit euren Körpern gemeinsam ein menschliches Kunstwerk mit dem Titel „Druck auf den Leistungssportler“ darstellen könnt. Dafür könnt ihr frei mit Körperstellungen arbeiten, die den Inhalt ausdrücken, zum Beispiel eine menschliche Pyramide bauen, euch klein oder groß machen. Bestimmt ein Gruppenmitglied, das kein Teil der Aufstellung ist. Dieses Mitglied erklärt den anderen später die Bedeutung des Kunstwerks. Stimmt euch in der Gruppe ab, was der Mitschüler über das Werk sagen kann, um „Druck auf den Leistungssportler“ zu erklären. Nach der Vorstellung geben die anderen Gruppen Feedback.



Arbeitsaufträge:

1. Lies das Zitat. Schreibe eine persönliche Stellungnahme.
2. Lest einige Ergebnisse aus Aufgabe 1 in der Klasse vor. Diskutiert gemeinsam, warum Fairness im Sport besonders wichtig ist.
3. Suche dir einen Partner. Analysiert gemeinsam die Grafik. Notiert, inwiefern es zu Spannungen zwischen den Antriebsfaktoren im Sport kommen kann.
4. Diskutiert eure Ergebnisse im Plenum.
5. Im Folgenden führt ihr eine Plenumsdiskussion zum Thema „Motivation und Druck im Sport“ durch:
 - Bestimmt zunächst drei Schüler, die als neutrale Beobachter notieren, was ihnen während der Diskussion besonders bemerkenswert erscheint, sowie einen oder zwei Schüler, die die Diskussion moderieren. Der Moderator bereitet sich mit Informationen des Lehrers vor und überlegt sich Fragen zum Thema.
 - Die anderen Teilnehmer ziehen verdeckt eine Karte. Sie spielen in der Podiumsdiskussion die jeweils beschriebene Person. Dafür sammelt jeder Argumente für seine Position.
 - Suche in der Klasse alle anderen Schüler, die in der Podiumsdiskussion dieselbe Person spielen wie du. Vergleiche eure Ergebnisse und stimmt euch ab, welche Argumente die wichtigsten sind und wer von euch bei der Podiumsdiskussion tatsächlich sprechen wird. Die anderen fungieren als Berater, die der Person bei der Vorbereitung helfen und während der Diskussion auch mal einen Tipp zuflüstern können.
 - Übt eure Positionen für die Podiumsdiskussion, um die Rollen überzeugend zu spielen.
 - Stellt Tische zusammen, an die sich die spielenden Personen setzen.
 - Der Moderator eröffnet die Podiumsdiskussion mit einer Begrüßung. Anschließend stellen sich die Teilnehmer einzeln vor und erklären ihre Positionen.
 - Nun beginnt die Diskussion – begleitet durch den Moderator. Legt dafür maximal 20 Minuten Zeit fest.
6. Nach der Diskussion kommen die drei neutralen Beobachter zu Wort und geben ihre Beobachtungen wieder.
7. Diskutiert abschließend im Plenum, welche Positionen besonders überzeugend waren und welche Schlüsse man daraus ziehen kann. Begründet eure Antworten.
8. Führt die Kreativübung auf dieser Seite durch.
9. Diskutiert im Plenum, inwiefern der Druck auf den Leistungssportler die Gefahr von Doping erhöht und was man dagegen tun kann.
10. Vertiefung und Lernerfolgskontrolle: Überlege, was im Sport deiner Meinung nach wirklich wichtig ist.



Fußballtrainer Rainer Schultz



Der Trainer steht unter dem Druck, dass seine Mannschaft unbedingt gewinnen muss. Er hat eine Familie mit zwei Kindern und kann es sich nicht leisten, als Berufstrainer zu versagen. Seine Leistungssportler drillt er daher, wie es nur geht. Alle Mittel sind ihm dafür recht. Im Sport, so meint er, gehe es vor allem darum, immer wieder neue Maßstäbe zu setzen. Die Leute wollen Erfolge sehen – um jeden Preis. Nur deshalb gibt es Leistungssport. Wenn nötig, „dehnt“ er dafür auch mal die Vorstellung davon, was zur Zeit legal ist.

Eiskunstläuferin Lisa Leander



Die Sportlerin hat ihr ganzes Leben hart trainiert, um sich ihren Traum zu verwirklichen: eine berühmte Eiskunstläuferin werden. Dieser Sport ist für sie Schönheit, Anmut und einfach alles, wofür sie kämpft. Und es sieht so aus, als würden ihre Mühen belohnt. Sie ist für einige große Wettbewerbe zugelassen. Wenn sie dort Erfolg hat, werden die Medien sie groß machen. Wenn sie die Wettkämpfe „versiebt“, wäre alles umsonst gewesen, denkt sie oft. Denn eine zweite Chance ist ungewiss. Schließlich muss man jung sein, um als Eiskunstläuferin international Fuß zu fassen. Die Uhr tickt also. Sie muss jetzt alles geben. Würde sie dafür auch dopen? Du entscheidest!

Sportmediziner Dr. Axel Löwenthal



Immer wieder behandelt der Arzt Leistungssportler, die ihren Körper mit Doping zerstört haben. Eigentlich noch jung, werden diese Menschen ihr restliches Leben mit starken gesundheitlichen Einschränkungen verbringen müssen. Seine Position: Für einen kurzen Sieg den eigenen Körper langfristig zu ruinieren, ist schlichtweg dumm. Leistungssport, wie er im Berufssport etabliert ist, ist aus seiner Sicht ungesund und sollte von Grund auf reformiert werden. Denn wer ehrlich trainiert, hat es oft schwerer als jemand, der dopt und damit betrügt. Das zeigt aus seiner Sicht, dass das System versagt hat. Im Sport sollte es nicht nur ums Gewinnen gehen!

Berufspolitikerin Maja Hoffmann



Gemeinsame Werte sind für die Politikerin der Kit, der die Gesellschaft zusammenhält. Auf großen Sportereignissen wie der Fußball-WM spürt sie regelrecht das Gemeinschaftsgefühl in der Luft. Alle fiebern gemeinsam für ihre Mannschaft. Am wichtigsten findet sie dabei den fairen Wettkampf zwischen den Nationen. Leistungssport ist ihrer Ansicht nach dazu da, auf großen Sportereignissen eine Nation zusammenzuschweißen und anderen gegenüber fair und respektvoll aufzutreten. Wer letztendlich gewinnt, spielt dabei für sie keine Rolle. Wer allerdings unfair spielt und zum Beispiel dopt, hat nicht verstanden, worum es im Sport geht.

Lehrerinformationen

Leistung – wozu und bis wohin?

SEK I: SPORT, DEUTSCH, ETHIK, ARBEITSLEHRE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler üben an einer Kurzgeschichte ihr Textverständnis.
- Sie hinterfragen Sinn und Zweck von Leistung.
- Sie reflektieren den eigenen Leistungsanspruch.
- Sie verdeutlichen sich die Grenzen der Leistungssteigerung.

Vorbereitungen:

Arbeitsblatt kopieren; für Aufgabe 3 eignet sich die Metaplanmethode: Dafür brauchen Sie Karten im DIN-A6-Format. Bitten Sie die Schüler, den zweiten Teil ihrer Antwort aus Aufgabe 3 („Erkläre, warum du Leistung erbringen willst.“) auf die Karten zu schreiben – jeweils ein Argument auf eine Karte. Die Karten heften die Schüler dann an Tafel oder Whiteboard. Ordnen Sie die Antworten gemeinsam im Plenum, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede aus den Gründen herauszuarbeiten.

Benötigte Materialien:

Karten im DIN-A6-Format, s. o.; alternativ zum nacherzählten Text auf dem Arbeitsblatt können Sie auch auf den Originaltext von Heinrich Bölls „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ zurückgreifen. Unterschiedliche Ausgaben finden Sie über das Internet, z. B. unter https://web.archive.org/web/20170101205635/http://www.aloj.us.es/web-deutsch/s_3/transkriptionen/l_26_str10_trans.pdf

Außerdem könnten Sie begleitend zum Schreibgespräch leise im Hintergrund entspannende Musik laufen lassen.

Leistung – die Grenzen des Mehr

SEK II: SPORT, BIOLOGIE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler können sachgerechte Anforderungsprofile den jeweiligen sportlichen Disziplinen zuordnen.
- Sie reflektieren die wesentlichen Komponenten sportlicher Leistungsfähigkeit.
- Sie können zwischen Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten und Doping differenzieren.
- Sie erstellen abschließend für sich selbst Regeln für die Leistungssteigerung auf einer gesunden, nachhaltigen Grundlage.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren; in Aufgabe 5 können die Schüler alternativ in der Mediathek auf athleten.gemeinsam-gegen-doping.de die Erklärfilme, „Was ist Doping?“, „Athlet und Krankheit“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ anschauen. Gegebenenfalls brauchen sie dafür Internetanschluss und einen Computer.

Lösungen zu den Aufgaben:

1. und 2.: Beispiele:

Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit
Boxen	Laufen	Laufen
Fußball	Skirennsport	Skirennsport
Skirennsport	Radrennsport	Radrennsport

Beweglichkeit	Koordination
Sportgymnastik	Boxen
Hochsprung	Sportgymnastik
Boxen	Fußball

3. Ernährung, Training, Motivation, Erholung, Genetik, Krankheiten/Verletzungen, Umweltfaktoren, psychologische Faktoren, sportliche Technik

Leistung – wozu und bis wohin?

Der Geschäftsmann und der Fischer

Während seines zweiwöchigen Sommerurlaubs kam der Geschäftsmann an einem Strand vorbei. Dort schlief in einem kleinen Boot ein einfach gekleideter Fischer. Der Geschäftsmann machte ein Foto und wollte weitergehen. Da wachte der Fischer auf. Verlegen, ihn ohne sein Einverständnis fotografiert zu haben, sagte der Geschäftsmann: „Das Wetter ist großartig. Bestimmt werden Sie heute viele Fische fangen!“ „Nein“, meinte der Fischer. „Ich war heute morgen schon fischen und habe genug gefangen.“ Nun fühlte sich der Geschäftsmann herausgefordert. Er könnte dem armen Mann mit ein paar guten Tipps helfen.

Es war gerade erst 13 Uhr: „Wenn Sie noch einmal rausfahren und mehr fangen, könnten Sie mehr verkaufen. Sie würden mehr Geld verdienen. Wissen Sie, was Sie erreichen könnten?“ Der Fischer betrachtete den Geschäftsmann, als habe er keine Ahnung. So fuhr dieser fort: „Wenn Sie jeden Tag, sagen wir, drei- bis viermal rausfahren würden, hätten Sie drei- bis viermal mehr Einkommen. Damit könnten Sie nach einiger Zeit einen Motor für Ihr Boot kaufen. So kämen Sie zu den besten Fangplätzen. Mit dem zusätzlichen Fang könnten Sie in ein paar Jahren ein zweites, ja, ein drittes Boot kaufen. Andere Fischer würden für Sie arbeiten, Sie wären ein wichtiger Mann. Sie könnten ein Kühlhaus bauen, um all Ihren Fisch unterzubringen. Vielleicht ein Delikatessengeschäft oder ein Fischrestaurant eröffnen. Sie wären reich. Sie könnten sorglos irgendwo am Strand liegen und in der Sonne dösen.“ „Aber das kann ich doch jetzt schon“, antwortete der Fischer. „Genau das habe ich doch gerade gemacht, als Sie mich aufgeweckt haben.“

*Nach „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“
von Heinrich Böll. In: Robert C. Conrad (Hg.):
Heinrich Böll. Kölner Ausgabe. Bd. 12.
1959–1963, Köln 2008.*





Arbeitsaufträge:

1. Lies die Geschichte. Suche dir einen Partner.
Verteilt die Rollen „Fischer“ und „Geschäftsmann“. Erstellt auf einem Blatt ein Schreibgespräch in euren Rollen – ohne dabei zu sprechen. Beginnt mit: „Heute habe ich jemanden kennengelernt. Das glaubst du nicht. Er ...“ Der Partner antwortet mit der Position seiner Rolle.
2. Besprecht einige Ergebnisse im Plenum.
3. Nimm Stellung zur Position des Fischers. Erkläre, warum du Leistung erbringen willst.
4. Vergleicht eure Antworten zu Aufgabe 3 im Plenum. Stellt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in euren Leistungsansprüchen heraus.
5. Leistung ist wichtig, sollte aber nicht um jeden Preis verfolgt werden. Begründe, warum Dopingsubstanzen zur Leistungssteigerung keine gute Wahl sind.

Leistung – die Grenzen des Mehr

Anforderungsprofile für sportliche Disziplinen

Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit	Beweglichkeit	Koordination



Arbeitsaufträge:

1. Ordne die Sportarten auf den Bildern der Tabelle zu.
Einige der Sportarten passen zu mehreren Anforderungsprofilen gleichzeitig.
2. Finde weitere Beispiele für Sportarten mit den jeweiligen Anforderungsprofilen und trage sie an der richtigen Stelle in die Tabelle ein.
3. An einem Tag läuft ein Sportler Bestzeiten, am anderen hat er Probleme, überhaupt zu laufen. Einige sind immer schneller als andere und doch kann jeder seine Leistung auch selbst beeinflussen. Nenne mindestens fünf Faktoren, von denen abhängt, wie leistungsfähig ein Sportler ist. Beispiel: Ernährung.
4. Besprecht eure Ergebnisse zu den Aufgaben 1–3 in der Klasse.
5. Lies den Text zu Doping auf der nächsten Seite oder schau in der Mediathek auf athleten.gemeinsam-gegen-doping.de die Erklärfilme „Was ist Doping?“, „Athlet und Krankheit“ und „Nahrungsergänzungsmittel“:
 - Grenze die Begriffe „Ernährung“ und „Doping“ voneinander ab.
 - Begründe, warum die NADA gegen Nahrungsergänzungsmittel im Sport ist.
 - Grenze die Begriffe „Nahrungsergänzungsmittel“ und „Medikamente“ voneinander ab.



Doping – was ist das?

Es lässt sich nicht in einem kurzen Satz sagen, was Doping ist. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport sondern auch im Breitensport. Für den Leistungssport, hat die Welt Anti Doping Agentur (WADA; www.wada-ama.org) klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten, und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt. In Deutschland setzt die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA; www.nada.de) diese Regeln um und sorgt für einen fairen Sport. Du als Sportler hast es selbst in der Hand, dich an diese Spielregeln zu halten und dich für sauberen Sport, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse einzusetzen!

Kern des Regelwerks bildet die Verbotliste. Welche Substanzen und Methoden auf die Verbotliste aufgenommen werden, entscheidet ein Gremium der WADA. Dabei werden Substanzen und Methoden nach drei Kriterien beurteilt: ob sie leistungssteigernd wirken, ob sie die Gesundheit schädigen und ob sie dem Geist des Sports widersprechen.

Nahrungsergänzungsmittel sollen die natürliche Ernährung ergänzen und werden in nahrungstypischer Form, wie Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegeln oder Gels angeboten. Auch wenn die Darreichungsform Medikamenten ähnelt, werden sie den Lebensmitteln zugeordnet und unterliegen damit keinen intensiven Prüfungen wie Arzneimitteln. Nahrungsergänzungsmittel wie Eiweißshakes, Magnesium- oder Vitamin-C-Tabletten können jedoch mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Sie sind daher nicht unbedenklich; deshalb rät die NADA Sportlern zu einem reflektierten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. Falls du vermutest, dass du aufgrund einer bestimmten Ernährungsform, Lebensmittelallergie oder einseitigen Ernährung an einem Mangel an Vitamin- und Mineralstoffen leidest, frage deinen Arzt oder Ernährungsberater.

Ein gesunder Körper braucht weder Nahrungsergänzungsmittel noch Doping, sondern eine ausgewogene, gesunde Ernährung, angemessenes Training und ausreichende Erholungsphasen. Mehr zu Verhalten im Krankheitsfall und Nahrungsergänzungsmitteln erfährst du unter athleten.gemeinsam-gegen-doping.de



i

Wusstest du, dass auch in vermeintlich harmlosen Medikamenten, wie in Erkältungspräparaten, dopingrelevante Substanzen enthalten sein können? Welche Medikamente für Sportler erlaubt und verboten sind, kannst du am schnellsten über die Medikamentendatenbank NADAMED prüfen (www.nadamed.de oder über die NADA-App). Sportler, die aufgrund von chronischen Krankheiten, wie z. B. Diabetes oder Asthma, auf Medikamente angewiesen sind, die auf der Verbotliste stehen, können bei der NADA eine Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen, wenn es kein erlaubtes alternatives Medikament gibt.

Die eigene Leistung steigern – gesund und nachhaltig

Meine Ernährungsregeln:

Meine Trainingsregeln:

Meine Erholungsregeln:

Tipps zur Ernährung für Leistungssportler findest du auf der Webseite des DOSB www.dosb.de unter „Leistungssport“ → „Olympiastützpunkte“ → „Ernährungsberatung“ bzw. indem du in der Suche „Broschüre Nahrungsergänzungsmittel“ eingibst.



Beispiele für Regeln:

- Iss für die optimale Vitaminzufuhr fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.*
- Greif bei Getreideprodukten zu Vollkorn, da darin mehr Ballaststoffe enthalten sind.*
- Wenn du Fleisch isst, iss nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.*
- Bewege dich täglich mindestens 60 Minuten.
- Schlafe jede Nacht mindestens acht Stunden.

*Quelle: 10 Regeln der Ernährung der DGE (www.dge.de/10regeln)

Arbeitsaufträge:

6. Jeder Sportler würde seine Leistung gern steigern. Setze dir eigene Regeln, um deine sportlichen Leistungen auf gesundem, nachhaltigem Weg zu verbessern, und trage sie oben ein. Wenn du willst, kannst du dich an den Beispielen orientieren und zusätzlich ankreuzen, was du übernehmen möchtest.
7. Tausche deine Regeln mit einem Partner aus. Recherchiert im Internet, wie sinnvoll die einzelnen Regeln sind. Sinnvolle Tipps findet ihr zum Beispiel auf www.dosb.de und www.dge.de. Diskutiert, wie sinnvoll eure Regeln sind. Besprecht die Regeln abschließend im Plenum.





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?

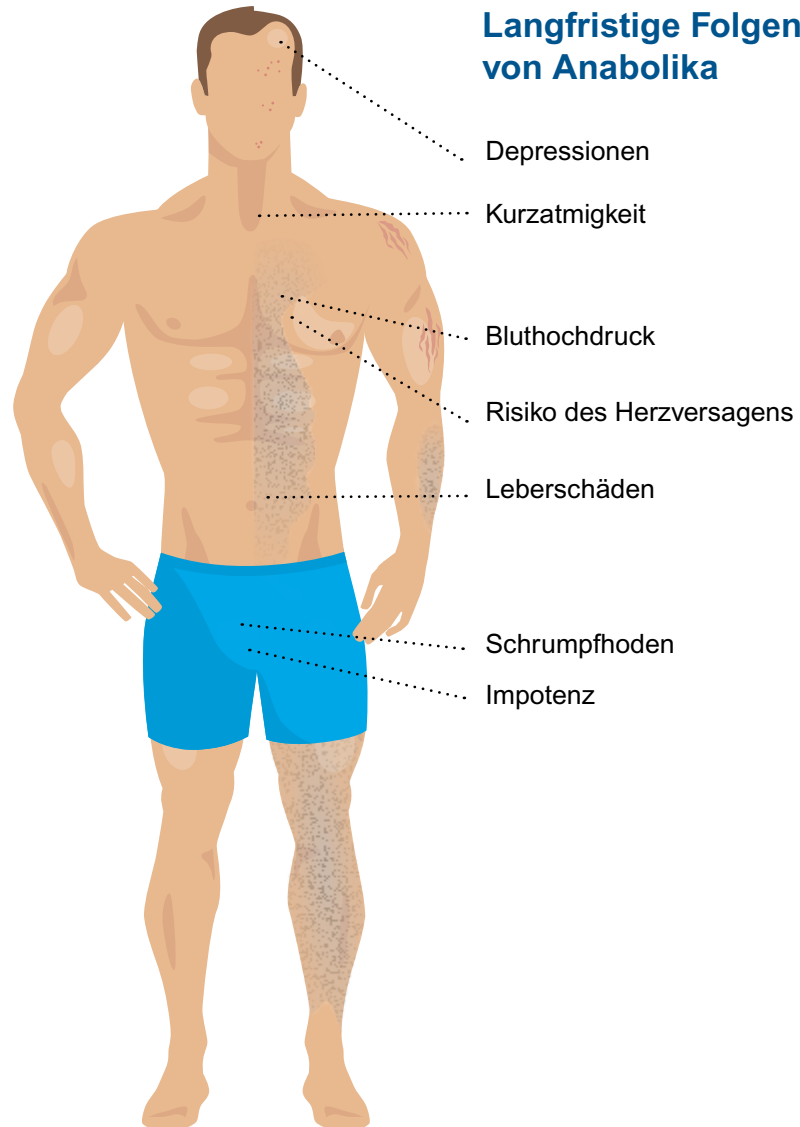
Gratulieren Sie jedem Schüler nach seinem Bericht dafür, an der Challenge teilgenommen zu haben und ehren Sie ihn mit einer Medaille.



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.

Lehrerinformation

Sport hält zusammen

SEK I: SPORT, GESCHICHTE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler können anhand der Geschichte der Olympischen Spiele den Olympischen Gedanken nachvollziehen.
- Sie reflektieren den Gedanken des Fair Play und verstehen, dass Doping dem Fair Play widerspricht.
- Sie kennen Beispiele dafür, dass Sport zusammenhält, und können nachvollziehen, dass Doping diesen Zusammenhalt durch eine unfaire Ausgangsbasis zerstört.

Vorbereitungen:

Arbeitsblatt kopieren

Benötigte Materialien:

Auf der Webseite der Deutschen Olympischen Akademie (DOA) können Sie sich unter anderem das Unterrichtsmaterial „Fairplay im Sport – und im wirklichen Leben?“ kostenlos herunterladen: www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien; Bereich „Fairplay“ auswählen“. Auf den Seiten 2–3 finden Sie insgesamt 14 Zitate zum Fair Play, die Sie für den Stundeneinstieg ausdrucken und in Streifen mit je einem Zitat schneiden können. Jeder Schüler erhält ein Zitat. Bei mehr als 14 Schülern werden die Zitate doppelt vergeben. Die Schüler lesen die Zitate zunächst still für sich und analysieren ihre Bedeutung. Dann lesen sie ihr Zitat der Reihe nach vor und erklären in 2–3 Sätzen, was es bedeutet. So verankern Sie verschiedene Ansichten zum Fair Play, bevor Sie das Thema mit dem Arbeitsblatt „Sport hält zusammen“ vertiefen.

Das Geschäft mit dem Sport

SEK II: SPORT

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler lernen Sport als Wirtschaftsfaktor kennen, dessen Druck sich auch auf den Leistungssportler auswirkt.
- Sie verstehen wirtschaftliche Gründe für Doping, die nicht zuletzt über die Medien auch durch den Hype der Gesellschaft um bestimmte Sportereignisse gefördert werden.
- Sie reflektieren, was wirklich hilft, um Doping vorzubeugen.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren; zur Vertiefung können Sie nach der Bearbeitung darüber sprechen, inwiefern es die Aufgabe von Veranstaltern beispielsweise der Olympischen Spiele ist, einen Austragungsort zu wählen, an dem etwa die Menschenrechte gewahrt werden. Dazu finden Sie kostenloses Unterrichtsmaterial der DOA: „Olympische Spiele in Peking und Menschenrechte in China“: www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien (Bereich „Ethik“ auswählen). Die eingangs abgedruckten Artikel, wie etwa „Stichwort Menschenrechte“, „Erklärung des chinesischen Botschafters“ sowie „Amnesty startet Kampagne für Olympia“, eignen sich ideal für Referate.

Lösungen zu den Aufgaben:

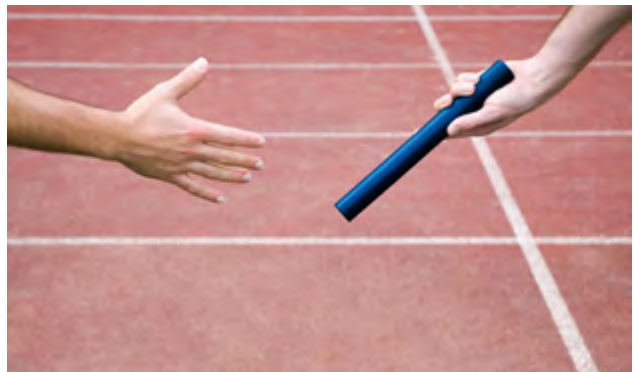
3. Erst durch die Medien, insbesondere das Fernsehen, werden die Sportarten einem derart großen Publikum zugänglich. Dadurch werden Sportler für große Unternehmen als Werbeträger interessant, was dazu führt, dass diese gewaltige Summen verdienen können.
5. und 6. Zeigt ein Sportler oder Team keine herausragenden Leistungen, fällt das Interesse der Medien rasch ab, was dazu führt, dass solche Sportler schneller „aussortiert“ werden. Dadurch werden Sportler noch stärker unter Druck gesetzt, Höchstleistungen zu erbringen. Das kann zur Folge haben, dass sie versuchen, ihre Leistungen mit Doping zu steigern.

Sport hält zusammen

Exkurs: Aus den Olympischen Spielen entsteht der Olympische Gedanke

Ihren Ursprung haben die Olympischen Spiele in Olympia etwa 2000 Jahre vor Christus. Schon damals in der Antike mussten Sportler, die an den verschiedenen Wettkämpfen der ersten Olympischen Spiele teilnahmen, schwören, die Regeln einzuhalten. Sie zu brechen, galt als ehrenrührig. Neben Geld- und Prügelstrafen wurden auch die Namen der Betrüger am Ort der Spiele verewigt. So spielte faires Einhalten der Regeln von Anfang an eine wichtige Rolle.

Die modernen Olympischen Spiele gehen auf den französischen Baron Pierre de Coubertin (1863–1937) zurück. Er prägte ganz wesentlich den Olympischen Gedanken. So sollte es bei den Olympischen Spielen nicht nur um sportliche Fitness gehen, sondern um eine gleichzeitige Bildung von Körper und Geist. Bei den Spielen sollten sich Jugendliche aus aller Welt kennenlernen, austauschen und öffentlich zeigen, was sie durch Training erreicht hatten. Ebenso wie um Leistung ging es um Fairness, also darum, das Miteinander zwischen den Nationen durch gemeinsame Spiele zu fördern. Pierre de Coubertin sah Sporttreiben nicht nur als physische Kräftigung, sondern gleichzeitig als Mittel, den Charakter zu schulen. So sollte der Sport soziales Verhalten fördern. Der Olympische Gedanke besagt also, dass Sport untrennbar körperliches Training und faires, soziales Verhalten sowie Begegnung, Achtung und gegenseitigen Respekt vereint.



Arbeitsaufträge:

1. Lies den Text. Diskutiert in der Klasse, ob der Olympische Gedanke noch heute Teil unserer Kultur ist. Denkt dabei zum Beispiel an Medienberichterstattungen zu Sportereignissen und an eure eigenen Erfahrungen.
2. Überlege, wie Pierre de Coubertin zu Doping gestanden haben muss. Folgere aus den Aussagen im Text.
3. Spekuliere, warum es Pierre de Coubertin so wichtig gewesen sein könnte, im Sport mehr als physische Ertüchtigung zu sehen. Notiere im Heft.
4. Überlege, an welchen Beispielen sich heute gut erkennen lässt, dass Sport Menschen zusammenhält. Notiere dabei genau, woran sich das erkennen lässt.



Das Geschäft mit dem Sport

Die Kommerzialisierung des Sports in Zahlen

628 Millionen Euro zahlten Fernsehsender der Deutschen Fußball-Liga (DFL) jährlich für die Übertragungsrechte der Fußballspiele 2016/2017. Für die Saison 2017/2018 werden es sogar **1,16 Milliarden Euro** sein.

Der Deutsche Ski-Verband (DSV) nimmt etwa **zehn Millionen Euro** pro Saison für die Fernsehübertragungsrechte ein.

Als Nike in den 80er Jahren noch relativ unbekannt war, begann das Unternehmen, den Basketballer Michael Jordan zu sponsern. Zwischen 1986 und 1998 setzte es mit Michael-Jordan-Produkten **2,3 Milliarden US-Dollar** um – und wurde zum Trend.

Der britische Fußballer David Beckham bekam von Adidas 2004–2008 insgesamt **40 Millionen Euro** für Werbung. Auch nach seiner Zeit als Leistungssportler unterschrieb er noch zahlreiche Werbeverträge.

Je erfolgreicher die Spieler, desto mehr Menschen verfolgen oft einen Sport im TV. Beim EM-Finale der deutschen Handballer 2016 schauten in Deutschland **13 Millionen Menschen** zu. Das waren 42 Prozent aller Deutschen, die zu diesem Zeitpunkt fernsahen.

Mehr als 4 Milliarden Dollar erhielt das Internationale Olympische Komitee (IOC) für die Fernsehübertragungsrechte der Olympischen Winterspiele 2014 und der Olympischen Sommerspiele 2016.

Der Fußballer Michael Ballack bekam allein von Adidas 2012 **12 Millionen Euro** an Werbeeinnahmen.

Die Clubs der englischen Premier League bekamen von Fernsehsendern für die Übertragungsrechte der Fußballspiele in der Saison 2016/2017 **2,3 Milliarden Euro** jährlich.

Der FC Bayern München bekam 2015/2016 von der Deutschen Telekom fast **30 Millionen Euro** dafür, dass die Spieler entsprechende Werbung auf ihren Trikots trugen. Ebenso viel erhielt der VfL Wolfsburg von Volkswagen für das Trikotsponsoring.

Arbeitsaufträge:

1. Lies die Aussagen. Halte deine Eindrücke dazu schriftlich fest.
2. Vergleiche eure Ergebnisse zu Aufgabe 1 in der Klasse.
3. Forbes rankt jährlich die Sportler, die am besten verdienen. Recherchiere, welche Sportler das aktuell sind und welche Einkünfte sie erzielen.
4. Suche dir einen Partner. Überlegt, inwiefern die Medien eine Rolle bei der Kommerzialisierung des Sports spielen. Begründe.
5. Versetze dich in die Rolle eines Leistungssportlers. Inwiefern verändert sich dessen Situation durch die Kommerzialisierung des Sports?
6. Überlege, inwiefern sich die Kommerzialisierung des Sports auf Dopingprobleme auswirken könnte. Notiere.

Steckbrief: „Ich habe gedopt!“

Name des Sportlers:

Sportart:

Erwischt am:

bei:

Gründe für das Doping:

Zitat des Sportlers zum Dopingfall:

Folgen:

rechtlich:

sozial:

wirtschaftlich:

Heutige Situation des Sportlers:

Arbeitsaufträge:

7. Recherchiere im Internet einen Leistungssportler deiner Wahl, der mit Doping betrogen hat. Fülle für ihn den Steckbrief aus.
8. Hängt eure Steckbriefe in der Klasse an eine Wand. Lest euch dabei mehrere Beispiele durch.
9. Diskutiert gemeinsam in der Klasse, was wirklich hilft, um Doping vorzubeugen. Sammelt dazu Stichpunkte am Whiteboard oder der Tafel.
10. Vertiefung: Plant eine Infostation in der Pause, an der ihr zu Doping informiert. Materialien dafür könnt ihr unter athleten.gemeinsam-gegen-doping.de herunterladen.



Links

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA),
www.nada.de (Info u. a. zur Verbotsliste, Regelwerk,
Disziplinarverfahren)

GEMEINSAM GEGEN DOPING. Das Präventionsprogramm der NADA,
www.gemeinsam-gegen-doping.de (nützliche Hilfen und Tools für
Athleten und deren Umfeld, wie E-Learning, Wissensquiz)

Welt Anti Doping Agentur (WADA), www.wada-ama.org
(Infos zur weltweiten Anti-Doping-Arbeit)

Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln mit
WADA-akkreditiertem Labor, www.dopinginfo.de (Dopinglexikon,
Infos zu Nachweisverfahren und gesundheitlichen Nebenwirkungen)

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), www.dosb.de
(Infos u. a. zum Breiten- und Leistungssport, Eliteschulsystem,
Ernährungsberatung der Olympiastützpunkte)

Deutsche Olympische Akademie (DOA), www.doa-info.de
(u. a. Unterrichtsmaterialien zu Olympia)

International Olympic Committee (IOC), www.olympic.org
(Infos zu den Olympischen Spielen)

International Paralympic Committee (IPC),
www.paralympic.org (Infos zu den Paralympischen Spielen)

Stiftung Deutsche Sporthilfe, www.sporthilfe.de
(Infos zur Spitzensportförderung in Deutschland)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), www.dge.de (Infos zur
bedarfsgerechten Ernährung und sportartspezifischen Ernährung)

Bundesinstitut für Sportwissenschaften (BISP), www.bisp.de
(wissenschaftliche Studien und Publikationen im Sport u. a. zu Doping)

Doping-Opfer-Hilfe-Verein e. V. (DOH), www.no-doping.org
(Infos und Beratungsstelle von und für Doping-Opfer)

Filmtipp: www.andreas-krieger-story.org (Film und Hintergrundinfos
zum Leben von Andreas Krieger)

Weitere Angebote

GEMEINSAM GEGEN DOPING ist das Präventionsprogramm der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) und bietet zielgruppenspezifische Angebote für Athleten, Eltern, Trainer, Betreuer, Anti-Doping-Beauftragte und Lehrer. Kennen Sie schon die anderen Präventionsangebote von GEMEINSAM GEGEN DOPING?



Workshops

Für Schulen im Verbundsystem Leistungssport bieten wir Workshops an. Wenn Sie Interesse haben, mit uns gemeinsam eine Veranstaltung für Schüler zu planen, freuen wir uns über Ihre Anfrage unter praevention@nada.de



Broschüren

Unsere Broschüren finden Sie als E-Paper unter www.gemeinsam-gegen-doping.de. Sie möchten Broschüren für Ihren Unterricht bestellen? Gerne senden wir Ihnen diese kostenfrei zu.



Website und Filme

Zielgruppenspezifische Informationen, viele nützliche Tools für den Athletenalltag und Downloads wie Filme finden Sie unter www.gemeinsam-gegen-doping

Ihr Feedback



Liebe Lehrer,

die Materialien werden künftig um weitere Unterrichtsentwürfe ergänzt. Um die Erweiterung auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, freuen wir uns über Ihr Feedback. Das ausgefüllte Formular können Sie uns per Mail (praevention@nada.de) oder per Fax (0228/81292-269) zusenden.

Nutzen Sie die Materialien für Ihren Unterricht?

Ja

Nein

Wünschen Sie eine direkte Zusendung der Ergänzung an die oben angegebene Adresse?

Ja

Nein

Wir bedanken uns für Ihr Feedback und senden Ihnen die Erweiterung gerne kostenfrei zu.

Ihr Team der NADA-Prävention



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

LEHRER- MATERIALIEN

Fächerübergreifende Stundenentwürfe
für die Sekundarstufe I und II

Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Ressort Prävention
Heussallee 38
53113 Bonn
T 0228 – 81292 – 0
F 0228 – 81292 – 269
praevention@nada.de

Verlag

CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH, Neuried b. München
Text: Henrike Doerr
Redaktion: Andrea von Chossy
Illustrationen: Konstanze Läufer-Wiest
Layout/Satz: Steffi Frede

Druck

Hefter: Druckerei Stark GmbH, Benzstraße 24, 76316 Malsch
Inhaltsblätter: Druckerei Franz Paffenholz GmbH,
Königstraße 82, 53332 Bornheim
NADA-Material Nr. 70
1. Auflage, Februar 2019
Auflagenhöhe: 2.000 Stück

Bildquellennachweis:

Titelseite: © FatCamera/istock.com; S. 2: © Matthias Ott/Fotolia;
S. 6: Läuferin: © Halfpoint/Fotolia, Paar: © drubig-photo/Fotolia,
Lottoschein: © Schlierner/Fotolia; S. 7: Werbetafel: © EVZ/
shutterstock.com, Videospiel: © contrastwerkstatt/Fotolia, Rauchen:
© pikselstock/Fotolia, Anstoßen: © Kzenon/Fotolia; S. 8: Freun-
dinnen: © Martinan/Fotolia, Geld: © Ismailciydem/istock.com,
Cabrio: © SolStock/istock.com, Sportlerin: © OSTILL is Franck
Camhi/shutterstock.com; S. 9: © Soloviova Liudmyla/Fotolia;
S. 10: Gesichtsmaske: © Alena Ozerova/Fotolia, Trinken: © iko-
studio/Fotolia, Shoppen: © pikselstock/Fotolia, Smartphones: © pixel-
rain/Fotolia, Läuferin: © OSTILL is Franck Camhi/shutterstock.com;
S. 13: © Halfpoint/Fotolia; S. 14: Skiläufer: © Silvano Rebai/Fotolia,
Radrennen: © P_Wei/istock.com, Kajakfahrer: © technotr/istock.com,
Fußball: © Melinda Nagy/Fotolia; S. 15: Werbepylon: © Alexan-
drBognat/istock.com, Proteinshake: © WavebreakmediaMicro/
Fotolia, Einkauf: © Goran/Fotolia, Energieriegel: © Eva-Katalin/
istock.com; S. 17: © OSTILL is Franck Camhi/shutterstock.com;
S. 18: © OSTILL is Franck Camhi/shutterstock.com; S. 19: © tech-
notr/istock.com; S. 20: © kali9/istock.com; S. 23: © Hermann/
Fotolia ; S. 25: Rote Karte: © olly/Fotolia, Fahrradunfall: © wellpho-
to/Fotolia, Handballer: © OSTILL is Franck Camhi/shutterstock.com,
Knöchelverletzung: © sawaddee3002/Fotolia; S. 28: © Artem/
Fotolia; S. 29: © claudio.arnese/istock.com; S. 30: © PhotoStock10/
shutterstock.com; S. 31: © pacaypalla/istock.com

Das Material ist kostenlos über die NADA-Prävention erhältlich
unter www.nada.de und www.gemeinsam-gegen-doping.de



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird
im gesamten Heft die männliche Form gewählt.
Sie bezieht sich auf Frauen und Männer
in gleichem Maße.



ERLÄUTERUNGEN

Beim vorliegenden Unterrichtsmaterial handelt es sich um die Ergänzung der bereits vorhandenen Materialien GEMEINSAM GEGEN DOPING um weitere Themen. Unter dem Link www.gemeinsam-gegen-doping.de/lehrer können Lehrkräfte auch online auf die Inhalte sowie ergänzendes Faktenwissen zugreifen. Die Arbeitsblätter sollen Lehrern helfen, das Thema Dopingprävention lehrplanrelevant in den Unterricht einzubinden. Fairer Sport in der Gesellschaft ist das Anliegen der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA).

Ziele und Zielgruppen der Materialien

Das vorliegende Material richtet sich an Schüler der Sekundarstufen I und II und bringt ihnen die Bedeutung des fairen Sports nahe. Dazu reflektieren sie verschiedene Quellen des Glücks, die Wirkmechanismen von Werbung und die Gefahren von Drogen. Sie erkennen, wie Versagensängste, mangelndes Selbstbewusstsein, Gruppendruck, Frustration oder übersteigerter Ehrgeiz zu Drogenmissbrauch oder Doping führen können. In diesem Zusammenhang setzen sie sich mit gesunden und fairen Alternativen auseinander. Sie lernen die Rolle der Ernährung bei körperlicher Leistung kennen und Nahrungsergänzungsmittel einzuschätzen. Sie erfahren von Suchthilfestellen und üben Verhaltensweisen zur Vermeidung von Drogenmissbrauch und Doping ein. Schließlich reflektieren sie die Verantwortung für den eigenen Körper.

Inhalt und Einsatz der Materialien

Die Mappe enthält lehrplanrelevante Arbeitsblätter zu den Themenfeldern „Glück“, „Ernährung“, „Suchtprävention und „Körperkult“. Am Anfang jedes Themas steht eine Lehrerseite, die Angaben zur Jahrgangsstufe und zum Fach macht. Diese Angaben basieren auf den Lehrplaninhalten der Bundesländer. Es werden die Lernziele samt Taxonomiestufe und Kernkompetenz angegeben. Auch eventuell benötigte Vorbereitungen oder Materialien sowie Musterlösungen werden genannt. Die Arbeitsblätter sind nach Sekundarstufen I und II differenziert. Jedes Thema beginnt mit den Arbeitsblättern für die Sekundarstufe I.

Ansprache: Da es im Sport üblich ist, werden auch die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II in den Arbeitsblättern geduzt.

Abgedeckte Unterrichtsfächer

Die Arbeitsblätter können in den Fächern Sport, Biologie, Deutsch, Kunst, Ethik, Natur und Technik, Ernährungslehre, AES, Arbeitslehre und Chemie eingesetzt werden. Auf der Lehrerseite sind die jeweils zutreffenden Fächer genannt.

Entstehung der Materialien

Dieses Unterrichtsmaterial basiert auf einer Lehrplananalyse in einzelnen Bundesländern sowie einer Lehrerbefragung. Die Ergebnisse flossen in das vorliegende Material ein.

Ergänzende Materialien

- GEMEINSAM GEGEN DOPING. Athletenbroschüre: www.gemeinsam-gegen-doping.de
- GEMEINSAM GEGEN DOPING. Arbeitsheft (Die große Challenge. Heldenheft): www.gemeinsam-gegen-doping.de
- Doping-Fallbeispiel Andreas Krieger mit Film: www.andreas-krieger-story.org/de
- Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie (DOA): www.doa-info.de/publikationen/unterrichtsmaterialien



INHALT

1. GLÜCK

Lehrerinformationen	05
Quellen des Glücks (Sek. I: Deutsch, Kunst, Ethik, Natur u. Technik)	06
Glücksversprechen (Sek. I: Deutsch, Kunst, Ethik, Natur u. Technik)	07
Quellen des Glücks (Sek. II: Deutsch, Kunst, Ethik, Natur u. Technik)	08
Glücksversprechen (Sek. II: Deutsch, Kunst, Ethik, Natur u. Technik)	10

2. ERNÄHRUNG

Lehrerinformationen	11
Nährstoff- und Energiebedarf (Sek. I: Sport, Ernährungslehre, Natur und Technik, Alltagskultur, Soziales/AES, Arbeitslehre)	13
Werbeversprechen von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln (Sek. I: Sport, Ernährungslehre, Natur und Technik, Alltagskultur, Soziales/AES, Arbeitslehre)	15
Nahrungsmittel als legales Mittel zur Leistungssteigerung (Sek. II: Sport, Biologie, Alltagskultur, Ernährung, Soziales/AES, Natur und Technik)	17
Verunreinigung von Nahrungsergänzungsmitteln (Sek. II: Sport, Biologie, Alltagskultur, Ernährung, Soziales/AES, Natur und Technik)	19

3. SUCHTPRÄVENTION

Lehrerinformationen	21
Wirkungsweise von Drogen und Vorbeugen von Sucht (Sek. I: Chemie, Natur und Technik, Ethik)	22
Sauberer Sport trotz Leistungsdruck (Sek. II: Deutsch, Ethik, Natur und Technik, Kunst)	25

4. KÖRPERKULT

Lehrerinformationen	27
Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper (Sek. I: Ethik, Biologie, Arbeitslehre)	28
Geschichte des Dopings (Sek. I: Ethik, Biologie, Arbeitslehre)	29
Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper (Sek. II: Ethik, Biologie, Arbeitslehre)	30
Geschichte des Dopings (Sek. II: Ethik, Biologie, Arbeitslehre)	31

Lehrerinformationen

Quellen des Glücks; Glücksversprechen

SEK. I: DEUTSCH, KUNST, ETHIK,
NATUR U. TECHNIK

Jahrgangsstufen:
je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler erkennen vor dem Hintergrund eigener Lebenserfahrung verschiedene Quellen individuellen Glücks und entwickeln in Auseinandersetzung mit verschiedenen Bedeutungen von Glück eine eigene Vorstellung vom persönlichen Glück. (Verständnis, Synthese) (PK, FK)
- Sie nehmen sich selbst als Adressaten vielfältiger Glücksversprechen wahr und überprüfen diese. (Analyse, Bewertung) (MK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Zeitschriften sammeln

Benötigtes Material:

DIN-A3-Papier, Zeitschriften, Scheren, Klebestifte

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

Quellen des Glücks:

3. Freunde, Liebe, Geld, Gesundheit, Reichtum
4. Ein Lottogewinn kommt ohne Anstrengung und ist nicht dauerhaft erfüllend. Eine sportliche (Best-)Leistung dagegen verlangt Anstrengung. Erfolg und Anerkennung sind die Belohnung dafür.

Glücksversprechen:

1. Freundschaft, Anerkennung, Leistung
2. Zigaretten: Anerkennung, cool sein; Bier: Anerkennung, cool sein, Ritual; Shake: Erfolg, sexy sein; Spiel: Freunde, Spaß, Anerkennung
3. Raucher sind unbeschwert und haben Glück in der Liebe. Biertrinker gehören dazu. Shakes machen sportlich und sexy. Mit Computerspielen hat man Spaß und gewinnt Freunde.

Quellen des Glücks; Glücksversprechen

SEK. II: DEUTSCH, KUNST, ETHIK,
NATUR U. TECHNIK

Jahrgangsstufen:
je nach Schulart 11–13

Lernziele:

- Die Schüler erkennen vor dem Hintergrund eigener Lebenserfahrung verschiedene Quellen individuellen Glücks und entwickeln in Auseinandersetzung mit verschiedenen Bedeutungen von Glück eine eigene Vorstellung vom persönlichen Glück. (Verständnis, Synthese) (PK, FK)
- Sie nehmen sich selbst als Adressaten vielfältiger Glücksversprechen wahr und überprüfen diese. (Analyse, Bewertung) (MK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Zeitschriften sammeln, Rechner reservieren

Benötigtes Material:

Computerarbeitsplätze, Zeitschriften, DIN-A3-Papier, Scheren, Klebestifte, bunte Stifte

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

Quellen des Glücks:

3. Freundschaft, Liebe, Wohlstand, Gesundheit, Lottogewinn
4. Ein Lottogewinn ist nicht mit Anstrengung verbunden und macht deshalb nicht stolz. Stolz sind wir z. B. auf sportliche Leistungen, die wir uns erarbeitet haben und für die wir Anerkennung erfahren. Eine weitere Art immateriellen Glücks finden wir in Freundschaften. Diese geben uns emotionale Nähe, Geborgenheit und das Gefühl, verstanden zu werden.

Glücksversprechen:

2. Freundschaft, Anerkennung, Leistung

Quellen des Glücks



Arbeitsaufträge:

1. Bastele mithilfe alter Zeitschriften eine Collage auf einem DIN-A3-Blatt. Stelle in der Collage bildlich dar, was du persönlich unter Glück verstehst und was vielleicht für andere Menschen Glück bedeutet.
2. Hänge deine Collage für alle sichtbar auf und betrachte nun die Collagen der anderen. Wenn du an der Reihe bist, stelle deine Collage den anderen vor. Erkläre, warum du welche Motive gewählt hast und wofür die einzelnen Bilder stehen. Beantworte mögliche Fragen, z. B. warum du ein gewähltes Bild mit Glück verbindest.
3. Diskutiert gemeinsam, welche Quellen für Glück ihr in den Collagen gefunden habt. Vielleicht fallen euch noch weitere ein, die dort nicht dargestellt sind? Sammelt alle Glücksquellen und findet dafür Oberbegriffe wie Freundschaft oder Reichtum.
4. Diskutiert gemeinsam, welche Unterschiede zwischen den gefundenen Glücksquellen bestehen. Beantwortet auch folgende Fragen: Was ist der Unterschied zwischen materiellen und immateriellen Glücksquellen, also Glücksgefühlen, die ihr aus dem Besitz von Gegenständen zieht, oder solchen, die aus anderen Gefühlen wie Freundschaft entstehen? Welche verschiedenen Gefühle sind damit verbunden? Warum fühlt sich etwa ein Lottogewinn anders an als eine sportliche Leistung? Oder was ist der Unterschied im Glück, ein tolles Auto zu besitzen oder sich mit dem besten Freund zu unterhalten?

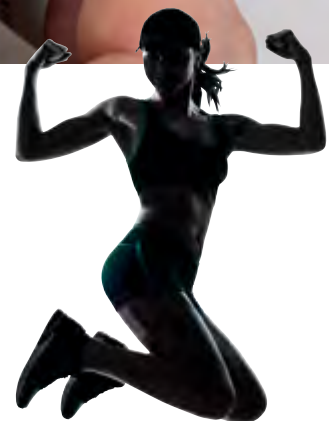
Glücksversprechen



Arbeitsaufträge:

1. Betrachtet die Bilder. Was ist das Glücksversprechen auf jedem Bild? Welches Glück wird dem Konsumenten mit dem Produkt versprochen?
2. Diskutiert, warum die dargestellten Produkte überhaupt konsumiert werden. Welche Beweggründe stecken hinter dem Konsum von Zigaretten, Alkohol, Proteinshakes etc.? Überlegt, welche Bedürfnisse das Produkt stillen und welche Hoffnungen es erfüllen soll.
3. Formuliert im Anschluss die Werbeversprechen zu jedem Bild in einem Satz.
4. Überlegt, ob ihr z. B. auch schon mal eine so ansprechende Werbung gesehen habt, dass ihr euch daraufhin das Produkt gekauft habt. Vielleicht habt ihr schon mal den Energieriegel aus der Werbung gegessen und seid danach hoffnungsvoll joggen gegangen, um so schnell zu laufen wie der Sportler in der Werbung? Vielleicht findet ihr auch andere Beispiele. erinnert euch: Welche Erwartungen hat die Werbung bei euch geweckt? Wurden diese Erwartungen dann erfüllt? Wie habt ihr euch nach dem Gebrauch oder Konsum des Produkts gefühlt? Schreibt eure Überlegungen auf. Wenn ihr euch an keine eigenen Erfahrungen mit einem Produkt aus einer Werbung erinnern könnt, sucht eine Werbung im Internet heraus und untersucht diese auf ihr Glücksversprechen und ihren Wahrheitsgehalt.

Quellen des Glücks





Arbeitsaufträge:

1. Arbeitet in Gruppen. Sammelt Glücksquellen, die ihr kennt, und ordnet sie nach Oberbegriffen wie Freundschaft oder Reichtum. Analysiert, welche Glücksquellen materiell oder immateriell sind. Welche Unterschiede bestehen zwischen ihnen? Beantwortet auch folgende Fragen: Was ist der Unterschied zwischen materiellen und immateriellen Glücksquellen? Warum fühlt sich etwa ein Lottogewinn anders an als eine sportliche Leistung? Welche verschiedenen Gefühle sind damit verbunden? Was ist der Unterschied im Glück, ein tolles Auto zu besitzen oder sich mit dem besten Freund zu unterhalten?
2. Überlegt nun gemeinsam, wie ihr eure Erkenntnisse zu den Glücksquellen in einer praktischen Arbeit darstellen wollt. In der Gestaltung seid ihr frei. Ihr könnt z. B. einen Flyer oder eine Präsentation gestalten, aber auch eine (digitale) Broschüre zum Thema Glück erstellen und darin ein fiktives Interview dazu führen, eine ausgedachte Homestory erzählen oder eure Gedanken in einem Artikel zusammenfassen. Teilt eure Arbeitsgruppen entweder nach Rubriken für die Broschüre auf oder erstellt pro Gruppe eine eigene Broschüre, sodass am Ende entweder eine Broschüre als Gemeinschaftswerk vorliegt oder aber mehrere Broschüren als Gruppenarbeiten zum Vergleich. Sollten nicht genügend Rechner zur Verfügung stehen, kann die Arbeit auch als Bastelarbeit mit alten Zeitschriften, Zeichnungen etc. durchgeführt werden.
3. Präsentiert eure Ergebnisse, sodass ihr sie alle betrachten könnt. Druckt sie und legt sie aus, oder betrachtet sie alternativ oder ergänzend an den Computerarbeitsplätzen oder am Whiteboard. Stellt eure Medien den anderen vor und beantwortet Fragen dazu.
4. Diskutiert gemeinsam, welche Quellen von Glück ihr dargestellt habt und welche Glücksvorstellungen es sonst noch gibt.

Glücksversprechen



Arbeitsaufträge:

1. Sucht im Internet oder in Zeitschriften Werbung heraus. Ihr könnt auch Gruppen bilden und jeweils nach Werbung für eine Produktgruppe suchen, z. B. Kosmetik, Alkohol, Handys oder andere Konsumgüter. Formuliert die Werbeversprechen eurer Werbebeispiele in einem Satz.
2. Diskutiert, welche Beweggründe zum Konsum der Produkte aus der Werbung führen können. Benennt die möglichen Bedürfnisse der Konsumenten. Besteht ein Zusammenhang zwischen Werbeversprechen und Konsum?
3. Schreibt in Einzelarbeit einen Kommentar zum Wahrheitsgehalt eurer Beispielwerbung. Analysiert dazu den Wahrheitsgehalt des Werbeversprechens. Greift auch auf eure eigenen Erfahrungen mit diesen oder anderen Produkten und der Werbung dafür zurück. Formuliert eine klare Aussage, wie das Werbeversprechen lautet, und stellt dar, ob eurer Meinung nach dieses Werbeversprechen eingelöst wird.
4. Entwickelt eine eigene Werbung für einen Sportschuh. Dabei kann es sich um einen Werbeclip oder eine Anzeige handeln. Es genügt das Konzept für die Werbung, das heißt, dass ihr eine Bildidee nennt oder den Ablauf der Handlung im Clip schildert, aber kein fertiges Bild oder keinen Film erstellt. Wichtig ist ein Werbeversprechen, das über ein Bild und einen Slogan transportiert wird.



Lehrerinformationen

Nährstoff- und Energiebedarf; Werbeversprechen von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln

SEK. I: SPORT, ERNÄHRUNGSLEHRE, NATUR UND TECHNIK, ALLTAGSKULTUR, SOZIALES/AES, ARBEITSLEHRE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler erläutern den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. (Verständnis) (FK)
- Sie analysieren Fallbeispiele und nehmen Verallgemeinerungen vor. (Analyse, Synthese) (MK)
- Sie diskutieren Aussagen in den Medien zur Nährstoffversorgung über Lebensmittel und belegen oder widerlegen die Behauptungen. (Verständnis, Analyse, Bewertung) (MK, SK)
- Sie recherchieren bezogen auf eine spezielle Lebenssituation den Energie- und Nährstoffbedarf und nutzen die Ergebnisse für Problemlösungen. (Wissen, Anwendung) (SK)
- Sie bewerten, argumentieren und beziehen Position im Hinblick auf Nahrungsergänzungsmittel in der Ernährung. (Synthese, Bewertung) (FK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, für Bewegungsspiel Turnhalle reservieren

Benötigte Materialien:

Für das Bewegungsspiel: Topf, Karten mit möglichst plakativen Lebensmitteln wie Cola, Kaffee, eine Tasse Gemüsebrühe, Schweinebraten mit Klößen, Pizza, Döner, Müsli, Banane etc.

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

Nährstoff- und Energiebedarf:

2. Je nach Tempo: Radfahren, Ski alpin, Fußball, Kanufahren

Werbeversprechen von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln:

3. Je nach Sportart sind etwa 2.000 Kalorien pro Tag ideal: 55–60 % Kohlenhydrate, 10–15 % Eiweiß, 30 % Fett.

Lehrerinformationen

Nahrungsmittel als legales Mittel zur Leistungssteigerung; Verunreinigung von Nahrungsergänzungsmitteln

SEK. II: SPORT, BIOLOGIE, ALLTAGSKULTUR, ERNÄHRUNG, SOZIALES/AES, NATUR UND TECHNIK

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 11–13

Lernziele:

- Die Schüler sammeln und strukturieren mithilfe des Internets die Empfehlungen für Ernährung und Bewegung und übertragen das Wissen praktisch auf ihr eigenes Leben. (Wissen, Analyse, Anwendung) (FK, PK)
- Sie nehmen begründet Stellung zur Verwendung leistungssteigernder Substanzen aus gesundheitlicher und ethischer Sicht. (Bewertung) (MK)
- Sie beurteilen die Bedeutung der Ernährung für die sportliche Leistungsfähigkeit. (Synthese, Bewertung) (FK)
- Sie verstehen, dass Nahrungsergänzungsmittel überflüssig sind und Doping verboten ist. (Verständnis) (FK, MK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

Nahrungsmittel als legales Mittel zur Leistungssteigerung:

3. A: NEM ergänzen die Nahrung bei akuten Mangelerscheinungen. B: Sie versprechen bessere Immunabwehr, Muskelwachstum oder Leistungssteigerung. C: Lebensmittel. D: Sie enthalten konzentrierte Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren oder Ballaststoffe. E: Sie können verunreinigt sein, also Doping-relevante Substanzen enthalten. Athleten sind dann gedopt, auch wenn sie nichts wussten. F: Kölner Liste: www.koelnerliste.com G: Doping ist der Besitz, Handel oder die (versuchte) Anwendung von verbotenen Wirkstoffen oder Methoden, ein positiver Dopingtest, die unterlassene oder verweigernde Probennahme und die (versuchte) Manipulation der Dopingkontrolle.
5. Trinken: täglich 1,5 Liter Wasser, Sportler mehr. Pausen: Energien werden wiederhergestellt, Kraftreserven aufgestockt. Doping: Besitz, Handel oder (versuchte) Anwendung von verbotenen Wirkstoffen oder Methoden, positiver Dopingtest, unterlassene/verweigernde Probennahme, (versuchte) Manipulation der Dopingkontrolle. NEM: nur bei Mangelerscheinungen nötig.

Nährstoff- und Energiebedarf



Arbeitsaufträge:

1. Recherchiere im Internet den durchschnittlichen Grundumsatz von Männern und Frauen, von Erwachsenen und Jugendlichen deines Alters. Recherchiere auch den Energie- und Nährstoffgehalt verschiedener Lebensmittel sowie die Nahrungskomponenten, aus denen sich eine gesunde Ernährung idealerweise zusammensetzt. Darüber gibt dir der Ernährungskreis Auskunft. Schreibe deine Ergebnisse auf. Infos findest du z. B. unter www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/, www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr13.php; www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/; www.ernaehrung.de/lebensmittel/.



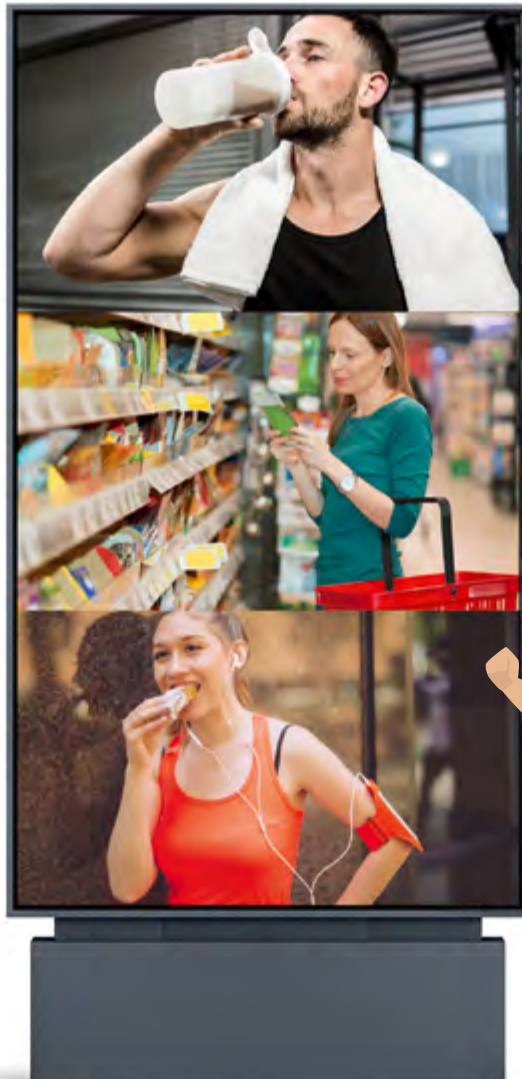


Arbeitsaufträge:

2. Betrachte die Bilder und rate: Wer verbraucht am meisten, wer am wenigsten Energie? Sortiere die Bilder aufsteigend nach dem vermuteten Leistungsumsatz.
3. Tut euch in Gruppen zusammen und vergleicht eure Ergebnisse. Überlegt, wie sich die oben abgebildeten Sportler angemessen ernähren würden. Schreibt eure Ergebnisse auf. Tauscht dabei auch Erfahrungen aus: Wie fühlt ihr euch z. B. nach zu schwerem oder zu wenig Essen beim Sport?
4. Bewegungsspiel: Zieht eine Karte, auf der ein Lebensmittel steht. Zeigt es den anderen. Stellt euch vor, ihr hättet dieses Lebensmittel verzehrt, und stellt dann pantomimisch dar, wie ihr z. B. im Fitnessstudio trainiert oder euch im Sportunterricht bewegt. Habt ihr viel Energie oder seid ihr schlapp, vielleicht gar überdreht?



Werbeversprechen von Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln



Arbeitsaufträge:

1. Recherchiert im Internet Werbung für verschiedene Lebensmittel. Welche Aussage macht die Werbung zum Nährwert oder Energiegehalt des Produkts? Überlegt, welchen Energiegehalt das Lebensmittel hat. Überprüft eure Vermutung im Internet z. B. im Arbeitsblatt „Nährstoff- und Energiebedarf“ oder auf der Verpackung.
2. Vergleicht die Nährwertangaben mit den von euch recherchierten Ernährungsempfehlungen und dem Energiebedarf von Jugendlichen. Bewertet die Lebensmittel im Hinblick auf das Werbeversprechen. Ist es besonders gesund? Wie steht es um den Energiewert? Wie sieht es mit dem Zucker- oder Fettgehalt aus?



Sprinter

Du trainierst für einen großen Wettkampf und willst deine Zeiten verbessern. Dein Trainer findet, dass du mehr Muskelmasse aufbauen sollst. Weil du gehört hast, dass Eiweiß für den Muskelaufbau wichtig ist, soll dir dein Ernährungsberater ein Nahrungsergänzungsmittel empfehlen. Über Ernährung denkst du nicht viel nach. Du achtest aber darauf, dass du täglich 2.000 Kalorien zu dir nimmst. Weil du durch das Training nicht viel Zeit zum Kochen hast, isst du meistens Nudeln mit Tomatensoße. Zwischendurch stillst du deinen Hunger mit Schokoriegeln und Salamibrötchen.

Boxer

Du möchtest in einer niedrigeren Gewichtsklasse boxen, weil du dir dort mehr Erfolg und interessantere Gegner erhoffst. Dazu musst du Gewicht verlieren, darfst aber keine Muskeln abbauen. Jetzt hast du dich erst einmal auf Diät gesetzt und trinkst hauptsächlich Gemüsebrühe und knabberst Knäckebrötchen. Du merkst aber schon, dass dir die Energie fürs Training fehlt. Daher möchtest du einen Tipp für Nahrungsergänzungsmittel, die dir beim Muskelaufbau helfen. Du hoffst, dass du so bei deiner Diät bleiben kannst und trotzdem deine Muskeln und deine Energie behältst.

Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig! Man kann sie durch eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Wichtig ist, genügend zu trinken (mindestens 1,5 Liter Wasser/Tag). Die Kalorienmenge passt gut, aber es fehlen frische Lebensmittel für die Vitamine und Mineralstoffe. Empfohlen sind zwei bis drei Portionen frisches Obst und Gemüse pro Tag (roh oder als warme Beilage). Eine Portion entspricht ein bis zwei Handvoll (ca. 125 g). Vorsicht mit Süßigkeiten! Die haben viele Kalorien, aber kaum Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Lieber zu Äpfeln und Bananen greifen! Gute Eiweißlieferanten sind Joghurt, Eier, Fisch und mageres Fleisch.

Ernährungsberater für Sprinter

Diese heftige Diät ist keine gute Idee. Und Vorsicht mit Nahrungsergänzungsmitteln! Die sind überflüssig! Sportler brauchen mind. 2.000 Kalorien täglich, Boxer sogar mehr. Um trotzdem Gewicht zu verlieren, sind fettarme Speisen sinnvoll, die Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe liefern. Nur mit guten Nährstoffen ist sportliche Leistung möglich. Diese guten Nährstoffe sind in Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten. Eiweiß für die Muskeln steckt vor allem in Fisch, Joghurt, Eiern sowie Sojaprodukten.

Ernährungsberater für Boxer**Arbeitsaufträge:**

3. Spielt in 2er-Gruppen ein Rollenspiel. Eine Person spielt einen Sportler, der über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Leistungssteigerung nachdenkt. Die andere Person ist Ernährungsberater. Lest euch die Sportlerkarte durch. Die zugehörige Karte für die Ernährungsberater bleibt verdeckt. Spielt nun das Rollenspiel und sprecht auch eine Ernährungsempfehlung aus. Diskutiert danach, ob die Empfehlung sinnvoll war und welche Rolle Nahrungsergänzungsmittel spielen. Infos findet ihr z. B. hier: www.nada.de/fileadmin/-/DOWNLOADS-/Broschueren/NEM_Broschuere-web_14-7-2014_Doppelseitig.pdf. Vergleicht im Anschluss eure Ergebnisse mit der Lösungskarte (Karte für die Ernährungsberater).

Nahrungsmittel als legales Mittel zur Leistungssteigerung

Internetrallye

- A. Wofür sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM) bestimmt?
- B. Was versprechen die Produkte oft?
- C. Sind NEM Medikamente oder Lebensmittel?
- D. Welche Stoffe sind in NEM enthalten?
- E. Was ist das Risiko von NEM für Sportler?
- F. Wo erfährst du, ob ein NEM verunreinigt ist?
- G. Was alles ist Doping?



Arbeitsaufträge:

1. Arbeitet in Gruppen. Recherchiert im Internet die Empfehlungen für gesunde und ausgewogene Ernährung, den Ernährungskreis und Bewegungsempfehlungen. Informationen findet ihr hier: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/; www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html; www.lzg.nrw.de/ges_foerd/beweg_foerd/faktenblaetter/grundlagen/bewegungsempfehlungen/index.html; www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/.
2. Vergleicht die gefundenen Empfehlungen mit eurer eigenen Ernährung und eurer Bewegung im Alltag. Überlegt, ob euer Alltag den Empfehlungen entspricht oder ob ihr etwas verbessern könnt. Wenn ja, was?
3. Beantwortet nun die Fragen der Internetrallye. Antworten findet ihr hier: www.lebensmittelklarheit.de/informationen/nahrungsergaenzungsmittel; www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten unter Sportlerwissen; schaut auch die Filme „Was ist Doping?“ und „Was sind NEM?“ in der Mediathek unter www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten.
4. Vergleicht eure Antworten und diskutiert, falls nötig.





Arbeitsaufträge:

5. Arbeitet in Gruppen. Betrachtet das Bild mit dem Sportler und die Schlagwörter. Überlegt, wie man sportliche Leistungen steigern kann, und diskutiert die einzelnen Schlagwörter auf dem Bild. Beantwortet auch folgende Fragen: Wie viel und was sollte getrunken werden? Welche Rolle spielt Regeneration für Sportler? Welche Arten von Doping gibt es? Wann sind NEM notwendig? Antworten findet ihr im Internet unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten unter Sportlerwissen und dort unter Nahrungsergänzungsmittel sowie unter du und dein Sport; www.dge.de; www.aerztezeitung.de/panorama/k_specials/ernaehrung-wp/article/554260/essen-leistung.html; in der Mediathek unter www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten. Zusätzlich könnt ihr ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch über einen längeren Zeitraum (etwa sieben Tage) führen und die Einträge mit den Empfehlungen aus Aufgabe 1 vergleichen.

Verunreinigung von Nahrungsergänzungsmitteln



Eine deutsche Biathletin wurde bei olympischen Winterspielen nach einem Rennen positiv auf Doping getestet. In ihrer Urinprobe fanden sich Spuren von Methylhexanamin. Der Deutsche Olympische Sportbund schloss sie daraufhin aus der Olympiamannschaft aus. Ihr im Rennen erlangter vierter Platz sowie der mit ihr in der Mixed-Staffel erlangte vierte Platz wurden aberkannt. Im darauffolgenden Sommer verhängte die Internationale Biathlon-Union eine rückwirkend für die Winterspiele geltende zweijährige Sperre für die Biathletin. Nach einem Einspruch wurde diese zwar auf sechs Monate verkürzt, doch die Athletin erklärte noch im gleichen Jahr ihren Rücktritt vom Leistungssport. In Interviews beteuerte sie stets, nicht bewusst gedopt zu haben. Ihr Ernährungsberater habe ihr damals ein offenbar verunreinigtes Nahrungsergänzungsmittel gegeben.

Arbeitsaufträge:

1. Lest den Text und diskutiert, ob die Sperre der Biathletin gerechtfertigt war und ob sie ihre Sperre hätte verhindern können.
2. Lest den Text über Nahrungsergänzungsmittel der Organisation GEMEINSAM GEGEN DOPING im Internet: www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten unter Sportlerwissen und dort unter Nahrungsergänzungsmittel. Besucht auch die Kölner Liste: www.koelnerliste.com. Diskutiert nun über den Sinn und die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln und Doping. Bewertet auf dem Hintergrund eurer Erkenntnisse auch den Fall der Biathletin neu. Fällt ein Urteil: War die Dopingsperre gerechtfertigt? Wie hätte sie das Doping verhindern können?



Lehrerinformationen

Wirkungsweise von Drogen und Vorbeugen von Sucht

SEK. I: CHEMIE, NATUR UND TECHNIK, ETHIK

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler beschreiben Wirkungen und Schäden durch Süchte, um potenzielle Gefahren von Abhängigkeiten zu erkennen. (Wissen, Verständnis) (MK)
- Sie charakterisieren Ursachen von Sucht und erklären, wo Abhängigkeit entsteht. Daraus leiten sie Maßnahmen zur Suchtprävention ab. (Wissen, Verständnis, Synthese) (FK, MK)
- Sie wissen bei Überforderung um Hilfsangebote staatlicher Stellen. (Wissen) (MK, PK, SK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren; Memory-Karten laminieren und ausschneiden

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

1. Legal: Tabak, Alkohol, Medikamente; illegal: Cannabis, Heroin, Kokain
2. Suchtverhalten liegt bei allen Beispielen vor. Motive: Wunsch nach Anerkennung, Angst, innere Leere, Einsamkeit, Bestätigung, Selbstwertgefühl
3. Unter Sucht versteht man ein bestimmtes Verhaltensmuster, das mit einem unwiderstehlichen, wachsenden Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand beschrieben wird.
4. Drogen machen körperlich und seelisch abhängig, mit unterschiedlichen physischen Folgen. Betroffene verlieren die Kontrolle, die Sucht bestimmt das ganze Leben. Spitzensportler erleben nach der Karriere oft eine Leere. Anerkennung erhalten sie nun nicht mehr aus sportlichen Erfolgen. Wenn sie nicht für Ersatz sorgen (Beruf, Hobby, Familie, Freunde), greifen sie oft zu Drogen. Hilfe bieten Beratungsstellen wie das Blaue Kreuz – und Familie, Freunde, Lehrer oder Trainer.

Sauberer Sport trotz Leistungsdruck

SEK. II: DEUTSCH, ETHIK, NATUR UND TECHNIK, KUNST

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 11–13

Lernziele:

- Die Schüler analysieren den Zusammenhang zwischen Doping und Druck bzw. Krisen. (Analyse) (MK)
- Sie übertragen ihre Erkenntnisse auf ihre eigenen Erfahrungen, erkennen Auslöser und Formen von Druck oder sportlichen Krisen und entwickeln Lösungsansätze. (Anwendung, Verständnis) (MK, PK)
- Sie können Gefahrensituationen für Doping benennen und kennen Strategien, sich selbst und andere vor Doping zu schützen. (Wissen, Anwendung) (FK, SK)
- Sie übertragen diese Kenntnisse auf ihr eigenes Leben und wenden es konkret mit dem Versprechen an sich selbst in der Praxis an. (Synthese, Anwendung) (SK, PK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren

Benötigte Materialien:

Zeitschriften, Farbstifte, Wasserfarben, DIN-A3-Papier, Scheren, Klebstifte

Wirkungsweise von Drogen und Vorbeugen von Sucht



Tabletten

Vor der Mathearbeit ist Lena (14) sehr aufgeregt. Sie muss eine gute Note schreiben, sonst bekommt sie eine Fünf im Zeugnis. Sie hat fleißig gepaukt, aber fürchtet, sich an nichts zu erinnern. Ihre Mutter gibt ihr deshalb eine halbe Beruhigungstablette. Die Arbeit läuft gut. Lena ist so erleichtert, dass sie auch bei anderen Klassenarbeiten eine Beruhigungstablette nimmt. Sie glaubt, ein gutes Mittel gegen Nervosität gefunden zu haben. So nimmt sie auch vor dem ersten Date mit Leon eine Tablette.

Alkohol

Marc (39) war Fußballprofi in der Bundesliga. An seine Erfolge erinnert er sich gern. An die Zeit danach allerdings nicht, denn er ist in ein tiefes Loch gefallen. Seit er zu alt für den Spitzensport ist, weiß er nichts mit sich anzufangen. Seine ganze Zeit hat er früher im Training verbracht und deshalb keine Zeit für Freundschaften oder Hobbys gehabt. Immer öfter greift er nun zur Flasche, um die innere Leere zu bekämpfen. Manchmal trinkt er schon vormittags.

Zigaretten

Tim (15) ist neu in der Klasse und findet keine Freunde, weil er schüchtern ist. Dafür schämt er sich und erzählt auch seinen Eltern nichts von seiner Einsamkeit. An der Schule gibt es eine Jungs-Clique, die er bewundert. Sie rauchen heimlich und wirken immer cool. In der Pause bietet ihm einer der Jungs eine Zigarette an. Er zögert kurz, nimmt dann aber an, weil er Freunde finden will. Bald verbringt er jede freie Minute mit seiner Clique. Rauchen tut er mittlerweile auch allein.

Computerspiele

Zum Geburtstag hat Max (12) endlich einen Computer bekommen. Darauf spielt er fast jeden Nachmittag. Von besonders spannenden Spielen kann er sich gar nicht losreißen und vergisst manchmal die Hausaufgaben. Oft steht er erst wieder zum Abendessen auf. Seine Mutter schimpft dann und findet, er soll lieber mal wieder mit Lukas Fußball spielen. Doch dazu hat Max keine Lust. Weil er Angst hat, dass seine Mutter ihm den Computer wieder wegnimmt, überlegt er, wie er heimlich spielen kann.



Sucht



Experiment

Gewöhnung

Abhängigkeit

Arbeitsaufträge:

1. Liste Drogen auf, von denen du gehört hast. Unterscheide zwischen legalen und illegalen Drogen.
2. Überlegt in Gruppen, welche Beweggründe es für die Drogeneinnahme gibt und wann Sucht beginnt. Diskutiert auch die Fallbeispiele und beurteilt, ob die Personen süchtig sind oder nicht.
3. Betrachtet das Diagramm und erläutere, wann Suchtverhalten vorliegt. Recherchiert auch auf der Seite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (www.dhs.de) über verschiedene Süchte und auf www.bkd.blaues-kreuz.de die Definition von Sucht.
4. Überlegt, wo ihr mit Drogen in Kontakt kommen könntet. Wo liegen die Gefahren dieser Drogen? Warum sind manche Sportler nach ihrem Karriereende anfällig für Drogen? Was könnt ihr tun, wenn ihr selbst betroffen seid oder Freunde süchtig sind?
5. Spielt in Gruppen Memory. Ein richtiges Memory-Paar ergibt jeweils einen korrekt zusammengesetzten Satz. Farbige Rahmen helfen als Orientierung, ob die Karten zusammengehören.





Beruhigungs- tabletten wirken entspannend und angstlösend.	Beruhigungs- tabletten führen bei Missbrauch zu Depressionen, Angstzuständen, Unruhe und Reizbarkeit.
Beruhigungs- tabletten führen bei Missbrauch zu starkem Schwitzen, Zittern und flatternden Augenlidern.	Beruhigungs- tabletten können epileptische Anfälle und Kreislaufkollaps auslösen.
Tabak wirkt leicht entspannend bis anregend.	Tabak verursacht ein erhöhtes Krebsrisiko, Asthma und Herz-Kreislauf- Erkrankungen.
Tabak macht vor allem psychisch abhängig, weil der Konsum mit positiv erlebten Situationen oder Effekten verbunden wird.	Tabak führt beim Entzug zu depressiven Verstimmungen, Ängsten, Konzentrations- störungen und Unruhe.
Alkohol wirkt bei Jugendlichen stärker und schädigt die Organe schneller, da diese noch im Wachstum sind.	Alkohol verursacht bei Missbrauch Depressionen und schädigt Nerven- bahnen und Organe.
Alkohol beeinflusst das Reaktionsvermögen, die Atmung und Körpertemperatur.	Alkohol verursacht bei Missbrauch Entzugs- erscheinungen wie Zittern, Unruhe und Reizbarkeit.

Sauberer Sport trotz Leistungsdruck



Arbeitsaufträge:

1. Schaut euch in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING (www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten) das Video über Tyler Hamiltons Dopinggeschichte an. Beantwortet folgende Fragen: Warum hat er gedopt? Wie kam es dazu? Welche Folgen hatte das Doping?
2. erinnert euch an (sportliche) Krisen, die ihr selbst erlebt oder von denen ihr gehört habt, z. B. Leistungsabbau nach einer Verletzungspause, einem Leistungseinbruch wegen psychischer Belastungen etc. Schaut euch dazu auch die Bilder oben an. Diskutiert, wie es zu diesen Krisen kommen kann und warum sie das Einfallstor für Doping bilden können. Diskutiert auch, was Alternativen zu Doping sind.
3. Setzt euch in einer Kreativarbeit mit dem Thema Druck auseinander. Stellt auf einem DIN-A3-Blatt bildlich dar, was ihr als Druck empfindet, wie für euch Belastung aussieht oder wie ihr Stress wahrnehmt. In der Darstellungsform seid ihr ganz frei, die Ergebnisse können sehr abstrakt oder ganz konkret sein. Ihr könnt Zeitschriften für Collagen, aber auch Wasserfarben und Farbstifte verwenden. Auch Gedichte oder Wortcollagen sind denkbar.
4. Schaut das Video von Tyler Hamilton in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING an (www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten), in dem er vier Tipps an Nachwuchsathleten ausspricht. Schreibt nun einen Brief an euch selbst, in dem ihr eine Abmachung mit euch formuliert, wie ihr Hamiltons Tipps konkret auf euer Leben anwendet. Ihr könnt schreiben: Ich werde keine Wachstumshormone nehmen, auch wenn meine Teamkollegen dies tun. Als Plan B werde ich ... studieren oder eine Ausbildung zum/zur ... machen. Ich umgebe mich mit ... und ..., weil sie meine Freunde sind und mich unterstützen. Wenn ich Doping mitkriege, wende ich mich an ...
Die Briefe bleiben privat und werden nicht geteilt.





Turnerin Katja

Katjas Talent zeigt sich früh und wird gefördert. Ihr größter Traum ist eine Goldmedaille bei Olympia. Sie trainiert hart dafür. Um mehr Muskeln aufzubauen, geht sie auch regelmäßig in den Krafraum. Das scheint bei ihrer zierlichen Statur aber irgendwann nichts mehr zu nützen, es gibt keinen Muskelzuwachs. So beschließt sie, mit Clenbuterol zu dopen und so mehr Kraft aufzubauen. Schließlich hat sie die Chance, zu Olympia zu fahren. Sie ist überglücklich. Im Wettkampf turnt sie fehlerlos. Sie hat aber nicht damit gerechnet, dass das Clenbuterol bei der Dopingkontrolle immer noch nachgewiesen werden kann.

Fußballer Thomas

Thomas ist leidenschaftlicher Fußballspieler und will immer besser sein als die anderen. Der Sport ist das Wichtigste in seinem Leben. Freundschaften kommen da oft zu kurz. Im Training gibt er alles, hat aber irgendwann das Gefühl, sich nicht mehr weiter steigern zu können. So beginnt er, mit Ephedrin zu dopen. Auf dem Platz ist er nun überragender Schlüsselspieler. Seine Teamkollegen reagieren aber misstrauisch auf seine plötzliche Leistungsexplosion und stellen unangenehme Fragen. Darauf reagiert Thomas immer wütender und zieht sich immer mehr in sich zurück. Er konzentriert sich nun noch mehr auf seine Leistung.

Skilangläufer Marius

Marius hat im Skilanglauf schon fast alles erreicht, was man erreichen kann. Nur die Goldmedaille bei Olympia fehlt ihm noch. Nun steht seine letzte Olympiateilnahme bevor. Seine letzte Chance auf Gold! Da will er es sich, der Welt und den jungen Kollegen unbedingt noch einmal zeigen. Immerhin hat die Langdistanz auch viel mit Erfahrung zu tun. Da kann ihm sein Alter helfen. Damit aber auch wirklich nichts schiefgeht, will er seine Ausdauer mit Darbopoetin steigern. So wird er auf jeden Fall durchhalten.

Sprinterin Jana

Jana war sehr lange verletzt und steht nun wieder im Training. Den begehrten Platz in der Sprint-Staffel hat ihr der Trainer zugesagt, obwohl sie noch nicht wieder ihr volles Leistungsniveau erreicht hat. Sie trainiert unermüdlich, um schnell wieder voll da zu sein. Immerhin geht es dabei nicht nur um sie, sondern auch um ihre Staffel-Kolleginnen. Da wurde ohnehin schon gemurrt, warum nicht eine der anderen Anwärtinnen ihren Platz bekommen hat. Jana redet sich ein, dass sie nun Verantwortung übernehmen muss, und greift heimlich zu Anabolika. Wenn sie sich so verbessern und die Anerkennung der anderen wiedererlangen kann, ist ihr jedes Mittel recht.

Arbeitsaufträge:

5. Arbeitet in Gruppen und wählt ein Doping-Szenario von oben aus. Versetzt euch in die Lage des Sportlers und entwickelt eine Strategie, wie ihr in dieser Situation der Doping-Versuchung widerstehen und mit der Druck- oder Krisensituation insgesamt umgehen könnt. Überlegt konkret, wie ihr Nein sagen könnt. Überlegt auch, an wen ihr euch beim Doping-Verdacht wenden könnt. Setzt eure Überlegungen in einem Rollenspiel um, das ihr den anderen vorführt. Jedes Rollenspiel wird in der Klasse diskutiert.



Lehrerinformationen

Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper; Geschichte des Dopings

SEK. I: ETHIK, BIOLOGIE, ARBEITSLEHRE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler können erläutern, wie Leistungsdruck und Ehrgeiz zu extremen Verhaltensweisen führen können (z. B. Magersucht). (Verständnis) (FK, MK)
- Sie verstehen, dass Sportler Verantwortung für ihren Körper tragen. (Verständnis) (MK, PK)
- Sie wissen, wo sie Hilfe finden können. (Wissen) (SK, PK)
- Sie kennen die Rolle des Dopings im Sport früher und heute. Sie können die Entwicklung am Beispiel konkreter Athleten erläutern. (Wissen, Verständnis) (FK)
- Sie kennen die Maßnahmen im Falle von Doping. (Wissen) (FK, SK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren

Benötigte Materialien:

Bogen Papier für den Zeitstrahl, Tesafilm, Stifte

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper:

1. Hilfsangebot bei Magersucht:
www.bzga-essstoerungen.de
2. Um dem Schönheitsbild gerecht zu werden, besteht die Gefahr Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie zu entwickeln. Auch die Gefahr zu dopen ist sehr groß. Außerdem reduzieren solche Ideale den Menschen auf sein Äußeres.

Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper; Geschichte des Dopings

SEK. II: ETHIK, BIOLOGIE, ARBEITSLEHRE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 11–13

Lernziele:

- Die Schüler verstehen, wie Leistungsdruck und Ehrgeiz zu extremen Verhaltensweisen führen können (z. B. Magersucht). (Verständnis) (FK, MK)
- Sie verstehen, dass Athleten Verantwortung für den eigenen Körper tragen und Gesundheit wichtiger als Erfolg ist. (Verständnis) (MK, PK)
- Sie können erläutern, welche Rolle Doping im Sport gespielt hat und spielt, und können die Entwicklung am Beispiel konkreter Athleten nachzeichnen. (Wissen, Verständnis) (FK)
- Sie kennen die Maßnahmen im Falle von Doping. (Wissen) (FK, SK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Computerarbeitsplätze reservieren

Benötigte Materialien:

Computerarbeitsplätze

Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper

Bei manchen Menschen ist der Wunsch, schlank zu sein, so beherrschend, dass er zu Essstörungen führt. Man spricht dann von Magersucht. Auch bei Sportlern treten Fälle von Magersucht auf. Das kann zum Beispiel dann geschehen, wenn geringes Körpergewicht einen sportlichen Wettbewerbsvorteil versprechen kann. Das Skispringen ist so ein Sport.



Arbeitsaufträge:

1. Überlegt gemeinsam, wie es zur Magersucht bei Athleten kommen kann. Diskutiert, welchen Zusammenhang es zwischen Gesundheit und sportlichem Erfolg gibt. Denkt darüber nach, welche Rolle Gesundheit und Erfolg im Sport spielen. Dafür könnt ihr auch dieses Interview lesen: www.focus.de/sport/mehrsport/sport-und-auto-ich-schaeme-mich-doch-so_aid_154704.html.
2. Überlegt euch ein Beispiel, in dem die Gesundheit eines Sportlers unter seinem Leistungswillen leidet. Sammelt Vorschläge, wie man solchen Sportlern helfen kann. Recherchiert Hilfsangebote im Internet, z. B. www.bzga-essstoerungen.de.
3. Lest den Artikel über Schönheitsideale junger Männer (www.sueddeutsche.de/leben/koerperbild-mach-dich-breit-1.3383511). Welches Schönheitsideal wird im Text geschildert? Welche Körperbilder kennt ihr sonst noch? Worin bestehen die Gefahren von extremen Schönheitsidealen?

Geschichte des Dopings



Arbeitsaufträge:

1. Erarbeitet in Gruppen die Geschichte des Dopings. Sucht dafür ein paar richtungweisende Dopingfälle aus der Sportgeschichte im Internet. Informationen findet ihr unter www.doping-prevention.com/de/doping-allgemein/geschichte-des-dopings.html und www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/doping_gefaehrliche_mittel/pwiegeschichtedesdopings100.html.
2. Die ganze Klasse erstellt nun gemeinsam aus einem Bogen Papier (z. B. einer Packpapierbahn) einen Zeitstrahl. Tragt dort eure Ergebnisse zeitlich sortiert ein. Diskutiert gemeinsam über eure Ergebnisse: Welche Entwicklung hat das Doping genommen? Hat sich der Umgang mit Dopingtätern im Verlauf der Sportgeschichte verändert? Wie wurde früher und wie wird heute gegen Doping vorgegangen?

Sport, Doping und die Verantwortung für den eigenen Körper

Leichte Skispringer fliegen weit. Diese Tatsache nutzen Athleten und achten auf ihr Gewicht. Weil es manche Sportler aber übertrieben, zusätzlich zum Training hungerten und einige Fälle von Magersucht bekannt wurden, führte der Ski-Weltverband 2004 die BMI-Regel ein. Diese Regel wurde mit der Zeit öfter angepasst. Im Kern besagt sie: Der Body-Mass-Index (Gewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat) eines Skispringers darf samt Ausrüstung nicht unter 21 liegen. Nur dann darf er die volle Länge der Ski nutzen. Die Länge der Ski ist relevant, weil sie die Tragfläche beeinflusst. Lange Ski haben viel Tragfläche, mit denen weite Sprünge möglich sind. Ist der Athlet zu leicht (liegt der BMI also unter 21), müssen entsprechend kürzere Ski verwendet werden, die eine geringere Tragfläche haben und mit denen der Athlet deshalb weniger weit springen kann. Die BMI-Regel soll für Chancengleichheit sorgen und die Athleten vor Magersucht schützen. Kritiker wenden jedoch ein, dass die Ausrüstung mittlerweile so fortschrittlich sei, dass selbst mit kurzen Ski hervorragende Sprungergebnisse erzielt werden können. Die BMI-Regel laufe deshalb ins Leere.

„Ein Kilo mehr bedeutet beim Springen gleich einen Meter weniger.“

(Joachim Winterlich, ehemaliger Schweizer Nationaltrainer)



„Ich weiß gar nicht, was das soll. Die hängen doch das Volleyballnetz auch nicht einen halben Meter tiefer, damit auch ich Schmetterschläge machen kann. Und ein 2-Meter-Riese würde sich auch nicht ins Rennauto verirren.“

(Jens Weißflog, ehemaliger Skispringer)

Arbeitsaufträge:

1. Lest den Text und die Zitate darunter. Bezieht Stellung: Ist die BMI-Regel sinnvoll? Warum magern manche Skispringer gezielt ab? Wie könnte der Druck aussehen, unter dem sie stehen? Was bedeutet sportliche Leistung für die Athleten selbst und das gesamte Team? Wer ist dafür verantwortlich, den Körper des Sportlers gesund zu erhalten? Welche Rolle spielt der Trainer? Wie stark darf ein Athlet seine Gesundheit gefährden, um sportliche Leistungen zu erbringen? Wie beurteilt ihr das Zitat von Jens Weißflog? Diskutiert gemeinsam, wie mit dem Problem Magersucht im Skisprung umgegangen werden könnte.

Geschichte des Dopings



Arbeitsaufträge:

1. Erarbeitet in Gruppen die Geschichte des Dopings. Sucht dafür ein paar richtungsweisende Dopingfälle aus der Sportgeschichte im Internet. Informationen findet ihr unter www.doping-prevention.com/de/doping-allgemein/geschichte-des-dopings.html und www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/doping_gefaehrliche_mittel/pwiegeschichtedesdopings100.html. Stellt eure Ergebnisse in einer digitalen Präsentation zusammen, z. B. einem kurzen Video oder einer kommentierten Diashow. Alternativ könnt ihr auch Vorträge mit Handouts vorbereiten. Erläutert in euren digitalen Präsentationen oder Vorträgen, welche Entwicklung der Umgang mit Doping im Verlauf der Sportgeschichte genommen hat. Hat sich der Umgang mit Dopingsündern verändert? Wie wurde früher und wie wird heute gegen Doping vorgegangen?



LEHRERMATERIALIEN

Fächerübergreifende Stundenentwürfe
für die Sekundarstufe I und II

Gemeinsam mit unseren Partnern – für sauberen und fairen Sport

