



### Gesundheit

#### Hinweise für die Kursleitung

##### Vorbereitung/Ablauf:

Kopieren Sie die Arbeitsblätter.

Sammeln Sie zusammen mit Ihren Kursteilnehmenden (TN) Ideen zum Thema „Was tun Sie für Ihre Gesundheit?“.

Steuern Sie als Kursleiter/-in das Gespräch so, dass Sie schon einen Teil der unbekanntesten Wörter aus Aufgabe 1 einführen.

Notieren Sie die Vorschläge an der Tafel und machen Sie anhand dieser Notizen eine kurze Umfrage in Ihrem Kurs. Finden Sie heraus, wie viele TN beispielsweise oft zu Fuss gehen oder Velo fahren, wer raucht und wer nicht etc., und erstellen Sie eine Tabelle:

	ja	nein
regelmässige Bewegung	7	3
rauchen	2	8
...	...	...

Verteilen Sie die Arbeitsblätter. Die TN machen in Partnerarbeit Aufgabe 1. Anschliessend findet ein Vergleich im Plenum statt.

In Stillarbeit lesen die TN dann den Text und markieren wichtige Stellen im Text. Danach findet wieder Partnerarbeit statt: Die TN vergleichen ihre Markierungen und lösen gemeinsam Aufgabe 3.

Besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum und vergleichen Sie: Gibt es Parallelen zwischen der Kursstatistik an der Tafel und den Zahlen im Text? Wo sind Unterschiede?

##### Lernziel:

Die TN lernen, über ihre eigene Gesundheitsvorsorge zu sprechen und zusätzlich etwas zum Thema „Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung“. Ausserdem beschäftigen sie sich mit einem Lesetext, der auf einer Statistik beruht. Dabei lernen sie, im Text selektiv nach Informationen zu suchen.

### Gesundheit

#### 1. Was bedeuten die Wörter? Ordnen Sie zu.

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| a. die Ernährung       | 1. eine junge Person |
| b. die Mehrheit        | 2. zu viele Kilos    |
| c. eine Rolle spielen  | 3. Essen und Trinken |
| d. das Übergewicht     | 4. zu wenige Kilos   |
| e. das Untergewicht    | 5. der grössere Teil |
| f. der/die Jugendliche | 6. wichtig sein      |

#### 2. Lesen Sie den Text und markieren Sie wichtige Stellen im Text.

### Sind die Schweizerinnen und Schweizer gesund?

Bewegung ist gesund – das denken die meisten Leute in der Schweiz. Also treiben 63% der Bevölkerung **mindestens einmal in der Woche Sport**. Und 43 % der Schweizer gehen jeden Tag wenigstens 30 Minuten zu Fuss oder fahren mit dem Velo.

Eine gesunde Ernährung, also gutes und gesundes Essen, spielt für 69% eine grosse Rolle. Für Frauen (76%) ist eine gesunde Ernährung noch wichtiger als für Männer (61%). Trotzdem ist Übergewicht ein Thema: 10% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen und 50% der Personen zwischen 55 und 64 haben Übergewicht. Aber auch das Gegenteil ist ein Problem: Rund 44% der jungen Frauen



zwischen 15 und 24 Jahren haben Untergewicht.

Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung raucht nicht, und fast die Hälfte (rund 46%) der Raucher möchte aufhören. Aber: Besonders junge Frauen rauchen leider wieder mehr.

Auch der Konsum von Alkohol geht zurück: Früher hat man jeden Tag Alkohol getrunken, heute trinkt man nur noch ein- bis zweimal pro Woche. Und: Es gibt immer mehr Anti-Alkoholiker in der Schweiz.

Sind die Schweizer also gesund? Die Antwort heisst 'ja'. Denn 86% der Schweizer sagen: Es geht mir gut!

(Quelle: Schweizer Bundesamt für Statistik [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch), Stand 2002)



### Gesundheit

---

#### 3. Lesen Sie den Text noch einmal und ergänzen Sie die Zahlen.

\_\_\_\_\_ Prozent der Schweizer Bevölkerung treiben jede Woche Sport.

\_\_\_\_\_ Prozent der Frauen und Männer in der Schweiz essen gesunde Lebensmittel.

\_\_\_\_\_ Prozent der Jugendlichen sind zu schwer.

\_\_\_\_\_ Prozent der jungen Frauen sind zu leicht.

\_\_\_\_\_ Prozent der Raucherinnen und Raucher möchten nicht mehr rauchen.

Heute trinkt man \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ mal pro Woche Alkohol.

\_\_\_\_\_ Prozent der Schweizer fühlen sich gut.