

Lektionsplanung „Das Herz“ Sek I/Sek II



Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
1	Einstieg: Was weiss ich über das Herz?	Die Sch' erhalten 20 Fragen zum Thema „Herz“, welche sie im Vorfeld beantworten. Die Fragen, welche nicht beantwortet werden konnten, sollen im Laufe des Unterrichts beantwortet werden.	Die Sch' erkennen ihren Wissensstand und werden auf verschiedene Punkte aufmerksam. Sie sind bereit, die Informationen des Unterrichts aufzunehmen.	Fragebogen ausfüllen (zuerst alleine, dann allenfalls im Zweierteam)	Fragebogen Lösungsblatt	EA/PA	30'
2	Was macht eigentlich das Herz?	Die Sch' erfahren durch ein Referat, welche wichtige Arbeit das Herz verrichtet und was dabei im Körper vorgeht. Sie erfahren zudem, wie das Herz aufgebaut ist. Mit einem Arbeitsblatt werden die wichtigsten Informationen erarbeitet. <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau des Herzens • Funktion des Herzens • Wichtige Informationen/Fakten zum Herz • Blutkreislauf 	Die Sch' erklären den Aufbau und die Funktion des Herzens ohne Hilfe. Sie zeichnen die wichtigsten Elemente und Funktionen schemenhaft korrekt auf. Die Sch' erklären die Funktion des Blutkreislaufs korrekt.	Referat verfolgen Notizen machen Arbeitsblatt lösen	Referatsfolien Arbeitsblatt Hintergrundinformation für die LP	Plenum EA/PA	45'
3	Wenn das Herz nicht richtig funktioniert	Die Sch' bearbeiten in Zweierteam Texten zum Thema „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Sie filtern die wichtigen Informationen aus den Texten heraus und setzen diese in einem Wissensdokument zusammen. Sie stellen zudem die verschiedenen Krankheitsbilder grafisch dar.	Die Sch' erklären in wenigen Worten die Krankheitsbilder. Sie sind in der Lage, komplexe Texte zu bearbeiten und wichtige Informationen zu extrahieren und korrekt darzustellen. Die Sch' kennen die schwerwiegenden Folgen, wenn das Herz nicht mehr richtig funktioniert, und sind auf die präventiven Massnahmen sensibilisiert.	Texte lesen und bearbeiten Zusammenfassen Skizzieren	Textmaterial Arbeitsblatt	PA	60'
4	Gruppenpuzzle: Ich will ein gesundes Herz!	Die Sch' erfahren in einer Gruppenarbeit, was zu einem gesunden, gut funktionierenden Herz beitragen kann. Vier Themenbereiche (Ernährung/Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress) werden von je einer Gruppe bearbeitet. Die Ergebnisse werden der Klasse vorgestellt (Gruppenpuzzle-Methode). Vorbereitungszeit in der Spezialistengruppe: 20' Besprechungszeit in der Gesamtgruppe: 25' Zusatz: Frauen und Herz/Einnahme der Pille	Die Sch' erkennen, wie sie positiv und gesund mit ihrem Herz umgehen. Sie nennen zu jedem der vier ausformulierten Themen drei konkrete Probleme und die damit verbundenen Lösungen. Die Sch' sind sich bewusst, inwiefern sie ihren Lebensstil beobachten bzw. anpassen müssen, um ihr Herz positiv zu beeinflussen.	Informationstexte erfassen Dokumentation zusammenstellen Wissen weitergeben	Informationstexte	GA	45'

Lektionsplanung „Das Herz“ Sek I/Sek II



Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
5	Präventions-Slogan: Auf den Punkt gebracht	Zu jedem Themenbereich der Prävention erstellen die Gruppen ein Plakat inkl. Slogan, um auf die Problematik aufmerksam zu machen.	Die Sch' bringen wichtige Kerninformationen auf den Punkt und stellen diese mit einer Kampagne plakativ dar.	Kerninformation erörtern Gestalterische Umsetzung	Arbeitsblatt Evtl. Computer/Bildbearbeitungsprogramm Zeichenmaterial	GA	60'
6	Songs mit Herz	Die Sch' hören und interpretieren das Lied „Mis Härz“ von Adrian Stern. Sie suchen nach weiteren Liedern, in welchen das Herz eine bedeutende Rolle spielt. Wenn möglich übersetzen sie einen Song aus der Fremdsprache ins Deutsche.	Die Sch' erkennen, dass die Liebe und das weltweit bekannte Symbol „Herz“ sehr häufig und vielfältig in der Kunst eingesetzt werden.	Lied hören/interpretieren Recherche nach weiteren Liedern Übersetzungstätigkeit	Liedblatt Arbeitsblatt	Plenum GA/PA	30'
7	Rezept-Tipps	Die Sch' kochen Rezepte, welche aufgrund der Inhaltsstoffe sehr gut für das Herz sind. Sie stellen eine Liste mit Nahrungsmitteln zusammen, die einen positiven Einfluss auf die Funktion des Herzens haben.	Die Sch' kennen 6 Nahrungsmittel, die auf das Herz einen positiven Einfluss haben. Sie sind sich bewusst, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung zum Wohlbefinden des Menschen und zur guten Funktion des Herzens beiträgt.	Rezepte lesen, interpretieren, nachkochen Liste anfertigen	Rezeptvorschläge Arbeitsblatt	GA/EA	90'
8	Sport: Der Puls als Zeichen ...	Die Sch' trainieren im Sportunterricht, messen dabei ihren Puls und erfahren dadurch mehr über ihre Fitness und ihren Gesundheitszustand bezüglich Ausdauer und Kondition. Sie erfahren mit Hilfe eines Informationsblattes mehr über den Puls.	Die Sch' treffen eine Aussage zu ihrem Gesundheitszustand und erkennen, inwiefern eine Optimierung nötig wäre. Die Sch' kennen Normwerte (Ruhepuls etc.) und die Bedeutung des Pulses für den Sport und die körperliche Leistungsfähigkeit.	Puls spüren Fachwissen erarbeiten Trainieren mit steter Pulskontrolle	Informationsblatt „Puls“ Evtl. Puls-Uhren Hinweis für Trainingssequenzen	Plenum EA	45'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Lektionsplanung „Das Herz“ Sek I/Sek II



Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / Sch' = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Kontaktadresse/ Kompetenzpartner	Schweizerische Herzstiftung, Schwarztörstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14 Tel. ++41 31 388 80 80, Fax ++41 31 388 80 88 info@swissheart.ch
Weitere Informationen	Viele zusätzliche und weiterführende Informationen finden Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung auf der Website: www.swissheart.ch
Broschüren/Quellen	Publikationen der Schweizerischen Herzstiftung: <ul style="list-style-type: none"> - Patienteninformation „Vorhofflimmern“ - Blutdruck messen – nicht vergessen! - Patienteninformation „Bluthochdruck“ - Rauchfrei leben – besser leben - Patienteninformation „Der implantierbare Defibrillator“ - Patienteninformation „Herzrhythmusstörungen“ - Patienteninformation „Erhöhte Blutfettwerte“ - Herzgesund geniessen
Eigene Notizen	