

Bewegung und Asthma

Lehrerinformation



1/4

Arbeitsauftrag	Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Ausreichend körperliche Aktivität führt u.a. zu einem gesunden Körpergewicht und kann einen Beitrag zur Allergie- und Übergewichtsprävention leisten. Was muss man aber beachten, wenn man Asthma hat? Welches sind wichtige Vorsichtsmassnahmen? Die Schüler führen ein Bewegungstagebuch und vergleichen dies mit den offiziellen Bewegungsempfehlungen.
Ziel	Die Schüler wissen, wie wichtig Bewegung im Alltag ist. Sie wissen auch, was Asthma ist und können richtiges Verhalten im Zusammenhang mit Asthma einordnen.
Material	Arbeitsblätter
Sozialform	EA
Zeit	30'

➤ Wertvolle Informationen für Lehrpersonen finden Sie hier:

- Gesundheitswirksame Bewegung bei Kinder und Jugendlichen:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/bevoelkerung/empfehlungen/ernaehrung-und-bewegung.html> Broschüre

«Allergien, Asthma und Sport»:

<http://shop.aha.ch/aha:ProductFrontend/showProductDetail?contentId=29&contentCategoryHierarchyId=0xC19580>

- Webseite von aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch

Zusätzliche
Informationen:



Bewegung und Asthma

Arbeitsblätter



2/4

Aufgabe 1:

Führe über eine ganze Woche ein Bewegungstagebuch und notiere deine Ergebnisse in der Tabelle. Vergleiche nach einer Woche eure Ergebnisse.

Tage	Bewegung / Sport	Dauer in Minuten	So habe ich mich danach gefühlt:		
			besser	gleich gut	schlechter
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Sport und Asthma

Je weniger man sich bewegt, desto schlechter wird die Kondition und desto geringer ist die körperliche Belastbarkeit. Deshalb ist es auch für Menschen mit Asthma wichtig, regelmässig Sport zu treiben. Asthmatiker können und dürfen nach einer jeweiligen Aufwärmphase alle Sportarten ausüben, solange sie sich dabei wohlfühlen. Wichtig ist, dass die körperliche Leistung langsam, jedoch kontinuierlich gesteigert wird.

Asthmatiker merken schnell, wann es ihnen bei einer aktiven Betätigung am besten geht: Meistens fühlt sich der Betroffene besser bei feuchter, warmer Luft. In Schwimmhallen oder im Sommer nach Regenschauern bewegt er sich in der Regel müheloser als bei kalter, trockener Witterung. Da sich die Bronchien bei kaltem Wetter auch beim Gesunden zusammenziehen, empfiehlt sich das Bedecken von Mund und Nase mit einem Tuch, so dass sich die Atemluft erwärmen kann.

Wichtig ist, dass Asthmatiker für einen Notfall stets ihr persönliches, vom Arzt verschriebenes Medikament griffbereit haben.

Bewegung und Asthma

Arbeitsblätter



3/4

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Hast du gewusst, dass du dich täglich mindestens eine Stunde bewegen solltest?



KINDER UND
JUGENDLICHE



MITTLERE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT



Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN



Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».

Bewegung und Asthma

Arbeitsblätter



4/4

Aufgabe 2:

Nun kannst du dein Bewegungstagebuch von der Aufgabe 1 bestimmt optimieren.
Erstelle ein «perfektes Bewegungstagebuch», welches dich zu mehr Bewegung animiert.

Aber Achtung: Nur realistische Ziele kannst du auch wirklich erreichen!

Tage	Bewegung / Sport	Dauer in Minuten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		