

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

**Kompetenzfeld** Gesundheit und Soziales

# Gesundheit

DER MENSCH IN BEWEGUNG – DER UMGANG MIT STUDIEN



## Impressum

### Herausgegeben von

BILL – Institut für Bildungsentwicklung

### Für den Inhalt verantwortlich

BILL – Institut für Bildungsentwicklung

### Autor\_in

Martina Strauß, 2016

### Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Zinzendorfgasse 22, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

## NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



**Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

# Inhalt

1.	Inhalt und Ziele .....	3
2.	Notwendige Vorkenntnisse .....	3
3.	Deskriptoren .....	3
4.	Arbeitsaufträge .....	4
	Arbeitsauftrag 1 .....	4
	Arbeitsauftrag 2 .....	5

# 1. Inhalt und Ziele des Moduls

„Bewegung ist alles – ohne Bewegung ist alles nichts“. Diese Aussage soll in diesem Übungsbeispiel näher betrachtet werden. „Bewegung“ versteht sich dabei als jegliche körperliche Aktivität und reicht von Alltagsbewegung (Gehen, Heben, Tragen, Wandern, etc.) bis hin zur Berufsausübung und zur sportlichen Betätigung.

Manchmal hört man den Satz „Glaube keiner Studie (oder Statistik), die du nicht selber gefälscht hast.“ Unabhängig davon, von wem dieses Zitat stammt, ist es doch immer wieder interessant, Studien näher zu betrachten und zu hinterfragen. Oftmals findet sich bereits zwischen der Hauptaussage der Studie und dem Auftraggeber derselben ein interessanter Zusammenhang. Das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage eines namhaften Grundlagenforschungs-Instituts im Jahre 2005 ergab z.B., dass zwei Drittel aller Befragten gepflegte Zähne auf Platz 1 der Attraktivitäts-Skala angeben. Wenn man dann liest, dass diese Studie von einem noch namhafteren Zahnpasta-Hersteller in Auftrag gegeben wurde, steht es jedem frei, sich selbst einen Reim darauf zu machen.

Quelle: <http://www.news.at/a/umfrage-oesterreicher-geschlecht-laecheln-118918> (Stand 13.8.2016)

Die Lernenden setzen sich kritisch mit Studien auseinander und erarbeiten anhand eines Gruppenpuzzles Auftraggeber, Ziel, Teilnehmer\_innen, Hauptaussagen und persönliche Meinungen zu vier unterschiedlichen Studien.

Die Lernenden sind sensibel für veröffentlichte Ergebnisse aus Studien, reflektieren diese und hinterfragen sie kritisch mit einem Blick auf die wesentlichen Inhalte der Studien.

## 2. Notwendige Vorkenntnisse

Sprachniveau A 2 nach GERS

## 3. Deskriptoren

### Reflektieren und einschätzen

- 5. Handlungen und Verhaltensweisen bewerten
- 6. Sich selbst reflektieren

### Interagieren und Handeln

- 10. Sich selbst gegenüber achtsam sein

## 4. Arbeitsaufträge

### Arbeitsauftrag 1:

**Setting:** Einzelarbeit (EA), Partner\_innenarbeit (PA)

**Methode(n):** Internetrecherche

**Dauer:** 50 Minuten

**Materialien:** Laptop mit Internetzugang

#### Ablauf:

Die Lernenden recherchieren im Internet, was eine wissenschaftliche Studie ist, wie eine solche angelegt werden kann, welche Ziele sie hat etc. und tauschen sich über die Ergebnisse aus. Besonderes Augenmerk wird auf Begriffe gelegt, die bisher nicht bekannt waren, z.B. Kontrollgruppe, Zufallsprinzip etc.

Empfohlener Link:

<https://www.tk.de/tk/iinformationen-bewerten/nutzen-beurteilen/studien/225562> (Stand 13.8.2016)

## Arbeitsauftrag 2:

**Setting:** Gruppenarbeit (GA), Plenum (PL)

**Methode(n):** Internetrecherche

**Dauer:** 120 Minuten

**Materialien:** Laptop mit Internetzugang

### Ablauf:

Die Lernenden werden in vier Gruppen geteilt. Jede Gruppe entscheidet sich für eine Studie, die sie näher betrachten und „analysieren“ möchte.

Zur Auswahl stehen folgende Studien:

„Warum Herzranke (intensiven) Sport treiben sollen“

„Zu viel Sport schadet dem Herz“

„Grazer Studie: Bewegung hält das Gehirn jung“

„Studie warnt – Kinder verlieren fünf Lebensjahre wegen zu wenig Bewegung“

Jede Gruppe bearbeitet die Studie, für die sie sich entschieden hat, und untersucht sie nach den folgenden Kriterien:

Wer hat die Studie in Auftrag gegeben?

Wer hat die Studie finanziert?

Wann wurde die Studie gemacht und in welchem Land?

Was wurde untersucht?

Wer waren die Studienteilnehmer\_innen?

Was sind Ihrer Meinung nach die 3 Hauptaussagen der Studie?

Wer soll durch die Studienergebnisse angesprochen werden?

Was war das eigentliche Ziel der Studie?

Wie ist Ihre persönliche Meinung zur Studie und zu den Ergebnissen?

Ein/e Gruppensprecher\_in präsentiert die Ergebnisse der jeweiligen Gruppe im Plenum und lädt zur Diskussion ein.

---

Quellen (Stand 13.8.2016):

<http://www.sportaktiv.com/de/news/grazer-studie-bewegung-haelt-das-gehirn-jung>

<http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheits/Studie-warnt-Kinder-verlieren-fuenf-Lebensjahre-wegen-zu-wenig-Bewegung;art114,1462099>

[http://www.focus.de/gesundheits/ratgeber/herz/risiko/das-ende-der-schonzeit-warum-herzranke-sport-treiben-sollten\\_id\\_3659573.html](http://www.focus.de/gesundheits/ratgeber/herz/risiko/das-ende-der-schonzeit-warum-herzranke-sport-treiben-sollten_id_3659573.html)

[http://www.focus.de/gesundheits/ratgeber/herz/risiko/neue-studie-mit-herzpatienten-wie-viel-sport-ist-noch-gesund-fuer-unser-herz\\_id\\_3854325.html](http://www.focus.de/gesundheits/ratgeber/herz/risiko/neue-studie-mit-herzpatienten-wie-viel-sport-ist-noch-gesund-fuer-unser-herz_id_3854325.html)