

Lernziele

Für die Gestaltung eines Unterrichts zum Thema *Osteoporose* lassen sich Lernziele formulieren, die an dieser Stelle den praxisbezogenen Teil des Heftes einleiten. Daran anschließend wird auf zwei Seiten ein Vorschlag für einen 90-minütigen Unterrichtsverlauf gemacht, für dessen Ausgestaltung die benötigten Materialien als Kopiervorlagen abgedruckt sind.

Die Teilnehmer sollen ...

Kognitiv

- wissen, was Osteoporose;
- lernen, wie es zu einer Osteoporose kommen kann;
- über die Risikofaktoren Bescheid wissen;
- die Folgen einer Osteoporose kennen;
- etwas über die Messmethodik zur Osteoporosediagnose erfahren;
- Möglichkeiten der Prävention;
- über verschiedene Therapieformen Kenntnisse erlangen.

Affektiv

- abklären, inwieweit eine erbliche Vorbelastung gegeben ist;
- klären, ob eine Krankheit vorlag/vorliegt, die eine Osteoporose verursachen könnte;
- Medikamente meiden, die eine Osteoporose begünstigen (wenn möglich);
- sich ausreichend körperlich betätigen;
- sich knochengesund ernähren;
- alkoholische Getränke meiden;
- das Rauchen einstellen;
- die Checklisten zur Unfallverhütung beachten.