



Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich

Planungshilfen für den Unterricht
Mittelstufe



Inhalt

Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung	3
Planungshilfen.....	6
Bewegung und Entspannung	6
Ernährung	8
Suchtprävention	11
Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung	14
Gewaltprävention.....	18
Psychosoziale Gesundheit.....	21

Impressum

Herausgeberin

Bildungsdirektion Kanton Zürich
Volksschulamt

Mitautorinnen und Mitautoren

Pädagogische Hochschule Zürich:

Emilie Achermann, Monika Albrecht,
Theres Bauer, Ilaria Ferrari,
Lukas Geiser, Walter Kern-Scheffeldt,
Ariane Koch, Barbara Meister,
Urs Müller, Regula Nussbaumer

Gestaltung

raschle & partner
www.raschlepartner.ch

Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung

Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan

Im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich sind Gesundheitsförderung und Prävention als fächerübergreifende Unterrichtsgegenstände verankert (S. 345, «Gesundheitserziehung», «Suchtprophylaxe»). Dies bedeutet, dass Zielsetzungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention verbindlich sind, ohne dass ihnen ein fester zeitlicher Rahmen, etwa eine bestimmte wöchentliche Unterrichtszeit, eingeräumt wird. Gesundheitsbezogene Themen wie Bewegung und Entspannung, Ernährung, Suchtprävention, sexuelle Gesundheit, Gewaltprävention und psychosoziale Gesundheit sind in die Lehrpläne der fünf Unterrichtsbereiche integriert.

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention: Ziele und Grundlagen

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention hat den Erwerb und Aufbau von Kenntnissen, Fertigkeiten und Haltungen zum Ziel, welche die Schülerinnen und Schüler befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln. Schulischer Gesundheitsförderung und Prävention soll ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde liegen, das Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene im Blick hat. Um Gesundheit fördern zu können, muss Unterricht sowohl auf Kompetenzerwerb als auch auf Wohlbefinden bedacht sein. Dabei ist neben dem Fokus auf die individuellen Bedürfnisse die Gestaltung des Zusammenlebens aller Beteiligten in der Schule von zentraler Bedeutung.

Verwendung und Zielpublikum

Lehrpersonen:

Die vorliegenden Planungshilfen dienen in erster Linie Lehrpersonen dazu, lehrplanbasierte Gesundheitsförderung und

Prävention im Unterricht zu planen und umzusetzen.

Schulleitungen:

Als Überblick über Inhalte und mögliche Akteure schulischer Gesundheitsförderung und Prävention sind die Planungshilfen auch für Schulleitungen von Nutzen, um die Koordination von gesundheitsrelevanten Themen und Aktivitäten in den Klassen und in der Schule zu gewährleisten.

Auch schulexterne Fachpersonen und Schulpflegen können anhand der Planungshilfen inhaltliche Orientierung und Anregungen für Planung und Kooperation gewinnen.

Inhalt

Die Planungshilfen fokussieren auf die Vermittlung und den Erwerb von Gesundheitswissen und gesundheitsbezogenen Sach-, Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenzen. Sie berücksichtigen auf der Mittelstufe die folgenden sechs Themenbereiche:

- Bewegung und Entspannung
- Ernährung
- Suchtprävention
- Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung
- Gewaltprävention
- Psychosoziale Gesundheit

Die Auswahl und Gewichtung der Inhalte sowie Schwerpunktsetzungen innerhalb der Themen (z. B. HIV/Aids/andere sexuell übertragbare Krankheiten – Sexuelle Gesundheit) sind gesteuert durch die epidemiologische Verbreitung der Phänomene und deren gesellschaftspolitische Relevanz. Bei den aufgeführten Themen hat die Schule in Zusammenarbeit mit den Eltern eine gute Chance, das Gesundheitswissen und -verhalten der Kinder und Jugendlichen positiv zu beeinflussen.

In den Planungshilfen wurden nicht alle Themen im weiten Feld schulischer Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt. Die Beschränkung ist bedingt durch die Basis des Lehrplans und die Ausklammerung medizinischer Bereiche. Zu folgenden, nicht integrierten Themen finden sich Informationen unter den jeweils angegebenen Links:

Schularzt, Zahnhygiene, Impfen, Läuse

☞ www.vsa.zh.ch

► [Schule & Umfeld](#) ► [Gesundheit & Prävention](#) ► [Schulärztlicher Dienst](#)

Gesundheit der Lehrpersonen:

→ PH Zürich:

☞ www.phzh.ch

► [Dienstleistungen](#) ► [Beratung](#)

→ Schulärztlicher Dienst:

☞ www.vsa.zh.ch

► [Schule & Umfeld](#) ► [Gesundheit & Prävention](#) ► [Schulärztlicher Dienst](#)

Sicherheit:

→ Beratungsstelle für Unfallverhütung:

☞ www.bfu.ch

Schuldenprävention:

☞ www.vsa.zh.ch ► [Schulbetrieb & Unterricht](#) ► [Fächer, Lehrpläne & Lehrmittel](#) ► [Bereichsübergreifende Themen](#) ► [Schuldenprävention](#)

Unterrichtsbereich Sport:

☞ www.vsa.zh.ch

► [Schulbetrieb & Unterricht](#) ► [Fächer, Lehrpläne, Lehrmittel](#) ► [Sport](#)

Aufbau

Die Planungshilfen pro Thema bestehen jeweils aus drei Teilen:

1. **Einleitung:** Erläuterungen zur Bedeutung des Themas und stufenspezifische Bemerkungen

2. Beispiele aus dem Lehrplan:

Ausgewählte, exemplarische Inhalte und Ziele aus dem Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich

3. Planungshilfe

- » Angebote für Klassen und Schulen sowie Fach- und Beratungsstellen
- » Tabelle mit Angaben zu Zielen und Inhalten, Umsetzung und Materialien (WAS-WIEVIEL-WER-WIE)
- » Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

Didaktik/Methodik

Will Gesundheitsförderung und Prävention erfolgreich sein, muss sie an den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen (Schule, Elternhaus und Umfeld) ansetzen sowie deren Entwicklung berücksichtigen. Im Zentrum steht das alltags-, handlungs- und ressourcenorientierte Lernen. Besonders eignen sich Lehr- und Lernformen, die soziales Lernen ermöglichen, schülerzentriert, interaktiv und partizipatorisch angelegt sind. Bei der Auswahl der Unterrichtsmaterialien wurden diese Aspekte nach Möglichkeit berücksichtigt.

Wenn es die Umstände erlauben kann der Einsatz eines Spiralcurriculums, wie das Programm «Fit und Stark», lohnend sein. «Fit und Stark» ist ein kontinuierliches und evaluiertes Programm zur Förderung von psychosozialen Kompetenzen (1. bis 6. Klasse).

Prioritäten setzen

Die in den Planungshilfen ausgewiesenen Ziele und Inhalte, die Angaben zu Lektionendotationen, Akteuren und Unterrichtsmaterialien haben keinen verbindlichen Charakter und sind als Vorschläge zur Umsetzung des Lehrplans konzipiert.

Fundamentale gesundheitsfördernde Kompetenzen werden in mehreren Themenbe-

reichen vermittelt, z. B. Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Konfliktfähigkeit, Umgang mit Gefühlen, Stressbewältigung oder Problemlösen («Life Skills»). Deshalb sind Ziele und Inhalte sowie Unterrichtsmaterialien teilweise mehrfach aufgeführt. Es empfiehlt sich, die Wahl der Inhalte nach Aktualität, Bedarf und Interesse in den Klassen zu priorisieren.

Unterrichtsbereiche und Absprachen

Ziele und Inhalte der Gesundheitsförderung und Prävention berühren unterschiedliche Bildungs- und Unterrichtsbereiche. Für die Handhabung im Schulalltag wird vorgeschlagen, die Verantwortung für eine angemessene Bearbeitung der Inhalte grundsätzlich der Klassenlehrperson zu übergeben. In Absprache mit weiteren Lehrpersonen setzt sie Prioritäten und regelt die Aufteilung der Themen. Bei Bedarf können externe Fachpersonen beigezogen werden. Eine Auswahl an Angeboten ist weiter unten pro Themenbereich zusammengestellt.

Weitere Dokumente

- Planungshilfe für Schulleitungen:
Im Hinblick auf klassenübergreifende und koordinative Aufgaben sowie übergeordnete Schulentwicklungsprozesse in Richtung einer «gesundheitsfördernden Schule» steht für Schulleitungen eine separate Planungshilfe zur Verfügung.

Themenübergreifende Links

Kantonal

- Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich
www.gesunde-schulen-zuerich.ch
- PH Zürich:
www.phzh.ch ► **Über uns ► Fachbereiche ► Gesundheitsförderung und Prävention / Hauswirtschaft**

→ Volksschulamt

www.volksschulamt.zh.ch
► **Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention/Hauswirtschaft**

→ Schulpsychologische Dienste

www.vsa.zh.ch ► **Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention ► Schulpsychologie**

→ Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich

www.vsa.zh.ch ► **Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention ► Schulärztlicher Dienst**

→ Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/schulen
► **Gesundheit & Prävention ► Schulgesundheitsdienste**

National

→ bildung und gesundheit, Netzwerk Schweiz

www.bildungundgesundheit.ch

→ Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

www.gesunde-schulen.ch

→ Bundesamt für Gesundheit BAG, Dienstleistungen

www.bag.admin.ch ► **Dienstleistungen**

→ Schweizerischer Bildungsserver Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule mit umfassender Linksammlung

http://unterricht.educa.ch/de
► **Information ► educa.Archiv ► educa.Guides ► Guides & Dossiers 2008 ► Gesundheit & Prävention**

→ Feel-ok – Internetportal zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit (► **Projekte für die Schule**). Informationen und Materialien für Lehrpersonen und Jugendliche

www.feel-ok.ch

→ Umfassende Datenbank zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention im deutschsprachigen Raum

www.bzga.de

Quellenangaben

Die in den Einleitungstexten zu den Planungshilfen angeführten Grundlageninformationen und Daten stammen aus folgenden Quellen:

- Schmid, Holger (2006): Sport und Bewegung von 11- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz. Forschungsbericht Nr. 41. Lausanne.
- Moses, Sarh et al. (2007). Das Bewegungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz. In Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 55 (2), 62–68. Download unter www.sgsm.ch ► **Publikationen ► Zeitschrift SGSM ► Archiv ► 2007**
- HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) – Schweiz. Die Studie umfasst verschiedene Aspekte des Gesundheitsverhaltens und der Lebensstile von Schulkindern der 5. bis 9. Klasse (grösstenteils 11- bis 15-Jährige). Sie wird alle vier Jahre durchgeführt und erlaubt eine umfassende und repräsentative Gesundheitsbilanz der Schülerinnen und Schüler in der Schweiz sowie einen Vergleich zu den Entwicklungen in den Vorjahren. Informationen unter: www.hbsc.ch
- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS), Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts.
- Verschiedene Publikationen und Broschüren mit Resultaten, Befunden und Quellen zu allen in den Planungshilfen aufgeführten Themen auf www.kiggs-studie.de
Die grundsätzlichen Trends und Resultate sind in weiten Teilen auf Schweizer Verhältnisse übertragbar.



Bewegung und Entspannung

1. Einleitung

Im Verlaufe der Mittelstufe geraten die Schülerinnen und Schüler in die Vorpubertät oder beginnende Pubertät. Das ist eine Zeit, in welcher der «natürliche» Drang, sich zu bewegen und sportlich zu betätigen, nicht selten abnimmt – bei Mädchen häufiger als bei Knaben. Gleichzeitig beginnen die Schülerinnen und Schüler in dieser Phase vermehrt, sich Peergruppen anzuschliessen, die neben der Familie und der Schule ein entscheidendes Sozialisationsumfeld bilden. Beide Aspekte betonen die besondere Notwendigkeit, Bewegungs- und Entspannungsangebote in den Unterricht zu integrieren. Regelmässige

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ein Aspekt ist das Verstehen der Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit. Das Ziel ist, Schülerinnen und Schüler auf die Auswirkungen von Bewegung und Entspannung zu sensibilisieren und sie zu motivieren, sich weiterhin zu bewegen und bewusst Entspannungspausen im Alltag einzulegen. Nach heutigen Erkenntnissen und Einschätzungen sollte diese bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter insgesamt mindestens eine Stunde täglich betragen. In der sogenannten «Bewegten Schule» wird Bewegung als Lernunterstützung eingesetzt. Der Stoff wird über mehrere Sinneskanäle angeeignet

und die Inhalte bleiben dadurch besser im Gedächtnis.

Sport: Der für das Thema Bewegung und Entspannung zentrale Unterrichtsbereich Sport mit eigenständigem Lehrplan wird in den Planungshilfen nicht nochmals aufgeführt und erläutert.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Leitbild, Grundhaltungen: Die Schule räumt auch Zeit für Musse ein. Die Musse dient dem Innwerden, der Selbstbesinnung, der Einfühlung in andere Menschen. Aus innerer Ruhe wächst Kraft.

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

🔗 www.leichter-leben-zh.ch Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Bewegung zur Verfügung gestellt.

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
4.–6. Klasse			
Aktive Pausen/Bewegungspausen → Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen und Bewegungsmöglichkeiten nutzen	Integriert in den Unterrichtsalltag	Lehrperson unter Einbezug der Schülerinnen und Schüler	Bewegungspausen – konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Müller, Urs und Baumberger, Jürg (2008). Horgen: bm-sportverlag.ch
Bewegtes Lernen – Lernen in Bewegung → Bewegung als festen Bestandteil in alle Unterrichtsveranstaltungen integrieren → Lernen und Lehren handlungsorientiert gestalten → Bewegungssinn als zusätzlichen Informationszugang nutzen und das Lernen durch einfache Bewegungen optimieren → Im Unterricht den Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität, Anspannung und Entspannung ermöglichen → Den gesamten Schulalltag durch einen Wechsel von Anspannung und Entspannung rhythmisieren	4 Lektionen Einführung und Anwendung integriert in den Unterrichtsalltag	Lehrperson	Begreifen braucht Bewegung. Teil II Mit Bewegung auf allen Stufen (besser) lernen. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (2009) Download unter: 🔗 www.kinder-im-gleichgewicht.eu Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 2. Anrich, Christoph (Hrsg.) (2003). Leipzig: Klett Schulbuchverlag Lernen in Bewegung. Müller, Selina und Osterwalder, Katrin (2008). Herzogenbuchsee: Ingold

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p>Bewegungsprojekte</p> <p>→ Freude an Bewegung entwickeln</p> <p>→ Bewegung in den Alltag integrieren</p>	Nach Möglichkeit und Bedarf	Lehrperson	www.schulebewegt.ch
<p>Entspannung</p> <p>→ Momente der Stille erleben und sich erholen</p> <p>→ Verschiedene Entspannungsübungen und deren Auswirkungen erleben</p>	Integriert in den Unterrichtsalltag		<p>Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 2</p> <p>Einführung verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Atemübungen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</p> <p>www.mobilesport.ch ► Themen A-Z ► Entspannung</p> <p>Gesund und munter. Heft 4. Scharf, Karl-Heinz. Heft 4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA. Köln: Aulis Verlag Deubner</p> <p>Download: www.bzga.de ► Infomaterialien ► Archiv ► Artikelsuche: Gesund und munter</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.gesundheitsfoerderung.ch

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

www.bag.admin.ch ► **Themen** ► **Ernährung und Bewegung**

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung.

www.children-on-the-move.ch

Die Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Projektdatenbank

www.baspo.admin.ch

Das BASPO ist nationales Kompetenzzentrum für Sport, Bewegung und Gesundheit.

www.mobilesport.ch

Bundesamt für Sport BASPO

Ernährung

1. Einleitung

In der Mittelstufe zeigt sich eine deutliche Zunahme an übergewichtigen Kindern. Kinder aus Familien mit einem niedrigeren Sozialstatus und Migrationshintergrund sind häufiger von Adipositas (Fettsucht) betroffen. Essstörungen aufgrund eines gestörten Selbstbildes nehmen in der Altersgruppe der normalgewichtigen 11- bis 13-jährigen Mädchen stark zu. Sie denken, sie seien zu dick. Gleichzeitig steigt die Zahl der Kinder, vor allem Mädchen, die sich einer Diät unterziehen.

Fragen der Ernährung und des Essens sind auf der Primarstufe mit Achtsamkeit und Vorsicht und unter Einbezug der Eltern gewinnbringend zu thematisieren. Es ist sinnvoll, zu diesem Themenfeld einen besonderen Elternanlass durchzuführen. Kinder im Mittelstufenalter orientieren sich auch vermehrt an ihrer Peergruppe und verfügen nicht selten über ein Taschengeld, um sich mit Essen (oft «Junkfood») einzudecken. Mit der Einrichtung eines «gesunden», von den Schülerinnen und Schülern akzeptierten und partizipativ mitgestalteten Pausenkiosks kann wirksam Einfluss genommen werden.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Sich selber als Individuum in seiner Einmaligkeit erkennen und akzeptieren/Grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen vergleichen (Ernährung, Krankheit/Gesundheit)/Bezug zwischen Gegenwart und Vergangenheit herstellen (Wie Menschen Grundbedürfnisse decken – Nahrungsbeschaffung und -zubereitung)

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.pepinfo.ch

Die Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) engagiert sich mit vielfältigen praxisnahen Angeboten in der Prävention von Essstörungen und Adipositas. Präventionsangebote auch für Schulen.

www.leichter-leben-zh.ch

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Ernährung zur Verfügung gestellt.

www.aes.ch

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
4.–6. Klasse			
<p>Ernährung und Gesundheit</p> <p>→ Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen (Körpergrösse und -gewicht, Alter, Aktivität)</p> <p>→ Verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen und verschiedene Körperformen und -grössen respektieren</p> <p>→ Wissen, dass Nahrungsmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen (Energiebilanz, Wasserhaushalt), die für Bewegung und Wachstum benötigt werden</p> <p>→ Erkennen, dass eine Abwechslung der Nahrungsmittel wichtig für die Gesundheit ist</p>	<p>4 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson</p> <p>Kooperation und Absprache bezüglich Ernährung mit Betreuungspersonen Mittagstisch/ Hort</p>	<p>Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder sowie Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.)</p> <p>www.sge-ssn.ch ► Bildung und Schule ► Ernährung im Unterricht ► Unterrichtsmaterial ► Ernährungsscheibe</p> <p>Genussvoll: Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe. Kapitel «Ernährung und Wohlbefinden», «Wünsche und Bedürfnisse». Leibundgut, Barbara und Wullschleger, Christine (1998). Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau</p> <p>Speisekarte. Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Unterlagen für Unterricht und Ernstfall rund um Esskultur, Übergewicht und Essstörungen. Kapitel «Körpergefühl», «Essen und Geniessen» Fachhochschule Nordwestschweiz, PH (Hrsg.) (2005)</p> <p>www.fhnw.ch/ph/startseite ► Weiterbildung ► Beratungs- und Fachstellen ► Gesundheit/Prävention ► Publikationen ► Speisekarte</p> <p>Alles lecker! Bilderbuch zum Thema Ernährung. Kuhl, Anke und Maxeiner, Alexandra (2012). Leipzig: Klett Kinderbuch</p> <p>Merkblatt «Grundprinzipien eines gesunden Lifestyles»</p> <p>www.sge-ssn.ch ► Ich und du ► Angebote im Überblick ► Unterlagen ► Ernährungsformen und Lebensstil, Sport</p>
<p>Esskultur /Rituale</p> <p>→ Einfache Mahlzeiten zubereiten; nach einfachen Rezepten kochen (falls vorhanden in Schulküche oder im Klassenlager)</p>	<p>2 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson</p>	<p>Lager- oder Projektwoche</p> <p>Genusswoche – fünf spannende Lager(Koch)tage für die 3. bis 6. Klasse. Speck, Brigitte (2009). Solothurn: Lehrmittel der Interkantonalen Lehrmittelzentrale</p> <p>Pipapo 1 (Kapitel 5, kochen und essen) und Pipapo (Kapitel 5, Lebensmittel aus aller Welt): Deutsch für fremdsprachige Kinder und Jugendliche. Nodari, Claudio und Neugebauer, Claudia (2004). Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich</p> <p>Im Schlauraffenland: Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Gugerli – Dolder, Barbara (Hrsg.) (2004). Zürich: Verlag Pestalozzianum an der PH Zürich</p> <p>DVD Pausenernährung</p> <p>www.phzh.ch/de ► Dienstleistungen ► Beratung ► Beratung für Volksschulen/Privatschulen ► Gesundheit und Ressourcen/ Belastung und Burnout ► Pausenernährung</p>

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p>Produzieren, konsumieren</p> <p>→ Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel bestimmen</p> <p>→ Ursprung von Lebensmitteln beschreiben können (z.B. Kuh – Milch – Jogurt)</p> <p>→ Verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen der Lebensmittel erkennen</p> <p>→ Medien- und Werbekompetenz stärken</p>	<p>4 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson</p>	<p>Süssholz: Produzieren – Konsumieren. MU-Lehrmittel ab 3. Klasse. (Kapitel Zucker – Süssigkeiten). Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.) (2002). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>Landwirtschaftliche Beratungszentrale Lindau (LBL) (Hrsg.) (2001). Schule auf dem Bauernhof für die Unter- und Mittelstufe. Download unter www.schub.ch</p> <p>So essen sie! Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. Imhof, Christine (2007). Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr</p> <p>Schnitz und Schwatz. Das gesunde Fernsehen für Kinder. DVD mit Unterrichtsideen zur Förderung der Ernährungs- und Medienkompetenz. Guidon, Lea (2012). Bern: Schulverlag plus AG und SGE</p> <p>Ich Du Wir – Konsum. 36 Unterrichtseinheiten zur Schulung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz im Bereich Konsum. Werthmüller, Heinrich (Hrsg.) (2008). Bern: Schulverlag plus AG</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.gesundheitsfoerderung.ch

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

www.bag.admin.ch ► Themen ► Ernährung und Bewegung

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung

www.sge-ssn.ch

Lehrmittel und Arbeitsblätter «Gesund und fit: mit der Ernährungsscheibe»

Suchtprävention

1. Einleitung

Auf der Mittelstufe werden Alkohol, Nikotin, Medikamente und illegale Substanzen zu einem Thema. Um die Schülerinnen und Schüler auf die damit verbundenen Gefahren zu sensibilisieren, bedarf es der Information, Aufklärung und Diskussion. Die Kinder sollen lernen, eigenständig zu werden, Entscheidungen zu treffen und mit ihren Problemen positiv umzugehen. Standfestigkeit bezüglich sozialer Beeinflussung und Druck durch Peergruppen, kritisches Denken und Risikokompetenz

gewinnen zunehmend an Bedeutung. Nebst der Förderung von Kompetenzen und Ressourcen wie Selbstwahrnehmung, Körper- und Gefühlsbewusstsein sowie Einfühlungsvermögen sind soziale Kontakte wichtig. Sie stärken die Widerstandskräfte der Schülerinnen und Schüler und verringern eine spätere Suchtbereitschaft.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Wortschatz und Begriffe, um über sich selbst zu spre-

chen, klären und anwenden (Gefühle und Bedürfnisse, Sichdurchsetzen, Sicheinfügen)/Sich selber als Individuum in seiner Einmaligkeit erkennen und akzeptieren (eigene Bedürfnisse und Gefühle)/Aktuelle Probleme, Fragen und Vorkommnisse besprechen und Ansätze für einen sinnvollen Umgang damit suchen (Aktualitäten)

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns

Breites Angebot der regionalen Suchtpräventionsstellen und kantonsweit tätigen suchtmittelspezifischen Fachstellen (Rauchen, Medikamente und Alkohol).

<http://suchtpraevention.phzh.ch>

Fachstelle Suchtprävention Volksschule, Pädagogische Hochschule Zürich

www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulpsychologie

Schulpsychologische Dienste

www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
4.–6. Klasse			
<p>Selbstwahrnehmung Gefühlsbewusstsein/Körperbewusstsein</p> <ul style="list-style-type: none"> → Eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und ausdrücken. → Mit verschiedenen Gefühlen (Angst, Wut, Freude) angemessen umgehen → Gefühle und körperliche Reaktionen miteinander in Verbindung bringen → Eigene Befindlichkeit (psychisch und physisch) und deren Zusammenhänge erkennen 	<p>Integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Lehrperson allenfalls unter Beizug weiterer Fachpersonen oder Fachstellen, Schulsozialarbeiter/in</p>	<p>Fit und stark fürs Leben: 3./4. und 5./6. Schuljahr, Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. Asshauer, Martin et al., (2003). Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Ernst Klett Grundschulverlag 3.–4. Schuljahr Kap. 2.2–2.4/5.–6. Schuljahr Abschnitt 7, S. 79</p> <p>Kaleidoskop: Ich und die Gemeinschaft – Menschen einer Welt, Hrsg. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2005), Schulverlag plus AG, Bern, Kp. Das Leben gestalten: «Das bin ich» und folgende Themen (Lehrmittel und Themenheft)</p>
<p>Standfestigkeit kritisches Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> → Den eigenen Standpunkt finden und selbstbewusst vertreten (Standfestigkeitstraining) → Die Meinung anderer respektieren → Stellung zu beziehen 			<p>Fit und stark fürs Leben: 3./4. und 5./6. Schuljahr Abschnitt 13, S.120</p> <p>Fit und stark fürs Leben: 5. und 6. Schuljahr Abschnitt 17 und 18, S. 138</p>
<p>Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> → Problemsituationen benennen → Problemlösungsprozesse verstehen → Sich für Lösungswege entscheiden, diese ausprobieren und die Zielerreichung überprüfen 			
<p>Umgang mit Konsum</p> <ul style="list-style-type: none"> → Die Eigenverantwortung bezüglich Konsum wahrnehmen 			<p>Ich Du Wir – Konsum. 36 Unterrichtseinheiten zur Schulung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz im Bereich Konsum. Werthmüller, Heinrich (Hrsg.) (2008). Bern: Schulverlag plus AG</p>

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p>Umgang mit Suchtmitteln (Tabak, Alkohol, Cannabis) <i>Je nach Aktualität und Bedarf in der Klasse (v. a. in 6. Klasse)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → Falsche Vorstellungen und Mythen klären → Eigene Standpunkte finden → Zu eigener Meinung stehen → Abstinentes Verhalten stärken 	<p>Integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Bei Bedarf: Schulärztin/ Schularzt</p>	<p>Vom Rauchen und Nichtrauchen. Tests, Infos und Ideen für Jugendliche ab 6. Klasse. Berner Gesundheit. www.bernergesundheit.ch/download/Rauchen_Deutsch.pdf ► Shop ► Printprodukte</p> <p>Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 4. bis 6. Klasse mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung (2013) Sucht Info Schweiz (ehem.SFA) 1001 Lausanne www.feel-ok.ch ► Themen: Alkohol, Tabak</p>
<p>Umgang mit Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> → Im Umgang mit Medien praktische Fertigkeiten, technische Kompetenzen sowie allgemeine Medienkompetenz entwickeln 	<p>2 Lektionen Einführung pro Schuljahr</p> <p>und</p> <p>Anwendung integriert in den Unterrichtsalltag</p>		<p>Medienkompass 1, Ingold, Urs et al. (2008) in Zusammenarbeit mit der Interkantonalen Lehrmittelzentrale und der Pädagogischen Hochschule Zürich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich</p> <p>Dossier Medienkompetenz, Aktiver Unterricht rund um die Medien, Stadt Zürich Schulamt (2009) www.stadt-zuerich.ch/schulen ► Volksschule ► Publikationen & Broschüren ► Dossier Medienkompetenz</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.suchtschweiz.ch

Sucht Info Schweiz: Informationen und Materialien zu Abhängigkeiten und Suchtmitteln

www.infodoc.ch

InfoDoc: Informationsquellen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention

www.at-schweiz.ch ► **Jugend/Schule**

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

In & Out-Werkstatt für die Mittelstufe. Werkzeugkiste zur Suchtprävention – Förderung der Lebenskompetenzen

Ausleihe: Stelle für Suchtprävention ihrer Region oder infoDoc Radix Zürich, infodoc@radix.ch, 044 360 41 05

Leihfrist ca. 4 bis 8 Wochen (frühzeitige Reservation erforderlich)

Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung

1. Einleitung

In der Mittelstufe wird die Sexualität zu einem Thema, das je nach dem Entwicklungsstand der Kinder eine mehr oder weniger zentrale Bedeutung erhält. Die Schule wird für viele Kinder zu einem Ort der ersten Kontakte, des gegenseitigen Kennenlernens, des Flirtens, der ersten Zärtlichkeiten und partnerschaftlichen Beziehungsübungen, die auf dem Schulhausplatz, auf dem Schulweg und in der Freizeit fort- und weitergeführt werden. Die Schule

trägt dazu bei, dass Kinder sich auch in Bezug auf die Sexualität verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll gegenüber anderen entwickeln. Im Schulalltag soll auf Fragen zur Sexualität ernsthaft und angemessen eingegangen werden.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Wortschatz und Begriffe, um über sich selbst zu sprechen, klären und anwenden (Gefüh-

le und Bedürfnisse, Sexualität, Pubertät, körperliche und geistige Merkmale und deren Veränderungen)/Sich selber als Individuum in seiner Einmaligkeit erkennen und akzeptieren (Sinnlichkeit, Körper, Mädchen/Knaben, Krankheit/Gesundheit)/Grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen vergleichen (Freundschaft, Liebe, Sexualität)

3. Planungshilfe

Bemerkung zur Umsetzung:

Die Verantwortung für die Sexualerziehung liegt in erster Linie bei den Eltern beziehungsweise den Erziehungsverantwortlichen der Kinder. Die Volksschule unterstützt und ergänzt die elterliche Sexualerziehung im Rahmen ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages. Eltern sollen vorab informiert werden, wenn im geplanten Unterricht Themen angesprochen werden, die als Eingriff in ihre Erziehungsverantwortung wahrgenommen werden könnten.

Die Gestaltung des Unterrichts mit sexualerzieherischen Elementen erfordert seitens der Lehrpersonen pädagogisches und entwicklungspsychologisches Feingefühl. Der Entwicklungsstand der Klasse und die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler müssen entsprechend in die Planung einbezogen werden.

Die folgenden Themen sind vorzugsweise für die zweite Hälfte der Mittelstufezeit vorgesehen. Bei spontanen Fragen aus der Klasse oder ausgehend von entsprechenden Aktualitäten können ausgewählte Themen bereits in der 4. Klasse aufgegriffen werden.

HIV/Aids-Prävention und Prävention von anderen sexuell übertragbaren Krankheiten soll schwerpunktmässig in der Sekundarstufe durchgeführt werden. Eine erste Information ist aber bereits auf der Mittelstufe sinnvoll.

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.lustundfrust.ch

«Lust und Frust», Fachstelle für Sexualpädagogik

www.tschau.ch

Beratungsseite für Jugendliche

www.liebesexundsoweiter.ch

Liebesexundsoweiter – Aids-Info & Sexualpädagogik (ehemals Aids-Infostelle Winterthur)

www.limita-zh.ch

Fachstelle für Prävention sexueller Ausbeutung

www.castagna-zh.ch

Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche Jugendliche, Zürich

Schulärzte/Schulärztinnen

Beizug bei spezifischen Themen möglich, insbesondere sexuelle und reproduktive Gesundheit

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
(4) und 5.–6. Schuljahr		Für alle Themen: Klassenlehrperson	
<p>Beziehung und Partnerschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> → Um verschiedene Freundschafts-, Beziehungs- und Lebensformen wissen → Verschiedene Lebensstile und Beziehungsformen kennen → Kontakte knüpfen → Sich abgrenzen → Bedürfnisse äussern → Über Freundschaft und Liebe sprechen → Sich Geschlechterrollen und Geschlechterverhältnis bewusst machen → Kommunikation in realen und virtuellen Räumen 	2–4 Doppel- lektionen	Möglichst teilweise in geschlechtergetrenntem Unterricht	<p>Lieben, Lernen, Lachen, Sozial- und Sexualerziehung für 6- bis 12-jährige. Sanders, Peter und Swinden, Liz (2006). Mühlheim: Verlag an der Ruhr, Kapitel 4</p> <p>Ich werde erwachsen, Arbeitsblätter Sexualerziehung. Moorcroft, Christine und Roberts, Chris (1998). Mühlheim: Verlag an der Ruhr, Seiten 30–32</p> <p>Wir werden erwachsen, Band 2, Liebe – Sexualität – Kinderkriegen. Niemann, Katja; Wieringer, Stefanie und Zindler, Kathrin (2014). Kempen: Buch Verlag Kempen, Seiten 14–26</p>
<p>Körper und Sexualverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> → Verständnis und differenzierte Wahrnehmung für den eigenen Körper und dessen geschlechtstypische Aspekte entwickeln → Um die Vorgänge der männlichen und weiblichen Geschlechtsreife wissen 	2–4 Lektionen	Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstellen	<p>Lieben, Lernen, Lachen, Kapitel 5/6</p> <p>Ich werde erwachsen, Arbeitsblätter Sexualerziehung, Seiten 9–26</p> <p>Wir werden erwachsen, Band 2, Seiten 39–50</p>
<p>Sexuelle Orientierung und Identität</p> <ul style="list-style-type: none"> → Eine Vielfalt von gelebten Rollenentwürfen und Lebensformen kennen 	2 Lektionen	Koedukativer Unterricht gut möglich	<p>Sexualerziehung konkret, Unterrichtsmaterialien für die Klassen 4–10. Staeck, Lothar (Hrsg.) (2012). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, Kapitel 8 und 10</p> <p>Lieben, Lernen, Lachen, Seiten 54–92 und 167–176</p>

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p>Sexuelle und reproduktive Gesundheit</p> <p>→ Vorgänge der Zeugung, Schwangerschaftsverhütung, Schwangerschaft und Geburt kennen</p>	2 Lektionen	<p>Möglichst teilweise in geschlechtergetrenntem Unterricht</p> <p>Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstellen</p>	<p>Lieben, Lernen, Lachen, Kapitel 6</p> <p>Ich werde erwachsen, Arbeitsblätter Sexualerziehung, Seiten 43–46</p> <p>Wir werden erwachsen, Band 2, Seite 51–77</p>
<p>Sexuelle Gesundheit</p> <p>→ Um HIV/ Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten wissen und Schutzmöglichkeiten kennen</p>	1 Lektion	<p>Koedukativer Unterricht gut möglich</p> <p>Allenfalls</p>	<p>Lieben, Lernen, Lachen, Seiten 78–82 und 164–166</p> <p>Ich werde erwachsen, Arbeitsblätter Sexualerziehung, Seiten 47–48</p>
<p>Sexuelle Gewalt</p> <p>→ Über ein Basiswissen zu sexueller Belästigung verfügen</p> <p>→ Bedeutung und Auswirkungen sexualisierter Sprache in Schimpfwörtern kennen</p> <p>→ Formen sexueller Gewalt erkennen und geeigneten Umgang mit Grenzverletzungen finden</p> <p>→ Massnahmen zur Vermeidung von sexueller Gewalt kennen</p> <p>→ Eigene und fremde Grenzen in realen und virtuellen Räumen erkennen und respektieren</p> <p>→ Beratungs- und Hilfsangebote kennen</p>	<p>1 Doppel- lektion</p> <p>und</p> <p>Anwendung integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstellen</p>	<p>Mein Körper gehört mir, Unterrichtsmaterialien für Primarlehrerinnen und Primarlehrer im Rahmen der Kinderschutz-Kampagne «Keine sexuelle Gewalt an Kindern!», Kinderschutz Schweiz, 2006, Seiten 8–14</p> <p>Sexualerziehung konkret, Unterrichtsmaterialien für die Klassen 4–10, Kapitel 9</p> <p>Flirt, Anmache oder Übergriff, DVD mit Begleitmaterial, Filmsequenzen, Lektionsvorschläge und Hintergrundinformation zum Thema sexualisierter Gewalt, Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich (2008)</p> <p>www.stadt-zuerich.ch/praesidial</p> <p>► Gleichstellung ► Publikationen und Broschüren ► Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen</p> <p>Mit mir nicht. Mit dir nicht. Jugendliche und sexuelle Gewalt. Bueno, Jael; Dahinden, Barbara und Güntert, Beatrice (2008). Zürich: Verlag Pestalozzianum</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.amorix.ch

Sexualpädagogik und Schule

www.sante-sexuelle.ch

Informationsplattform zu Themen der sexuellen Gesundheit und zu Beratungsstellen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit in der Schweiz.

www.kinderschutz.ch

Kinderschutz Schweiz

Gewaltprävention

1. Einleitung

Gewalt inner- und ausserhalb der Familie gehört für zahlreiche Kinder in der Mittelstufe zum Alltag – und sie entwickeln selber gewalttätiges Verhalten. Das äussert sich beispielsweise in häufigen Wutanfällen, wiederkehrendem Nicht-Einhalten von Regeln oder dem auffällig absichtlichen Verärgern und Plagen von andern. Gewalttätiges Verhalten zeigt sich in dieser Altersgruppe vermehrt auch schwerwiegender mit körperlich aggressiven Handlungen gegenüber Menschen und Tieren sowie der Zerstörung von fremdem Eigentum. Auch sexualisierte Gewalt kann bereits in der Mittelstufe vorkommen. (Cyber-)Mobbing und psychische Gewalt auf der Mittel-

stufe ist eine verbreitete Tatsache. Die Täter kommen aus allen sozialen Schichten. Es zeigen sich nur geringe Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben. Dasselbe gilt für die Opfer. In der Betrachtung der Altersjahrgänge zeigt sich eine stetige Zunahme der Täterrate vom 11. bis zum 15. Lebensjahr, ab dem 16. Lebensjahr ist sie wieder geringer. Wenn auch im Schutz der Peergruppe gewalttätige Vorfälle stattfinden, kann der Einfluss von Peers, die sich zum Beispiel Kompetenzen als Streitschlichter erworben haben, bei der Prävention wirksam werden. Spielerisches Raufen und Sichbalgen gehören jedoch bei Knaben und auch bei vielen Mädchen dieser Altersgruppe immer noch zu einem normalen Verhalten.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: In realen Situationen persönliche und soziale Aspekte suchen und ansprechen/Wortschatz und Begriffe, um soziale Sachverhalte anzusprechen, klären und anwenden/Regeln für das Zusammenleben in der direkt erlebbaren Umgebung klären und anwenden/Sich mit Wertvorstellungen anderer auseinandersetzen und dabei eigene Gewichtung begründen/Aktuelle Probleme, Fragen und Vorkommnisse besprechen und Ansätze für einen sinnvollen Umgang damit suchen

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.stopp-gewalt.zh.ch

Webseite «Stopp Gewalt an Schulen» der Bildungsdirektion des Kantons Zürich

www.phzh.ch ► Dienstleistungen ► Beratung ► Beratung für Volksschulen/Privatschulen ► Konflikt/Gewalt/Mobbing

Beratungen und Angebote der PHZH zum Thema Konflikte und Gewalt

www.gewaltpraevention-an-schulen.ch

Pfade – Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Prävention von Problemverhalten und Gewalt. Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich, Kontakt: rjuenger@ife.uzh.ch (gebunden an spezielle Fortbildung)

www.kapo.zh.ch ► Fachstellen ► Jugenddienst

Jugenddienst der Kantonspolizei Zürich

www.vsa.zh.ch ► Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention ► Schulpsychologie

Schulpsychologische Dienste

Klassenrat/Schülerpartizipation

Zur Bearbeitung und Entwicklung der im Folgenden genannten Themen und Kompetenzen eignet sich das Gefäss des Klassenrats in besonderer Weise. Informationen zu Einführung und Institutionalisierung eines Klassenrats finden sich unter:

www.vsa.zh.ch ► Schulbetrieb & Unterricht ► Führung & Organisation ► Schülerpartizipation

WIEVIEL: Integriert in den Unterrichtsalltag, für «fit und stark fürs Leben» allenfalls eine Unterrichtsstunde pro Woche über ein Semester einsetzen

WER: Klassenlehrperson, Empfehlung: Teamteaching, allenfalls unter Beizug weiterer Fachpersonen oder Fachstellen, Schulsozialarbeiter/in

WAS	WIE
4.–6. Schuljahr	
<p>Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Gefühle bei sich und anderen erkennen und benennen → Gefühle als Signale ernst nehmen → Gefühle akzeptieren → Gefühle angemessen ausdrücken → Sich ins Gegenüber einfühlen 	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben. 3./4. Schuljahr, Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. Asshauer, Martin et al. (2003). Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Ernst Klett Grundschulverlag</p> <p>Kunterbunt – Ich und die Gemeinschaft. Gattiker, Susanne; Grädel, Rosa und Mühlethaler, Daniela (2010). Bern: Schulverlag plus</p> <p>5.–6. Klasse: Fit und stark fürs Leben. 5./6. Schuljahr.</p> <p>Harmo-Nie? – Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag. Högger, Dominique et al. (2003). Aarau: Fachhochschule Nordwestschweiz</p>
<p>Kommunikation, Selbstbehauptung</p> <ul style="list-style-type: none"> → Eigene Bedürfnisse und Anliegen erkennen und ausdrücken → Einfache Gesprächsregeln kennen und einhalten → Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen entwickeln → Nein sagen können → Feedback geben 	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 3./4. Klasse</p> <p>Kunterbunt</p> <p>5.–6. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 5./6.Klasse</p> <p>Harmo-Nie?</p>
<p>Umgang mit Stress und negativen Emotionen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Wirksame Strategien zum Umgang mit Stress und Emotionen wie Angst und Ärger finden → Sich entspannen können → Strategien entwickeln, wie man in Situationen mit heftigen oder unangenehmen Gefühlen angemessen handeln kann 	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 3./4. Klasse</p> <p>Kunterbunt</p> <p>5.–6. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 5./6. Klasse</p> <p>Harmo-Nie?</p>

WAS	WIE
<p>Problemlösen, kreatives und kritisches Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> → Strategien im Umgang mit Problemen und Konflikten entwickeln → Konfliktsituationen differenziert wahrnehmen → Bei sozialen Problemen Handlungsalternativen suchen → Handlungskonsequenzen erwägen und bewerten 	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 3./4. Klasse</p> <p>Kunterbunt</p> <p>5.–6. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 5./6. Klasse</p> <p>Harmo-Nie?</p>
<p>Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Kooperation</p> <ul style="list-style-type: none"> → Verbale und nonverbale Kommunikationskompetenzen und konstruktives Gesprächsverhalten entwickeln → Beziehungen aufbauen und behalten → Konstruktiv zusammenarbeiten → Wichtigkeit von Regeln für das Zusammenleben begreifen → Wertmassstäbe im Hinblick auf Fairness, Selbstverantwortung und Zivilcourage entwickeln → Prosoziales Verhalten entwickeln 	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 3./4. Klasse</p> <p>Kunterbunt</p> <p>Mutig gegen Mobbing: in Kindergarten und Schule. Alsaker, Françoise (2012). Bern: Verlag Hans Huber</p> <p>5.–6. Klasse: Fit und stark fürs Leben: 5./6. Klasse</p> <p>Harmo-Nie?</p> <p>Mobbing ist kein Kinderspiel – Medienpaket mit Filmbeispielen. Valkanover, Stefan et al. (2004). Bern: Schulverlag plus AG</p>

Psychosoziale Gesundheit

1. Einleitung

Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen ist gesund. Die meisten Probleme lösen sich glücklicherweise ohne fremde Hilfe. Eine bedeutende Minderheit jedoch hat psychosoziale Schwierigkeiten. Insbesondere Knaben, die aus sozial und ökonomisch benachteiligten Schichten stammen und/oder einen Migrationshintergrund haben, verfügen über deutlich weniger ausgeprägte personale und soziale Schutzfaktoren.

Ressourcen für die psychosoziale Gesundheit lassen sich durch die Vermittlung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen im Unterricht aufbauen. Ein Unterricht, der emotionale, soziale und kognitive Dimensionen berücksichtigt, leistet einen wertvollen Beitrag zur Förderung der psychosozialen Gesundheit. Eine gute psychosoziale Gesundheit setzt zudem eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers voraus. Dies wird zum Beispiel bedeutsam in der Kommunikation mit anderen oder bei der Wahrnehmung schwieriger Gefühle in Stresssituationen.

Zentral sind die Themenbereiche

- Sich selbst wahrnehmen (Körper und Gefühle)
- Angemessen kommunizieren und Einfühlungsvermögen
- Stress bewältigen und Probleme lösen

Diese Bereiche weisen Überschneidungen auf mit den Themen Gewaltprävention (Gefühle, Einfühlungsvermögen, Kommunikation), Suchtprävention (Körper- und Gefühlswahrnehmung), Ernährung (Körperwahrnehmung) und Bewegung (Körperwahrnehmung).

Im Unterricht werden diese Kompetenzen ohne weitere Anleitung geübt und angewandt. Nachfolgend sind stufenspezifisch ergänzend Vorschläge, Unterrichtshilfen und Programme aufgelistet, die es erlauben, die erwähnten Lebenskompetenzen («Life-Skills») im Speziellen zu thematisieren und einzuüben. Die gezielte Bearbeitung kann erfolgreich durch Unterrichtsmaterialien unterstützt werden. Vereinzelt liegen auch auf ihre Wirksamkeit geprüfte Unterrichtsprogramme vor, die es erlau-

ben in wöchentlichen Klassenstunden systematisch psychosoziale Kompetenzen einzuüben.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Religion und Kultur: Sich als Individuum in seiner Umgebung bejahen und Meinungen vertreten können, ohne andere abzuwerten

Lebenskunde und Realien: Aufeinander eingehen und rückmelden (Klassen- und Gruppengespräche)/Sich selber als Individuum in seiner Einmaligkeit erkennen und akzeptieren (eigene Bedürfnisse und Gefühle)

Deutsch: einfache Gesprächsregeln einhalten/Über die Wirkung der eigenen Sprache nachdenken; sich bewusst werden, dass Wörter klären, trösten, verletzen können (Klassengespräche über Konflikte und Probleme)

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.radix.ch

Datenbank, Projektübersicht und Unterrichtsprogramme, z. B. «Mindmatters» (Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit, Sekundarstufe)

www.tschau.ch

Beratungsseite für Jugendliche

www.147.ch / Telefon 147

Beratung Pro Juventute für Kinder und Jugendliche

www.vsa.zh.ch ► Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention ► Schulpsychologie

Schulpsychologische Dienste

WAS	WIE
<p>4.–6. Schuljahr</p> <p>Selbstwahrnehmung (Körper und Gefühle) Kommunikation und Einfühlungsvermögen Stressbewältigung und Problemlösen</p>	<p>4. Klasse: Fit und stark fürs Leben (3./4. Schuljahr) Kinderstress. Handlungsmöglichkeiten für Schule und Elternhaus im Kontext von Suchtprävention. Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (2010)</p> <p>Kunterbunt – Ich und die Gemeinschaft. Gattiker, Susanne; Grädel, Rosa; Mühlethaler, Daniela (2010). Bern: Schulverlag plus. Kapitel Gefühle</p> <p>5./6. Klasse: Fit und stark fürs Leben (5./6. Schuljahr) www.feel-ok.ch ► Themen Selbstvertrauen, Stress Mind Matters. Unterrichtsheft. Rückgrat für die Seele, S. 27–43</p> <p>www.radix.ch ► Gesunde Schulen ► Psychische Gesundheit ► MindMatters (Materialien werden im Rahmen einer Einführungsveranstaltung abgegeben.)</p>
<p>Wissen, wo bei Problemen Hilfe geholt werden kann</p>	<p>Schulsozialarbeit www.schulsozialarbeit.zh.ch</p> <p>www.147.ch / Telefon 147 Beratung Pro Juventute für Kinder und Jugendliche</p> <p>Kinder- & Jugendhilfezentren (kjz) www.ajb.zh.ch ► Kinder- und Jugendhilfe ► Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz)</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.fssz.ch
 Forum für Suizidprävention