



---

# Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich

---

Planungshilfen für den Unterricht  
Sekundarstufe

---



# Inhalt

---

<b>Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung .....</b>	<b>3</b>
<b>Planungshilfen.....</b>	<b>6</b>
Bewegung und Entspannung .....	6
Ernährung .....	8
Suchtprävention .....	12
Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung .....	15
Gewaltprävention.....	20
Psychosoziale Gesundheit.....	23

# 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](http://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, lehr-

planbasierte 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 Sekundarstufe 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](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld  
▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

### Gesundheit der Lehrpersonen:

- PH Zürich:  
[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ▶ Dienstleistungen ▶ Beratung
- Schulärztlicher Dienst:  
[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld  
▶ Gesundheit & Prävention  
▶ Schulärztlicher Dienst

### Sicherheit:

- Beratungsstelle für Unfallverhütung:  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Schuldenprävention:

[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schulbetrieb & Unterricht ▶ Fächer, Lehrpläne & Lehrmittel  
▶ Bereichsübergreifende Themen  
▶ Schuldenprävention

### Unterrichtsbereich Sport:

[www.vsa.zh.ch](http://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.

## Prioritäten setzen

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

Fundamentale gesundheitsfördernde Kompetenzen werden in mehreren Themenbereichen 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. Die Planungshilfen schlagen eine Zuordnung der Inhalte zu Fächern vor. Für die Handhabung im Schulalltag wird vorgeschlagen, die Verantwortung für eine angemessene Bearbeitung der Inhalte grundsätzlich den genannten Fachlehrpersonen zu übergeben und Abweichungen davon in Absprachen unter den Beteiligten zu regeln.

Die Vorschläge für eine Zuteilung zu Unterrichtsgegenständen und einzelnen Fächern verwenden folgende Abkürzungen:

Bio: Biologie                      Mu: Musik  
D: Deutsch                         S: Sport  
Hh: Haushaltkunde              Z: Zeichnen

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](http://www.gesunde-schulen-zuerich.ch)
- PH Zürich:  
[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ► **Fachbereiche**  
► **Über uns** ► **Fachbereiche** ► **Gesundheitsförderung und Prävention / Hauswirtschaft**

- Volksschulamt  
[www.volksschulamt.zh.ch](http://www.volksschulamt.zh.ch)  
► **Schule & Umfeld** ► **Gesundheit und Prävention / Hauswirtschaft**
- Schulpsychologische Dienste  
[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ► **Schule & Umfeld**  
► **Gesundheit & Prävention** ► **Schulpsychologie**
- Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich  
[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ► **Schule & Umfeld**  
► **Gesundheit und Prävention**  
► **Schulärztlicher Dienst**
- Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich  
[www.stadt-zuerich.ch/schulen](http://www.stadt-zuerich.ch/schulen)  
► **Gesundheit & Prävention**  
► **Schulgesundheitsdienste**

### National

- bildung und gesundheit, Netzwerk Schweiz  
[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)
- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen  
[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)
- Bundesamt für Gesundheit BAG, Dienstleistungen  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) ► **Dienstleistungen**

- 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](http://www.feel-ok.ch)

- Umfassende Datenbank zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention im deutschsprachigen Raum  
[www.bzga.de](http://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.
- 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](http://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](http://www.kiggs-studie.de)  
Die grundsätzlichen Trends und Resultate sind in weiten Teilen auf Schweizer Verhältnisse übertragbar.
- Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Köln 2003. Download unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) ► **Infomaterialien**  
► **Fachpublikationen** ► **Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung**  
► **Band 20**



# Bewegung und Entspannung

## 1. Einleitung

Untersuchungen belegen eine Entwicklung, die für alle hochentwickelten Gesellschaften gilt: Die sportliche Fitness bei Jugendlichen nimmt ab, die physische Inaktivität entsprechend zu. Die negativen gesundheitlichen Konsequenzen von zu wenig Bewegung und Sport sind ebenfalls belegt: Sie betreffen den Knochenbau, den Kohlehydrat- und Fett-Stoffwechsel sowie die psychische und psychosoziale Entwicklung. Auf der Sekundarstufe lassen sich verschiedene Bewegungstypen mit unterschiedlichen Aktivitätsmustern unterscheiden: Jugendliche aus der unteren sozialen Schicht weisen zu 33% ein aktives Bewegungsverhalten auf, im Gegensatz zu 25% aus der mittleren und zu 19% aus der oberen. Zudem bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede im Be-

wegungsverhalten. Bewegungsförderung in der Adoleszenz verlangt eine erweiterte Optik: Nicht nur der Sportplatz, sondern auch die Turnhalle und das Schulzimmer sind geeignete Orte für Bewegung und Entspannung. Ein Hauptaspekt auf der Sekundarstufe ist das Verstehen der Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit. Das Ziel ist, Schülerinnen und Schüler für die Auswirkungen von Bewegung und Entspannung zu sensibilisieren und sie zu motivieren, sich im Alltag einerseits zu bewegen und andererseits Entspannungspausen einzulegen. Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nach heutigen Erkenntnissen und Einschätzungen sollte diese bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter insgesamt mindestens eine Stunde täglich betragen.

**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

**Haushaltkunde:** Zusammenhängen zwischen Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit nachgehen

**Zeichnen:** Körperbewegungen je nach Aufgabe und Material variieren

**Musik:** Durch Musik bzw. vertonte Texte hervorgerufene Affekte, Stimmungen, Gefühle und Assoziationen in nichtmusikalische Ausdrucksformen umsetzen (Bewegung)

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

[www.leichter-leben-zh.ch](http://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	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>				
<b>Bewegung und Gesundheit</b> → Positive Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden erkennen → Vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln und dabei lernen das persönliche Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit zu unterstützen	S	5 Lektionen	Lehrperson	Tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Bundesamt für Sport (2006). Bern: Schulverlag plus AG  Gesund und bewegt. Imhof-Häneck, Christine, Dahinten, Willi und Laimbacher, Josef (2004). Bern: Schulverlag plus AG  Wer sich bewegt, hat gut lachen. Egger, Patrick et al. (2009). St. Gallen: Kant. Lehrmittelverlag

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Bewegungspausen und Bewegungsprojekte</b></p> <p>→ Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen lernen und Bewegungsmöglichkeiten nutzen</p> <p>→ Motiviert sein, Bewegung in den Alltag zu integrieren</p> <p>→ Freude entwickeln und erhalten an körperlichen Aktivitäten</p>	D	<p>1 Einführungs- lektion</p> <p>Integriert in den Unterrichtsalltag</p> <p>Allenfalls Schwerpunktsetzung in einem Projekt (Sporttag, Gesundheitswoche mit Bewegungsangeboten, Spiel- und Bewegungsanimation durch entsprechende Fachpersonen)</p>	<p>Lehrperson unter Einbezug der Schülerinnen und Schüler</p> <p>Allenfalls Beizug von Fachpersonen</p>	<p>Bewegungspausen – konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Müller, Urs und Baumberger, Jürg (2008). Horgen: bm-sportverlag.ch</p> <p><a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a></p>
<p><b>Entspannung</b></p> <p>→ Momente der Stille erleben und sich erholen</p> <p>→ verschiedene Entspannungsübungen und deren Auswirkungen erleben</p>	Mu Z	2 Lektionen	Lehrperson	<p>Einführung verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Atemübungen, progressive Muskelrelaxation:</p> <p><a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a> ► Themen A–Z ► Entspannung</p> <p>Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 2. Anrich, Christoph (Hrsg.) (2003). Leipzig: Klett Schulbuchverlag</p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

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

[www.bag.admin.ch](http://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](http://www.children-on-the-move.ch)

Die Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Projektdatenbank

[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

Das BASPO ist nationales Kompetenzzentrum für Sport, Bewegung und Gesundheit

[www.kinder-im-gleichgewicht.eu](http://www.kinder-im-gleichgewicht.eu)

Begreifen braucht Bewegung. Teile I, II und III. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule  
Hintergrundinformationen und Unterrichtsvorschläge

# Ernährung

## 1. Einleitung

Auf der Sekundarstufe werden Essstörungen besonders manifest. Ungefähr 20% der Jugendlichen dieser Altersstufe werden hinsichtlich ihres Essverhaltens als auffällig identifiziert. Jugendliche mit Migrationshintergrund und sozialer und ökonomischer Benachteiligung sind häufiger betroffen, Mädchen zudem öfters als Knaben. Insbesondere in städtischen Gebieten zeigt sich eine höhere Verbreitung von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen. Die Lebensstile der Jugendlichen zeigen sich – neben dem Wissen und den jugendlichen Ernährungseinstellungen – als wichtigste bestimmende Faktoren des Ernährungsverhaltens. Jugendliche mit einem Lebensstil, der geprägt ist von Discobesuchen, herumhängen mit Freunden, bummeln, im Internet surfen oder fernsehen, zeigen

oft ein ungesundes Konsumverhalten. Hochkulturorientierung (z. B. Konzerte und Theater besuchen, Bücher lesen, musizieren) oder ein sportlicher Lebensstil sind hingegen oft mit einer gesunden Ernährungsweise verbunden. Sportliche Betätigung geht in der Regel mit einem erhöhten Konsum von Obst und Gemüse sowie von Milchprodukten einher.

Studien belegen, dass neben dem Elternhaus und der Peergruppe auch die Schule Einfluss nimmt auf die Lebensstilorientierung der Jugendlichen.

Die Schule kann durch die Vermittlung von Wissen über Ernährung, ihre Folgen für die Gesundheit und über soziokulturelle Zusammenhänge die Ernährungskompetenz der Schülerinnen und Schüler stärken und Anstösse geben für ein gesundes Essverhalten.

## 2. Beispiele aus dem Lehrplan

Basis für die Planungshilfe Ernährung ist der Lehrplan «Haushaltkunde» für die Sekundarstufe, in dem hauptsächlich die Inhalte für die Grundausbildung in der 1. Klasse ausgewiesen sind. Im Freifach der 2. Klasse und im Wahlfach der 3. Klasse werden diese vertieft behandelt und zusätzliche Inhalte (kursiv) berücksichtigt

Lebenskunde und Realien: Verantwortung übernehmen (Gesundheit, Ernährung)/Wichtige Erscheinungen und Vorgänge mit genauen Begriffen verbinden, Begriffe und Regeln auf alltägliche Phänomene anwenden (Nahrungsaufnahme, Ernährung)

Haushaltkunde: Grundlagen für eine gesunde Ernährung kennen/Zusammenhänge zwischen Ernährungsweise, Wohlbefinden und Gesundheit nachgehen

## 3. Planungshilfe

In der Planungshilfe Ernährung wurden im Hinblick auf Gesundheitsförderung und Prävention ausgewählte Lehrplaninhalte konkretisiert (ausgenommen: Vermittlung der Grundzubereitungsarten). In der 2. und 3. Klasse sollen zentrale Inhalte wie Hilfseinrichtungen und Vorgehensweisen bei Essstörungen auch im Klassenverband und nicht nur im Freifach bzw. im Wahlfach Hauswirtschaft thematisiert werden.

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

#### [www.pepinfo.ch](http://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](http://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](http://www.aes.ch)

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen



WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>				
<p><b>Esskultur inkl. Zubereitung/Rituale</b></p> <p>→ Erkennen, dass Geschmack verschieden wahrgenommen wird und die Wahl der Nahrungsmittel und Getränke beeinflusst</p> <p>→ Sich der Umgebung beim Essen bewusst sein und dies mit dem Genuss beim Essen in Verbindung bringen</p>	Hh	Integriert in den Unterrichtsalltag im Fach Hauskultkunde	Fachlehrperson Hauswirtschaft	<p>Tiptopf: Kochlehrmittel mit Rezepten und Ernährungsteil. Affolter, Ursula (2008). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p><a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> ► <b>Ich und Du</b> ► <b>Rund um Lebensmittel</b> ► <b>Produkte</b></p> <p>Experimente aus Küche, Keller und Kommode. Band 2. Sebastian, Kathrin et al. (2005). Hohengehren: Schneider Verlag</p> <p>Im Schauraffenland: Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Gugerli – Dolder, Barbara (Hrsg.) (2004). Zürich: Verlag Pestalozzianum an der PH Zürich</p> <p>Genussvoll: Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Oberstufe. Kapitel 1 «Die Bedeutung des Essens im Wandel der Zeit», Kapitel 2 «Rund ums wohltuende Essen». Küng, Karin (1997/2001). Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau</p>
<p><b>Ernährung und Gesundheit</b></p> <p>→ Sich mit dem Gesundheitswert ausgewählter Nahrungsmittel beschäftigen</p> <p>→ Lebensmittel und Getränke der Lebensmittelpyramide zuordnen</p> <p>→ Verschiedene Ernährungs- und Essgewohnheiten kennen</p> <p>→ Bedeutung der Hygiene verstehen und wichtigste Regeln dazu kennen</p> <p>→ Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten feststellen (Schutzfaktoren)</p>	Hh	6 Lektionen	Fachlehrperson Hauswirtschaft	<p>Gesund und bewegt. Imhof-Hänecke, Christine et al. (2004). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p><a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> ► <b>Ich und Du</b> ► <b>Rund um Lebensmittel</b> ► <b>Produkte</b></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 «Selbstvertrauen, Gefühle, Identität, Geschlechterrollen. Fachhochschule Nordwestschweiz, PH (Hrsg.) (2005)</p> <p>Download unter <a href="http://www.fhnw.ch/ph/startseite">www.fhnw.ch/ph/startseite</a> ► <b>Weiterbildung</b> ► <b>Beratungs- und Fachstellen</b> ► <b>Gesundheit/Prävention</b> ► <b>Publikationen</b> ► <b>Speisekarte</b></p>

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Produzieren, Konsumieren</b></p> <p>→ Sich der eigenen Verantwortung bei der Nahrungsmittelwahl bewusst sein</p> <p>→ Kriterien für Kaufentscheidungen kennen</p> <p>→ Informationen zu Nahrungsmitteln gewinnen und verstehen</p>	Hh	2 Lektionen	Fachlehrperson Hauswirtschaft evtl. mit Fachlehrperson Deutsch	<p>Hauswärts. Bucheli Matzinger, Yvonne et al. (2009). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>So essen sie! Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. Imhof, Christine (2007). Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr</p> <p>Perspektive 21. Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.). Kapitel «Produktion – Konsum – Entsorgung» (2001). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>Die Welt auf deinem Teller. Bamert, Ursi (2007). Bern: Schulverlag plus AG</p>

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<b>2. und 3. Klasse (Frei- oder Wahlfach, d.h. Vertiefung nach Möglichkeit)</b>				
<p><b>Esskultur inkl. Zubereitung/ Rituale</b></p> <p>→ Ziele und Inhalte aus der 7. Klasse vertiefen</p>	Hh	2 Lektionen pro Schuljahr	Fachlehrperson Hauswirtschaft	<p>Genussvoll: Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Oberstufe. Küng, Karin (1997/2001). Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau</p> <p>Im Schauraffenland: Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Gugerli – Dolder, Barbara (Hrsg.) (2004). Zürich: Verlag Pestalozzianum an der PH Zürich</p>
<p><b>Ernährung und Gesundheit</b></p> <p>→ Ziele und Inhalte aus der 7. Klasse vertiefen</p> <p>→ Sich mit Essstörungen sowie deren Ursachen und Auswirkungen auseinandersetzen</p>	Hh	6 Lektionen pro Schuljahr	<p>Fachlehrperson Hauswirtschaft</p> <p>Klassenlehrperson</p> <p>Schulärztin/ Schularzt</p> <p>Schulpsychologe/Schulpsychologin</p>	<p>Speisekarte. Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Kapitel «Essstörungen» thematisieren»</p> <p>Body Talk. Jugend und Gesundheit. DVD und pädagogisches Begleitmaterial. Voss, Anne (Hrsg.) (2008). Zürich: Anne Voss Film</p>

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Produzieren, Konsumieren</b></p> <p>→ Ziele und Inhalte aus der 7. Klasse vertiefen</p> <p>→ Verstehen, warum und wie Werbung Menschen beeinflusst</p>	D	2 Lektionen pro Schuljahr	<p>Fachlehrperson Hauswirtschaft</p> <p>Lehrpersonen MU</p> <p>Klassenlehrperson</p>	<p>Hauswärts. Bucheli Matzinger, Yvonne et al. (2009). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>Perspektive 21. Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.). (2001). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>Die Welt auf deinem Teller. Bamert, Ursi (2007). Bern: Schulverlag plus AG</p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

☞ [www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ▶ Dienstleistungen ▶ Beratung ▶ Beratung für Volksschulen/Privatschulen ▶ Gesundheit und Ressourcen/Belastung und Burnout ▶ Pausenernährung

DVD Pausenernährung

☞ [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

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

☞ [www.bag.admin.ch](http://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](http://www.sge-ssn.ch) ▶ Bildung und Schule ▶ Ernährung im Unterricht ▶ Unterrichtsmaterial

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Lehrmittel und Arbeitsblätter

# Suchtprävention

## 1. Einleitung

Auf der Sekundarstufe wird der Konsum von Alkohol, Nikotin, Medikamenten und illegalen Substanzen, aber auch der Missbrauch von Medien zu einem grossen Thema. Aufklärung tut in diesem Bereich not. Schülerinnen und Schüler, die über die Gefahren von Suchtmitteln informiert sind, sind eher in der Lage, eigenständige Entscheidungen zu treffen und Standfestigkeit bezüglich sozialer Beeinflussung und Druck durch die Peergruppe zu entwickeln. Kritisches Denken und Risikokompetenz gewinnen an Bedeutung.

Im Jahr 2007 gaben rund ein Viertel der 15-jährigen Knaben und 17% der Mädchen an, mindestens wöchentlich Alkohol zu konsumieren. 10% der 15-jährigen Mädchen und Knaben rauchen täglich. Beim Cannabiskonsum gaben 34% der 15-jährigen Knaben und 27% der gleich-

altrigen Mädchen an, es schon einmal probiert zu haben. Im Durchschnitt werden in der Schweiz täglich sechs Jugendliche zwischen 10 und 23 Jahren im Spital stationär wegen einer Alkoholvergiftung oder -abhängigkeit behandelt, Tendenz steigend. Umfragen bei Jugendlichen zeigen auf, dass fast 8% der 15-Jährigen in der Schweiz bereits Schlaf- und Beruhigungsmittel eingenommen haben.

Suchtprävention auf der Sekundarstufe soll Informationen zu gesundheitlichen Risiken, aber auch allfällige Aspekte des Genusses von Sucht- und Genussmittel sowie Medienkonsum- und Verhalten vermitteln und thematisieren. Dazu gehört auch die Kenntnis der gesetzlichen Bestimmungen zum Jugendschutz. Langfristig präventiv und wirksam sind alle Elemente, die auf das Verhalten Einfluss nehmen und eine Stärkung von Lebenskompetenzen («Life-Skills») vermitteln.

## 2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Religion und Kultur: Wie Menschen Sinn erfahren – mit Traditionen Leben gestalten (Lebensideale, Glückserfahrungen, Leistung, Scheitern und Erfolg).

Lebenskunde und Realien: Zu realen Situationen persönliche und soziale Aspekte aufdecken und abwägen (Klassen- und Gruppengespräche zu Gesundheit, Ernährung, Sucht)/Wortschatz und Begriffe kennen, um über sich selbst zu sprechen (Drogen – Süchte)/Konsequenzen eigenen und fremden Tuns in ausgewählten Bereichen untersuchen und gewichten (Konsum- und Freizeitverhalten, Genuss- und Suchtmittel).

Haushaltkunde: Sich mit dem Wert körperlicher und geistiger Gesundheit befassen.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

#### [www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns](http://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](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulpsychologie

Schulpsychologische Dienste

#### [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>				
<p><b>Selbstwahrnehmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gefühlsbewusstsein/Körperbewusstsein</li> <li>→ Eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und ausdrücken.</li> <li>→ Mit verschiedenen Gefühlen (Angst, Wut, Freude) angemessen umgehen</li> <li>→ Gefühle und körperliche Reaktionen miteinander in Verbindung bringen</li> <li>→ Eigene Befindlichkeit (psychisch und physisch) und deren Zusammenhänge erkennen</li> </ul>	D	Integriert in den Unterrichtsalltag	<p>Lehrperson</p> <p>Je nach Bedarf kann die Regionale Suchtpräventionsstelle des Bezirks für Beratung, Mitwirkung oder Elternabend angefragt werden.</p>	<p><a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a></p> <p>► Themen Selbstvertrauen, Selbstwert</p>
<p><b>Standfestigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ kritisches Denken</li> <li>→ Den eigenen Standpunkt finden und selbstbewusst vertreten (Standfestigkeitstraining)</li> <li>→ Die Meinung anderer respektieren</li> <li>→ Stellung zu beziehen</li> </ul>	D		<p>Ebenfalls zum Thema Rauchen die Fachstelle Züri Rauchfrei 8001 Zürich</p> <p><a href="http://www.zurismokefree.ch">www.zurismokefree.ch</a></p>	<p>Body Talk. Jugend und Gesundheit. DVD und pädagogisches Begleitmaterial. Voss, Anne (Hrsg.) (2008). Zürich: Anne Voss Film</p>
<p><b>Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Problemsituationen benennen</li> <li>→ Problemlösungsprozesse verstehen</li> <li>→ Sich für Lösungswege entscheiden, diese ausprobieren und die Zielerreichung überprüfen</li> </ul>	D			<p><a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a></p> <p>► Thema Stress</p>
<p><b>Umgang mit Medien und Konsum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Eigenverantwortung bezüglich Konsum wahrnehmen</li> <li>→ Im Umgang mit Medien praktische Fertigkeiten, technische Kompetenzen sowie allgemeine Medienkompetenz entwickeln</li> </ul>	D	<p>2 Lektionen pro Schuljahr</p> <p>und</p> <p>integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Lehrperson</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> <p>Medienkompass 2, Ingold, Urs et al., (2008) in Zusammenarbeit mit der Interkantonalen Lehrmittelzentrale und der Pädagogischen Hochschule Zürich. Lehrmittelverlag des Kanton Zürich</p> <p>Fächerübergreifend: Dossier Medienkompetenz, Aktiver Unterricht rund um die Medien, Stadt Zürich Schulumt (2009)</p> <p><a href="http://www.stadt-zuerich.ch/schulen">www.stadt-zuerich.ch/schulen</a></p> <p>► Volksschule ► Publikationen &amp; Broschüren</p> <p>► Dossier Medienkompetenz</p>



WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Umgang mit Suchtmitteln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Suchtentwicklung</li> <li>→ Motive, Wirkungen und Folgen von Suchtmittelkonsum kennen</li> <li>→ Suchtentstehungsprozesse kennen</li> <li>→ Funktionen von Suchtmitteln und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial kennen</li> <li>→ Eigene Konsumgewohnheiten reflektieren</li> <li>→ Sich mit Werbung und ihrer Wirkung auseinandersetzen (kritisches Denken)</li> </ul> <p><b>Spezifische Suchtmittel Nikotin/Alkohol/Cannabis/ Medikamente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wirkung und Suchtpotenzial kennen</li> <li>→ Konsummotive der verschiedenen Substanzen kennen</li> <li>→ Gesellschaftliche Normen und Verbote sowie ihre Auswirkungen (Jugend-schutz/Illegalität) kennen</li> <li>→ Alkohol/Cannabis und Risikosituationen (Verkehr, Gewalt etc.) kennen</li> <li>→ Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen gewinnen, Stellung beziehen in der Gruppe</li> <li>→ Eigenes Verhalten im Umgang mit Suchtmitteln reflektieren</li> </ul>	Bio	2 Lektionen pro Schuljahr  und  integriert in den Unterrichtsalltag	Bei Bedarf:  Schulärztin/ Schularzt  Schulpsycho- loge/Schul- psychologin	<p>Freelance Prävention. Gesundheit: Ein praktisches Lerninstrument zur aktiven Auseinandersetzung mit Risiko- und Suchtverhalten (Alkohol, Tabak, Cannabis) (2007). Pädagogische Hochschule St. Gallen. Schule für Gestaltung St. Gallen.</p> <p>Ausleihe bei ihrer Regionalen Suchtpräventionsstelle. Info über Programmelemente: <a href="http://www.be-freelance.net">www.be-freelance.net</a></p> <p><a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a> ► Themen Rauchen, Alkohol, Cannabis</p> <p>Detaillierte Informationen über Suchtmittel (Wirkung, Anwendung etc.) unter <a href="http://www.suchtschweiz.ch">www.suchtschweiz.ch</a></p> <p>Blau ist nicht schlau: Workshop zur Alkoholprävention. Fachstelle für Suchtprävention Luzern (2004–2008). Kompaktes Programm zur Gestaltung von vier Lektionen mit spielerischen Elementen und Postenarbeit. Ausleihe: PH Zürich Mediothek Zentrum</p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Sucht Info Schweiz: Informationen und Materialien zu Abhängigkeiten und Suchtmitteln

[www.infodoc.ch](http://www.infodoc.ch)

InfoDoc: Informationsquellen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz ► Jugend und Schule

«POP» – Suchtprävention auf der Sekundarstufe. Handlicher 1.5 kg leichter Koffer mit sechs thematischen Workshops  
Ausleihe: Stelle für Suchtprävention ihrer Region oder infoDoc Radix Zürich, [infodoc@radix.ch](mailto:infodoc@radix.ch), 044 360 41 05

# Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung

## 1. Einleitung

Auf der Sekundarstufe ist Sexualität in der Schule selbstverständlicher Bestandteil der Kommunikation zwischen Schülerinnen und Schülern. Die Schule und ihr Umfeld ist für sie ein Ort der Kontaktsuche, des gegenseitigen Kennenlernens, des Flirtens, der Zärtlichkeiten und partnerschaftlichen ersten Erfahrungen, die auf dem Schulgelände, auf dem Schulweg und in der Freizeit fort- und weitergeführt werden. Wichtige Themenfelder der Sexualerziehung sind beispielsweise körperliche und psychosexuelle Veränderungen, Zeugung und Geburt oder Verhütung. Die

HIV/Aids-Prävention ist verpflichtender Bestandteil des Lehrplans. Dabei ist es zentral, die positive Kraft, die aus der Sexualität resultieren kann, nicht aus den Augen zu verlieren. Sexualpädagogische Themen greifen meist in andere psychosoziale und gesundheitsrelevante Bereiche hinein. Oft ist es hilfreich, in diesem Unterrichtsreich unterstützende Fachleute zuzuziehen.

## 2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Religion und Kultur: Lebensgestaltung und Werte (Werte, Lehre, Ideologie, Fundamentalismus, Mann und Frau).

Lebenskunde und Realien: Wortschatz und Begriffe, um über sich selbst zu sprechen, klären und anwenden (Sexualität, Pubertät, Adoleszenz, Aids, Geschlechterrollen und deren Wandel)/Grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen machen und reflektieren (Verschiedene Arten menschlicher Beziehung)/Werte und Normen erleben und ihre Auswirkungen überdenken (Im Umgang mit Mitmenschen, dem anderen Geschlecht, geschlechtsspezifische Rollenverständnisse)

## 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 von Unterricht 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.

**HIV/Aids/STI-Prävention:** Das Thema HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen (STI) wie Chlamydien, HPV, Syphilis, Gonorrhoe oder Hepatitis gehört zum verbindlichen Teil des Lehrplans. Die Tatsache, dass gemäss Umfragen in Zürcher Volksschulen Schülerinnen und Schüler teilweise bedenkliche Wissensdefizite bezüglich HIV/Aids/STI haben, unterstreicht die Notwendigkeit eines konsequenten Einbaus der HIV/Aids/STI-Prävention in den Unterricht.

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

#### [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

«Lust und Frust», Fachstelle für Sexualpädagogik

#### [www.zah.ch](http://www.zah.ch)

Zürcher Aids-Hilfe

#### [www.liebesexundsoweiter.ch](http://www.liebesexundsoweiter.ch)

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

#### [www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche Jugendliche, Zürich

#### [www.limita-zh.ch](http://www.limita-zh.ch)

Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen, Zürich

#### [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Beratungsseite für Jugendliche

#### [www.gll.ch](http://www.gll.ch)

Schulprojekt mit homosexuellen Jugendlichen und Ihren Eltern

#### Schulärzte/Schulärztinnen

Beizug bei spezifischen Themen möglich

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>			Für alle Themen: (Klassen-)lehrperson	
<p><b>Beziehung und Partnerschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Vielfalt verschiedener Geschlechterrollen und Lebensformen kennen</li> <li>→ Beziehungen und Partnerschaften gleichberechtigt und respektvoll eingehen und gestalten.</li> <li>→ Konstruktiv mit Konflikten in Beziehungen umgehen</li> <li>→ Die mit Beziehungen verbundenen Gefühle und deren individuelle Bedeutung kennen</li> <li>→ Rollenbilder und Verhaltensmuster von Mann und Frau kennen</li> </ul>	D	2 Lektionen pro Schuljahr	Koedukativer Unterricht gut möglich	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Praxismethoden zu Identitäten, Beziehung, Körper und Prävention für die Schule und Jugendarbeit. Timmermanns, Stefan und Tuidler, Elisabeth (2008). Weinheim: Juventa. Kapitel 1–3</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial. Geiser, Lukas und Voss, Anne (Hrsg.) (2013). Bern hep-verlag und SRF mySchool, Seiten 48–68</p> <p>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen. Renz, Meral (2007). Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, Seiten 123–147</p>
<p><b>Körper und Sexualverhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die geschlechtspezifischen physischen Veränderungen während der eigenen Entwicklung kennen</li> <li>→ Die sexuellen Reaktionen und Wahrnehmungen bei Mann und Frau kennen</li> <li>→ Praktiken und Formen von Sexualverhalten kennen (auch Selbstbefriedigung)</li> <li>→ Individuelle Vorstellungen und Erwartungen an gelebte Sexualität entwickeln</li> <li>→ Mythen, Stereotypen kennen</li> <li>→ Den Unterschied zwischen medial dargestellter (Massenmedien, Pornografie) und real gelebter Sexualität kennen</li> </ul>	Bio	2–4 Lektionen	<p>Möglichst teilweise in geschlechtergetrenntem Unterricht</p> <p>Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstellen, Schulärztin/ Schularzt</p>	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Seiten 117–126/173–196</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial, Seiten 69–90</p> <p>FAQ!, Sexualität und Fortpflanzung, Arbeitsblätter und Folienvorlagen für den Biologieunterricht. Hook, George (2004). Mühlheim: Verlag an der Ruhr. Seiten 1–8, 12</p> <p>Flirt, Anmache oder Übergriff, DVD mit Begleitmaterial, Filmsequenzen, Lektionsvorschläge und Hintergrundinformation zum Thema sexualisierter Gewalt. Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich (2008). Szene 9, Übung 20–22</p> <p><a href="http://www.stadt-zuerich.ch/praesidial">www.stadt-zuerich.ch/praesidial</a>  <b>► Gleichstellung ► Publikationen und Broschüren ► Gewalt in Jugendlichen Paarbeziehungen</b></p>

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Sexuelle Orientierung und Identität</b></p> <p>→ Vielfalt von gelebten Rollenentwürfen und Lebens- und Beziehungsformen kennen</p> <p>→ Diskriminierende Faktoren im Zusammenhang mit sexuellen Orientierungen kennen</p>	D	1–2 Lektionen	<p>Koedukativer Unterricht gut möglich</p> <p>Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstelle</p>	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Kapitel 1/2</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial, Seiten 27, 32, 57, 60–63, 78</p> <p>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, Seiten 149–153</p> <p>Flirt anmache oder Übergriff, Szene 6</p>
<p><b>Sexuelle und reproduktive Gesundheit</b></p> <p>→ Biologische, soziale und medizinische Aspekte im Zusammenhang mit der Entstehung menschlichen Lebens kennen (Männliche und weibliche Fruchtbarkeit, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt)</p> <p>→ Über Kenntnisse zu den Verhütungsmitteln sowie der Umstände, Handlungsmöglichkeiten und Folgen einer gewollten/ungewollten Schwangerschaft und der daraus resultierenden Mutter-/Vaterschaft verfügen und ethische Aspekte dazu erwägen</p>	Bio	2–4 Lektionen	<p>Möglichst teilweise in geschlechtergetrenntem Unterricht</p> <p>Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen/ Fachstellen, Schulärztin/ Schularzt</p>	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Seiten 201–218, 227–238</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial, Seiten 75–78, 98–112</p> <p>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, Seiten 77–122</p> <p>FAQ!, Sexualität und Fortpflanzung Kapitel 9–18</p>

WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Sexuelle Gesundheit</b></p> <p>→ Über Basiswissen zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) und deren mögliche Folgen verfügen (Gebärmutterhalskrebs, Übertragungswege, Tests, Schutzmöglichkeiten, Leben mit HIV/Aids, Globale Auswirkungen von HIV/Aids, Anwendung von Kondom/Femidom)</p>	Bio	2 Lektionen	<p>Lehrperson</p> <p>Möglichst teilweise in geschlechtergetrenntem Unterricht</p> <p>Allenfalls Beizug von externen Fachpersonen, die zum Thema arbeiten (Sexualpädagogen)</p> <p>Schulärztin/Schularzt</p>	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Seiten 219–226</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial, Seiten 93–97</p> <p>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 112–114</p>
<p><b>Sexuelle Gewalt</b></p> <p>→ Umstände und Aspekte von sexueller Gewalt und sexueller Belästigung kennen</p> <p>→ Regeln hinsichtlich der öffentlichen Verbreitung (Sexting) von Bildern/Filmen benennen sowie Reflexion der Wirkungsweisen bei betroffenen Personen</p> <p>→ Persönliche und rechtliche Grenzen im Umgang mit anderen kennen (Schutzalter, rechtliche Grundlagen bezüglich sexueller Handlungen und medial dargestellter Sexualität, Formen sexueller Gewalt und Umgang damit, Schutzmöglichkeiten, Opfer – Täter, Auswirkung von sexueller Gewalt, Hilfsangebote und Fachstellen)</p>	D	2 Lektionen	Koedukativer Unterricht gut möglich	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Seiten 238–242</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial, Seiten 65–68, 79–80, 114–116</p> <p>Flirt, Anmache oder Übergriff, Szenen 1–9/Übungen 1–24</p> <p>Beratungs- und Informationsstelle Castagna: <a href="http://www.castagna-zh.ch">www.castagna-zh.ch</a>, <a href="http://www.limita-zh.ch">www.limita-zh.ch</a></p>



WAS	Fach	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Sexualität und Gesellschaft</b></p> <p>→ Um die Entstehung und Bedeutung von Werten und Normen wissen und eigene Wertvorstellungen begründen</p> <p>→ Altersentsprechende Medien und Angebote der Sexualaufklärung kennen und diese zu nutzen wissen</p> <p>→ Rechte bezüglich Sexualität kennen (Schutzalter und Selbstbestimmung, Recht auf psychische und physische Unversehrtheit, Rechte bezüglich Schwangerschaft/Vaterschaft)</p>	D	2 Lektionen	Koedukativer Unterricht gut möglich	<p>Sexualpädagogik der Vielfalt, Kapitel 1</p> <p>erste Liebe, Beziehung und Sexualität, 9 Portraitfilme und 3 Themenfilme, Pädagogisches Begleitmaterial</p> <p>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, Seiten 50–75</p> <p>Flirt, Anmache oder Übergriff</p> <p>Broschüre «Hoppel Poppel – aber mit Recht» <a href="http://www.sante-sexuelle.ch">www.sante-sexuelle.ch</a></p> <p>► <b>Shop &amp; Infomaterial</b> ► <b>Sexuelle Rechte</b></p> <p>► <b>Hoppel poppel, aber mit Recht</b></p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

[www.amorix.ch](http://www.amorix.ch)

Sexualpädagogik und Schule

[www.sante-sexuelle.ch](http://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](http://www.kinderschutz.ch)

Kinderschutz Schweiz

# Gewaltprävention

## 1. Einleitung

Kinder und Jugendliche können in jedem Alter Zeugen oder Opfer von Gewalt inner- und ausserhalb der Familie werden. Gewalttätiges Verhalten äussert sich in dieser Altersgruppe vermehrt auch in körperlich aggressiven Handlungen gegenüber Menschen und Tieren und der Zerstörung fremden Eigentums. Auch sexualisierte Gewalt wird auf der Sekundarstufe zum Problem. Neben offenen Gewaltvorfällen spielen (Cyber-)Mobbing und psychische Gewalt eine Rolle. Autoaggressives Verhalten (Ritzen) oder Suizidgedanken können zu schwierigen Entwicklungsprozessen im Sekundarschulalter gehören. Die schriftliche und/oder bildliche Darstellung von Gewalt in den Medien gehört zum Alltag der Jugendlichen.

Auf der Sekundarstufe steht die Entwicklung einer eigenen Identität im Vorder-

grund: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Wie sehen mich die anderen? Wichtig ist die Auseinandersetzung mit eigenen Wertesystemen, mit ethischen, politischen, moralischen Fragen und eine kritisch-reflektierten Einstellung gegenüber dem Umfeld.

Gewaltprävention arbeitet an den Grundlagen des menschlichen Zusammenlebens. Als zentrale Lernfelder werden die Bereiche Kommunikation, konstruktive Konfliktbearbeitung akuter Vorfälle, Demokratie und Werteerziehung, interkulturelles Lernen, Sport und Medien thematisiert. Die Rolle der Eltern und des Umfelds ist von Bedeutung. Einen weiteren Schwerpunkt bilden die Handlungsmöglichkeiten in Gewaltsituationen. Auf der praktischen Ebene geht es unter anderem um das Üben, konfliktträchtige Situationen in «Anstand» zu bewältigen. Zivilcourage wird ein Thema. Wenn gewalttätige Vorfälle stattfinden, oft im Schutz der Peergrup-

pe, kann gerade der Einfluss von Peers, die sich zum Beispiel Kompetenzen als Streitschlichter erworben haben, bei der Prävention wirksam werden.

## 2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Sich seiner Individualität bewusst werden/Grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen machen und reflektieren (Gruppen, Normen, Rollen, Jugendkulturen, Macht, Machtstrukturen)/Sich bewusst und gezielt mit Wertvorstellungen der eigenen und anderer Kulturen auseinandersetzen/Demokratisches und solidarisches Handeln erfahren und üben/Über Werte und Wertvorstellungen nachdenken, sich ein eigenes Urteil dazu bilden und dieses begründen.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

[www.stopp-gewalt.zh.ch](http://www.stopp-gewalt.zh.ch)

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

[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ► Dienstleistungen ► Beratung ► Beratung für Volksschulen/Privatschulen ► Konflikt/Gewalt/Mobbing

Beratungen und Angebote der PHZH zum Thema Konflikte und Gewalt

[www.kapo.zh.ch](http://www.kapo.zh.ch) ► Fachstellen ► Jugenddienst

Jugenddienst der Kantonspolizei Zürich

[www.vsa.zh.ch](http://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. Materialien zur Schülerpartizipation finden sich unter:

[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ► Schulbetrieb & Unterricht ► Führung & Organisation ► Schülerpartizipation

**WIEVIEL:** Integriert in den Unterrichtsalltag  
**WER:** Klassenlehrperson, Empfehlung: Teamteaching

WAS	Fach	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>		
<p><b>Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Emotionswissen und -verständnis ausbauen</li> <li>→ Unterschiede in Selbst- und Fremdwahrnehmung von Emotionen verstehen</li> <li>→ Einfühlungsvermögen entwickeln</li> </ul>	D	<p>Schritte ins Leben – Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche. Odermatt, Albert und Hurschler, Karl (2007). Zug: Klett und Balmer</p> <p>Download: Zu allen unter «Was» aufgeführten Themen finden sich auf den Kopiervorlagen vorbereitete Übungen, Rollenspielvorgaben und Tests. Dauer pro Übung oder Rollenspiel eine Doppelstunde:  <a href="http://www.klett.ch">www.klett.ch</a> ▶ Sekundarstufe I ▶ Lebenskunde / Religion / Ethik ▶ Schritte ins Leben</p> <p>Zivilcourage-Manual der Fachstelle für Gewaltprävention der Stadt Zürich. Download unter:  <a href="http://www.stadt-zuerich.ch/schulen">www.stadt-zuerich.ch/schulen</a> ▶ Gesundheit &amp; Prävention ▶ Gewaltprävention ▶ Angebote und Projekte ▶ Zivilcourage ▶ Zivilcourage Manual</p> <p>Kleber, Hubert (2003). Konflikte gewaltfrei lösen. Medien- und Alltagsgewalt: Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe I. Mit CD-Rom. Berlin: Cornelsen Scriptor</p>
<p><b>Kommunikation, Selbstbehauptung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wahrnehmung in sozialen Bereichen verfeinern</li> <li>→ Für soziale Interaktionsprozesse sensibilisieren</li> <li>→ Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen entwickeln und sich angemessen behaupten</li> <li>→ Bedeutung von Körpersprache und nonverbalen Botschaften in der Kommunikation erfassen</li> <li>→ Feedback geben</li> </ul>		
<p><b>Umgang mit Stress und negativen Emotionen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wirksame Strategien zur Regulierung von starken Affekten entwickeln</li> <li>→ Selbstkontrolle und Selbststeuerung verbessern</li> <li>→ Sich entspannen können</li> <li>→ Strategien entwickeln, wie man in Situationen mit heftigen oder unangenehmen Gefühlen angemessen handeln kann</li> </ul>		
<p><b>Problemlösen, kreatives und kritisches Denken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Strategien im Umgang mit Problemen und Konflikten entwickeln</li> <li>→ Konfliktsituationen differenziert wahrnehmen</li> <li>→ Bei sozialen Problemen Handlungsalternativen suchen</li> <li>→ Handlungskonsequenzen erwägen und bewerten</li> </ul>		

WAS	Fach	WIE
<p><b>Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Kooperation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Klasse sein – Gemeinschaft werden</li> <li>→ Regeln finden – sich daran halten</li> <li>→ Respekt vor dem Gegenüber lernen</li> <li>→ Anstandsregeln kennenlernen</li> <li>→ Wertmassstäbe im Hinblick auf Fairness, Selbstverantwortung und Zivilcourage entwickeln</li> <li>→ Prosoziales Verhalten entwickeln</li> <li>→ Lernen in Gruppen – erfolgreich zusammenarbeiten</li> </ul>	<p>D</p>	<p>Zusammen leben. Hefte 1–4. Div. Autoren. Zürich: Verlag Pestalozzianum</p> <p><a href="http://www.phzh.ch">www.phzh.ch</a> ► <b>Schnelleinstiege</b> ► <b>Büchershop</b> ► <b>Onlineshop des Verlags Pestalozzianum</b> ► <b>Sachgebiet: interkulturelle Pädagogik</b></p> <p>Medienhelden. Unterrichtsmaterial zur Förderung von Medienkompetenz und Prävention von Cybermobbing. Schultze-Krumholz, Anja et al. (2012). München: Verlag Ernst Reinhardt</p>

# Psychosoziale Gesundheit

## 1. Einleitung

Die Mehrheit der Schweizer Jugendlichen im Sekundarschulalter schätzen ihre Gesundheit als gut ein. Viele Probleme lösen sich glücklicherweise ohne fremde Hilfe. Eine bedeutende Minderheit jedoch hat psychosoziale Schwierigkeiten. So leiden etwa 10% bis 20% der Jugendlichen unter einer Kumulation mehrerer Probleme, wie z.B. Depressivität und übermässiger Suchtmittelkonsum.

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 immer einen Beitrag zur Förderung der psychosozialen Gesundheit. 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 Kompetenzbereiche

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

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

Im Alltag werden im Unterricht 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.

## 2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Religion und Kultur: Wie Menschen Sinn erfahren – mit Traditionen Leben gestalten (Identität, Lebensideale, Glückserfahrung, Leistung, Scheitern und Erfolg)/Leiden und Tod (Grenzen, Lebenskrisen, Krankheit, Behinderung).

Lebenskunde und Realien: Sich seiner Individualität bewusst werden/Grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen machen und reflektieren/Lösungen suchen zur Bewältigung aktueller Probleme/Sich für Werte entscheiden und danach handeln/Bereit sein, seine eigenen Wertentscheidungen zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen/Über Werte und Wertvorstellungen nachdenken, sich ein eigenes Urteil dazu bilden und dieses begründen.

Deutsch: Sich in die Gesprächspartnerin/den Gesprächspartner einfühlen und ihren/seinen Standpunkt zu verstehen versuchen/Über die Wirkung und den Verlauf von Gesprächen nachdenken und miteinander darüber sprechen.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

[www.radix.ch](http://www.radix.ch)

Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix, Gesunde Schulen: Datenbank, Projektübersicht und Unterrichtsprogramme

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Beratungsseite für Jugendliche

[www.147.ch](http://www.147.ch) / Telefon 147

Beratung Pro Juventute für Kinder und Jugendliche

[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ► Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention ► Schulpsychologie

Schulpsychologische Dienste

Schulärztin/Schularzt, beispielsweise bei Themen wie Depression, Suizid



WAS	WIE
<b>1.–3. Klasse</b>	
<b>Selbstwahrnehmung (Körper und Gefühle)</b>	<p>Portfoliomappe Selbstdisziplin. Kerr, R. (2007). Mülheim: Verlag an der Ruhr. Kapitel 2</p> <p>Selbständig werden – Eigenständig bleiben: Ein Unterrichtsprogramm zur Suchtprävention für die Sekundarstufe 1. Grünthal, Ute und Mitzlaff, Hanna (2005). Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung: SuchtPräventionsZentrum Hamburg. Kapitel 8 und 10</p>
<b>Kommunikation und Einfühlungsvermögen</b>	<p>Portfoliomappe Selbstdisziplin. Kapitel 3</p> <p>Schritte ins Leben: Persönlichkeitsbildung für Jugendliche. Odermatt, Albert und Hurschler, Karl (2007). Zug: Klett und Balmer AG. Kapitel 2</p>
<b>Stressbewältigung und Problemlösen</b>	<p><a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a> ► <b>Thema Stress</b></p> <p>MindMatters: Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben: Förderung der Resilienz in der Schule (Unterrichtsheft für die 7.–10. Klasse)</p> <p><a href="http://www.radix.ch">www.radix.ch</a> ► <b>Gesunde Schulen ► Psychische Gesundheit ► MindMatters</b></p> <p>(Materialien werden im Rahmen einer Einführungsveranstaltung abgegeben.)</p> <p>Schritte ins Leben: Persönlichkeitsbildung für Jugendliche, Kapitel 4</p> <p>Selbständig werden – Eigenständig bleiben: Ein Unterrichtsprogramm zur Suchtprävention für die Sekundarstufe 1, Kapitel 9</p>
→ Wissen, wo bei Problemen Hilfe geholt werden kann	<p>Informationen zu Hilfsinstitutionen/Beratungsstellen aushängen</p> <p>Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj):</p> <p><a href="http://www.ajb.zh.ch">www.ajb.zh.ch</a> ► <b>Kinder- und Jugendhilfe ► Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj)</b></p> <p><a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> / <b>Telefon 147</b></p> <p>Schulsozialarbeit</p> <p><a href="http://www.schulsozialarbeit.zh.ch">www.schulsozialarbeit.zh.ch</a></p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

Flexibel einsetzbare Anregungen zum punktuellen Training bestimmter sozialer Kompetenzen (in Einzellektionen):  
 Ich – du – wir alle! 33 Spiele für soziales Kompetenztraining. Schmidt, Brunhilde und Klein, Antonia (2009). Bern: Schulverlag plus AG  
[www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)  
 Forum für Suizidprävention