

Stufenspezifischer Leitfaden zur Gesundheitsförderung Lernziele und Inhalte

Sozialisierung

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
KG	Stärkung des Wir-Gefühles	Ich als Teil der Gemeinschaft	Susanne Stöcklin-Meier: Was im Leben wirklich zählt, kösel Verlag
1. Kl.	Förderung der Selbstwahrnehmung Stärkung des Selbstvertrauens	Ich sehe mich selbst, meine Gefühle, meine Stärken	Ma(chs)x Besser, Band 1, 2; Schubi Konfetti – Ich und die Gemeinschaft (www.nmm.ch – Schulverlag)
2. Kl.	Förderung der Fremdwahrnehmung	Ich sehe die anderen: Jeder ist anders	Ausgearbeitete Lektion SSA
3. Kl.	Auseinandersetzung mit geschlechterspezifischem Rollenverhalten	Ich bin ein Mädchen Ich bin ein Junge	Lektion SSA Unsere Kl. ist ein Team, Auer Verlag Unterrichtsmaterial „mein Körper gehört mir“ Kunterbunt – Ich und die Gemeinschaft (www.nmm.ch – Schulverlag)
4. Kl.	Förderung des Klassengeistes Gemeinsames Erarbeiten von Klassenregeln	Wir sind eine Klasse	Der Schul-Knigge, Auer Verlag Ma(chs)x Besser, Band 3, 4; Schubi
5. Kl.	Förderung der Konfliktfähigkeit	Wir haben einen Konflikt – wie weiter?	Lektion SSA Stopp – Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um, Persen Verlag
6. Kl.	Förderung der Kooperation	Kommunikationstraining: Ich/Du-Botschaften, aktives Zuhören	Lektionen SSA Praxis der Streitschlichtung, Auer Verlag
7. Kl.	Förderung der verbalen Kommunikationsfähigkeit; Gewaltprävention	Gemeinsam statt einsam- Mobbing entgegenwirken	Lektionen SSA Filme: Bully dance / Die geheime Gewalt Idee: Karate-Präventionskurs (mitschi.ch)
8. Kl.	Auseinandersetzung mit Rollen in der Arbeit und in der Freizeit	Umgangsformen in der Arbeitswelt und Freizeit	

Oberstufe	allgemein		<p>„Zusammen leben: Vielsprachige Schweiz“ Informationsmaterial und Begleitheft für den Unt.</p> <p>„Mutanfälle: Mutig sich selber und anderen begegnen“, Arbeitsmappe, Unterlagen für Unterricht und Ernstfall</p> <p>„Harmo –Nie?: Beziehungen im schulischen Alltag“, Arbeitsmappe, Unterlagen für Unt. und Ernstfall</p> <p>Schritte ins Leben; Oberstufenlehrmittel</p>
-----------	-----------	--	--

Bewegung

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
KG	<p>Bewegungsbedürfnisse der Kinder gezielt fördern und entwickeln, denn Bewegungsfreude ist Lebensfreude.</p> <p>Mens sana in corpore sano (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)</p>	<p>Bewegung als Unterrichtsprinzip (bspw. Turnunterricht, Waldtage, Pause bewusst einbauen, spielzeugfreier KG...)</p>	<p>„Mut tut gut“ v. H.R. Baumann www.muttutgut.ch www.schulebewegt.ch</p>
1. Kl. bis 9. Kl.	<p>Bewegungsbedürfnisse der Kinder gezielt fördern und entwickeln, denn Bewegungsfreude ist Lebensfreude.</p> <p>Mens sana in corpore sano (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)</p>	<p>Turnunterricht Schwimmen Pause Sporttag Projektwoche Schulsport Etc.</p>	<p>www.schulebewegt.ch „Mut tut gut“ v. H.R. Baumann www.muttutgut.ch</p>

Ernährung

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
Verschiedene Schuljahre	Zahnprofilaxe		
KG	Die SchülerInnen wissen, welche Zwischenverpflegungen gut und gesund sind. Sie probieren bekannte und unbekannte Nahrungsmittel und erweitern ihre Kenntnisse.	Diverse Gemüse / Früchte Znüni	Gesunde Ernährung- fitte Kinder, Eine Werkstatt, Verlag an der Ruhr Ernährungskoffer Kiga - 6. Kl. Ausleihe: PH Solothurn mediothek@ph-solothurn.ch
1. Kl.	Die SchülerInnen wissen, welche Zwischenverpflegungen gut und gesund sind. Sie probieren bekannte und unbekannte Nahrungsmittel und erweitern ihre Kenntnisse.	Diverse Gemüse / Früchte Znüni	
2. Kl. 3. Klasse	Die SchülerInnen wissen Bescheid über einige wichtige Nahrungsmittel und deren Herstellung / Herkunft	Vom Korn zum Brot Woher kommt die Nahrung?	Schweiz. Milchproduzenten, www.swissmilk.ch Kinderseite: www.coolfoodplanet.org Nahrungsmittelpyramide Getreidemühle Tiefenbrunnen Mühlerama
6. Kl.	Die SchülerInnen reflektieren ihr Essverhalten- und Trinkverhalten und ihre persönlichen Essgewohnheiten.	Eigenes Ess-und Trinkprotokoll erstellen Essgewohnheiten vergleichen	www.trinken-im-unterricht.de
7. Kl.	Die SchülerInnen untersuchen Produkte und deren Inhaltsstoffe und können Produkteangaben lesen und verstehen.	Getränke auf Inhaltsstoffe untersuchen Abkürzungen auf Verpackungen entschlüsseln	Speisekarte, Unterlagen für den Unterricht und Ernstfall rund um Essen, Esskultur, Übergewicht und Essstörungen, Herausgeber: FHA Beratungsstelle Gesundheitsbildung
8. Kl.	Die SchülerInnen setzen sich mit Essstörungen auseinander und reflektieren ihre Ess- und Trinkgewohnheiten.	Essstörungen	Speisekarte siehe oben

Sexualität

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
3. Kl.	Die SchülerInnen setzen sich mit ihren Rollen auseinander, denken über die Unterschiede Buben Mädchen nach und sollen gleichzeitig merken, dass es auch viele Gemeinsamkeiten gibt (Hobbies, Vorlieben, Charaktereigenschaften) Körperwahrnehmung	Buebe – Meitli: Was ist ein typischer Junge? Was ist ein typisches Mädchen? Welches sind die Unterschiede / Welches die Gemeinsamkeiten?	Unterrichtseinheit SSA Helene Häseli: Eine Reise zu den starken Kindern, Zum kreativen Umgang mit Mädchen- und Knabenrollen, Pestalozzianum Ausstellung mein Körper gehört mir
5. Kl.	Erste Fragen zur Pubertät, zu Veränderungen des Körpers, Freundschaften werden beantwortet Körperwahrnehmung	Fragestunde: Freundschaft / Liebe / Sexualität	www.fapla-ag.ch
7. Kl.	Die Schülerinnen wissen, wie ein Kind entsteht Die SchülerInnen kennen Methoden der Verhütung Auseinandersetzung mit Rolle, Gefühlen, Freundschaften zum anderen Geschlecht	Freundschaften, körperliche Entwicklung und Verhütung: Körperliche Entwicklung Veränderungen in der Pubertät Erste Freundschaften, Freude, Ängste, Erwartungen, Rollenverhalten Erste Informationen zu Verhütung	Esther Elisabeth Schütz, Theo Kimmich: Körper und Sexualität, pro Juventute Entdecken, verstehen, sinnlich vermitteln, Orel Füssli Limits, Liebe Lust, Leben, Rex Verlag Mann und Frau, Eine Sexualekunde, Band 3 für Jugendliche, Tessloff www.fapla-ag.ch
8.+9. Kl.	SchülerInnen lernen zusätzlich Gefahren der Sexualität kennen Wiederholung: Methoden der Verhütung	Rollenverhalten, Verhütung und Gefahren der Sexualität: Reflexion zu Rollenverhalten und Rollenklischees Refresh und Vertiefung zur Verhütung Sexualität und Gefahren: HIV/AIDS: Wissen um die Krankheit, Übertragungswege, Möglichkeiten sich zu schützen	AIDS-Information für die Schule www.fapla-ag.ch

Alkohol

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
6./7.	<p>Information und Aufklärung der psychoaktiven Substanz</p> <p>Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz)</p> <p>Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewältigungsstrategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Lebenskompetenzen • Förderung von sozialen Kompetenzen • Funktionale Alternativen • Gesundheitsförderung <p>Einfluss auf der Verhaltensebene reflektieren(sozialer Kontext)</p>	<p>Alkoholische Getränke kennen lernen (auch Vergleich des Alkoholgehaltes)</p> <p>Problematik Alcopops</p> <p>Suchtpotential</p> <p>Enthemmung</p> <p>Legalität (Bier, Wein, Most ab 16; Rest erst ab 18!)</p>	<p>„Jugendliche und Alkohol- Risiken vorbeugen“, Handbuch für Lehrkräfte mit Unterrichtsvorschlägen, SFA</p> <p>„Alkohol“</p> <p>Materialien für die Suchtprävention in den Kl. 5 – 10, BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Abklärung</p> <p>Dazu: „Alkohol - Mit Jugendlichen darüber reden“, Leitfaden für Eltern</p> <p>www.gmeind.ch, Suchtprävention vor Ort, Ordner, Infos, Adressverzeichnis</p> <p>„Vandas Wunderbar“, DVD, SFA</p> <p>„... damit alles ein bisschen leichter wird“</p> <p>Alkohol und Alkoholismus</p> <p>„Alkohol- Nein! Sagen lernen“, Verlag an der Ruhr, Arbeitsblätter</p>
8./9. Kl.	<p>Vertiefung der Lerninhalte 6./7. Klasse aus weiteren Blickwinkeln</p>	<p>Akzeptanz in der Bevölkerung</p> <p>Promille, Mengenberechnungen</p> <p>Reaktionsvermögen, Strassenverkehr</p> <p>Alkoholismus → Organschäden</p>	

Rauchen / Kiffen

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
6. Kl. (Rauchen)	<p>Information und Aufklärung der psychoaktiven Substanz</p> <p>Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz)</p> <p>Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewältigungsstrategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Lebenskompetenzen • Förderung von sozialen Kompetenzen • Funktionale Alternativen • Gesundheitsförderung <p>Einfluss auf der Verhaltensebene reflektieren(sozialer Kontext)</p>	<p>Lungenkrebs, Raucherbein, ... Inhaltsstoffe</p> <p>Päckchen genau betrachten, Sprüche bzw. Bilder</p>	<p>„Mit Feuer gegen Rauch“ Handbuch zur Tabak-prävention (SFA)</p> <p>„Aus voller Lunge“ (Video) Sechs Szenen rund ums Rauchen (SFA)</p> <p>„No smoke, more power“, Materialkoffer mit Video und Versuchsanlage „Die neue Lust- Nichtraucher“, Broschüre</p> <p>„Aus voller Lunge“, Video</p> <p>„Rauchen- Nein! sagen lernen“, Verlag an der Ruhr Arbeitsblätter</p> <p>„Rauchen- Mit Jugendlichen darüber sprechen“, Broschüre, Elterninformation</p>
7. Kl. (Rauchen)	Siehe 6. Klasse	<p>Schwierigkeit des Aufhörens</p> <p>Finanzielle Folgen</p> <p>Gruppendruck als mögliche Einstiegsursache</p> <p>Diskussion Raucher/Nichtraucher in Restaurants, öff. Gebäuden, Zug</p>	

7. Kl. (Kiffen)	Siehe 6. Kl. (Rauchen)	Hirnschädigungen kurz- und langfristig Wirkung Legal/illegal (Bsp. Niederlande) Kritische Auseinandersetzung (Heilmittel vs. Droge)	„Cannabis“, Handbuch für Lehrkräfte (SFA) „Schule und Cannabis“ Regeln, Massnahmen, Früherfassung (SFA) „Grasgrün“, Workshop zur Cannabisprävention. Fach- stelle für Suchtprävention DFI Luzern „Hasch: Zerstörung einer Legende“, Hintergrundinfos, www.gmeind.ch , Suchtprävention vor Ort, Ordner, Infos, Adressverzeichnis „Cannabis – Handbuch für Lehrkräfte“, 1 Ex. Hintergrundinfos und Unterrichtsvorschläge Dazu: „Cannabis - Mit Jugendlichen darüber reden“, Leitfaden für Eltern Haschisch und Marihuana“, Broschüre, Informatio- nen für Eltern und Erziehende
--------------------	------------------------	---	---

Illegale Drogen im Unterricht

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
8. Kl. + 9. Kl.	Information und Aufklärung der psychoaktiven Sub- stanz Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz) Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewälti- gungsstrategien: <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Lebenskompetenzen • Förderung von sozialen Kompetenzen • Funktionale Alternativen • Gesundheitsförderung Einfluss auf der Verhaltensebene reflektieren(sozialer Kontext)	Heroin Kokain LSD Ecstasy Halluzinogene Amphetamine etc.	Broschüren: www.sfa-ispa.ch buchhandlung@sfa-ispa.ch „Neinsagen-Drogen“ (Verlag an der Ruhr) Lektüren: Peter Holenstein: Zum Beispiel Stefan Christiane F.: Wir Kinder vom Bahnhof Zoo, Besuch des Beratungszentrums Baden

Medien/Konsum

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
Alle Stufen	Kinder und Jugendliche lernen mit Geld, Konsumlust umgehen.		
Ab 4. Kl. - 9. Kl.	Kinder und Jugendliche (und ihre Eltern) setzen sich mit Ihrem Umgang mit den elektronischen Medien auseinander: Handy, Games, PC, MSN, etc. Sie lernen Gefahren kennen. Sie werden auf alternative Freizeitangebote aufmerksam gemacht	Gefahren im Internet Sinnvoller Umgang mit elektronischen Medien Sinnvolle Freizeitbeschäftigungen	Kinder unter Strom, www.suchthilfe-ags.ch Gefahren im Internet: Stadtpolizei Baden Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm, dtv Vortrag Kinder unter Strom (ags)
Oberstufe	Lernen Folgen von Schulden kennen.	Umgang mit Geld Konsum Schulden	Max Money, Jugend und Geld, Lehrmittel „Zappen, klicken, simsens“ Christoph Merian Verlag www.maxmoney.ch www.schulden.ch Schuldenkoffer für Schule

Kriminalität

Zusammenarbeit mit Polizei Wettingen, Jugendsachbearbeiter