

Stufenspezifischer Leitfadens zur Gesundheitsförderung Lernziele und Inhalte

Die Förderung von Lebenskompetenz ist die Grundlage der Prävention und ein wichtiger Baustein für die nachfolgenden Kapitel des Präventions-Leitfadens. Zu jedem Thema gehören gleichzeitig folgende Inhalte:

- Förderung von Lebenskompetenzen
- Förderung von sozialen Kompetenzen
- Funktionale Alternativen
- Gesundheitsförderung

zu all dem [Basis-Themenkoffer](#) der Suchtprävention Aargau

Die Unterrichtseinheiten dienen den Lehrpersonen als Richtlinien für die Umsetzung mit ihren Klassen; die Eltern werden auch in die Präventionsarbeit eingebunden.

Förderung der Lebenskompetenz

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 • Soziales Lernen mit Kindern • Zusammen sind wir einfach stark • Mit der kleinen Raupe Gefühlen auf der Spur
1. Kl.	Förderung der Selbstwahrnehmung Stärkung des Selbstvertrauens	Ich sehe mich selbst, meine Gefühle, meine Stärken	Konfetti – Ich und die Gemeinschaft (www.nmm.ch – Schulverlag) Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht: Fit und stark fürs Leben, 1. und 2. Schuljahr; Klettverlag • Zusammen sind wir stark • Mit Kindern über Gefühle sprechen • Ich bin ich Gefühle • 3 Minuten fürs Selbstvertrauen
2. Kl.	Förderung der Fremdwahrnehmung	Ich sehe die anderen: Jeder ist anders	Ausgearbeitete Lektion SSA

Konzept für die Prävention an der Schule Wettingen

3. Kl.	Auseinandersetzung mit geschlechterspezifischem Rollenverhalten	Ich bin ein Mädchen Ich bin ein Junge	Lektion SSA Unterrichtsmaterial „ <u>mein Körper gehört mir</u> “ Kunterbunt – Ich und die Gemeinschaft (www.nmm.ch – Schulverlag) Fit und stark, 3. und 4. Schuljahr; Klettverlag
4. Kl.	Förderung des Klassengeistes Gemeinsames Erarbeiten von Klassenregeln	Wir sind eine Klasse	Der Schul-Knigge, Auer Verlag • Klassenrat abwechslungsreich gestalten • Freundschaft (Integration in Deutschunterricht)
5. Kl.	Förderung der Konfliktfähigkeit	Wir haben einen Konflikt – wie weiter?	Lektion SSA <u>Stopp – Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um</u> , Persen Verlag Fit und stark, 5. und 6. Schuljahr; Klettverlag • Genial Sozial 5. Klasse
6. Kl.	Förderung der Kooperation	Kommunikationstraining: Ich/Du-Botschaften, aktives Zuhören	Lektionen SSA Praxis der Streitschlichtung, Auer Verlag (2001) • Genial Sozial 6. Klasse
7. Kl.	Förderung der verbalen Kommunikationsfähigkeit; Gewaltprävention	Gemeinsam statt einsam- Mobbing entgegenwirken	Lektionen SSA Filme: Bully dance / Die geheime Gewalt Module Gewaltprävention www.do-bewegt.ch • Kommunikations-Training • Das siehst aber nur du so
8. Kl.	Auseinandersetzung mit Rollen in der Arbeit und in der Freizeit	Umgangsformen in der Arbeitswelt und Freizeit	• Was mir wichtig ist
Oberstufe	allgemein		„Zusammen leben: Vielsprachige Schweiz“ Informationsmaterial und Begleitheft für den Unt. „ <u>Mutanfälle: Mutig sich selber und anderen begegnen</u> “, Arbeitsmappe, Unterlagen für Unterricht und Ernstfall „ <u>Harmo – Nie?: Beziehungen im schulischen Alltag</u> “, Arbeitsmappe, Unterlagen für Unt. und Ernstfall • Schritte ins Leben; Oberstufenlehrmittel • Sammlung Lebenskompetenzen in der Oberstufe fördern

Bewegung

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

Ernährung

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
Verschiedene Schuljahre	Zahnprophylaxe		
KG	Die SchülerInnen wissen, welche Zwischenverpflegungen gut und gesund sind. Sie probieren bekannte und unbekannte Nahrungsmittel und erweitern ihre Kenntnisse.	Diverse Gemüse / Früchte Znüni	<u>Gesunde Ernährung- fitte Kinder, Eine Werkstatt, Verlag an der Ruhr</u> Ernährungskoffer Kiga - 6. Kl. Ausleihe: PH Solothurn mediothek@ph-solothurn.ch • 30 x Gesunde Ernährung für 45 Minuten
1./2. Kl.	Die SchülerInnen wissen, welche Zwischenverpflegungen gut und gesund sind. Sie probieren bekannte und unbekannte Nahrungsmittel und erweitern ihre Kenntnisse.	Diverse Gemüse / Früchte Znüni	
3.-5. Kl.	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 Fach Hauswirtschaft • BODYTALK

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 • Lieben Lernen Lachen 6-12 <u>Helene Häseli: Eine Reise zu den starken Kindern, Zum kreativen Umgang mit Mädchen- und Knabenrollen</u> , Pestalozzianum <u>Ausstellung mein Körper gehört mir</u>
5. Kl.	Erste Fragen zur Pubertät, zu Veränderungen des Körpers, Freundschaften werden beantwortet Körperwahrnehmung	Fragestunde: Freundschaft / Liebe / Sexualität	http://www.seges.ch (Sexuelle Gesundheit Aargau) • Lieben Lernen Lachen 6-12
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, Orell Füssli <u>Limits, Liebe Lust, Leben, Rex Verlag</u> Mann und Frau, Eine Sexualkunde, Band 3 für Jugendliche, Tessloff http://www.seges.ch => Verhütungsmittelkoffer • Spiel Girl's Only und Boys Only (Geschlechtergetrennt) • Rundum Karten • Sexualpädagogik der Vielfalt
8. 9. Kl.I	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 http://www.seges.ch http://www.seges.ch => Verhütungsmittelkoffer • Liebe Partnerschaft und Sexualität Sensis Karten • Erste Liebe (mit DVD) • Spiel Girl's Only und Boys Only (Geschlechtergetrennt) • Rundum Karten • Sexualpädagogik der Vielfalt

Alkohol

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
6./7.	Information und Aufklärung der psychoaktiven Substanz Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz) Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewältigungsstrategien: Einfluss auf der Verhaltensebene reflektieren(sozialer Kontext)	Alkoholische Getränke kennen lernen (auch Vergleich des Alkoholgehaltes) Problematik Alcopops Suchtpotential Enthemmung Legalität (Bier, Wein, Most ab 16; Rest erst ab 18!)	„... damit alles ein bisschen leichter wird“ Alkohol und Alkoholismus www.jugendschutzaargau.ch Seite Jugend und Alkohol vom ags: • Unterrichtseinheiten Tabak Alkohol Cannabis be-freelance.ch/ • Feel-ok.ch (Arbeitsblätter) • Genuss oder Sucht aufgeklärter Umgang mit Alkohol und Zigaretten • flash - was ist Sucht mit Unterrichtsvorbereitung pdf • Themenkoffer Alk Tabak E-Zigi 5.6.Kl. • FILMRISS (Krimi mit Begleitmaterial)
8./9. Kl.	Vertiefung der Lerninhalte 6./7. Klasse aus weiteren Blickwinkeln Risiko-Kompetenz: Grenzerfahrungen, Mutproben, wie Spass zum Risiko werden kann	Akzeptanz in der Bevölkerung Promille, Mengenberechnungen Reaktionsvermögen, Strassenverkehr Alkoholismus → Organschäden Party organisieren, Abschlussfest: was gehört alles dazu, was soll beachtet werden, etc.	

Rauchen / Kiffen

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
6. Kl. (Rauchen)	Information und Aufklärung der psychoaktiven Substanz Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz) Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewältigungsstrategien: Einfluss auf der Verhaltensebene reflektieren(sozialer Kontext)	Lungenkrebs, Raucherbein, ... Inhaltsstoffe Päckchen genau betrachten, Sprüche bzw. Bilder	AG Präv. Für Schulen: www.llag.ch>... • Der kleine Unterschied – Gendersensible Suchtprävention • Unterrichtseinheiten Tabak Alkohol Cannabis be-free-lance.ch/ • flash - was ist Sucht - • Was ist los mit Paul (Belletristik mit Begleitmaterial) • Abgestürzt (Belletristik mit Begleitmaterial) • Themenkoffer Tabak E-Zigi 5./6. Kl.
7. Kl. (Rauchen)	Siehe 6. Klasse	Schwierigkeit des Aufhörens Finanzielle Folgen Gruppendruck als mögliche Einstiegsursache Diskussion Raucher/Nichtraucher in Restaurants, öff. Gebäuden, Zug	

7. Kl. (Kiffen)	Siehe 6. Kl. (Rauchen)	Hirnschädigungen kurz- und langfristig Wirkung Legal/illegal (Bsp. Niederlande) Kritische Auseinandersetzung (Heilmittel vs. Droge)	Regeln, Massnahmen, Früherfassung (SFA) „Grasgrün“, <u>Workshop zur Cannabisprävention</u> . Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern „Hasch: Zerstörung einer Legende“, Hintergrundinfos, • Body Talk • flash - was ist Sucht - • Der kleine Unterschied – Gendersensible Suchtprävention • Unterrichtseinheiten Tabak Alkohol Cannabis be-free-lance.ch/
--------------------	------------------------	--	---

Illegale Drogen im Unterricht

Klasse	Ziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lehrmittel/Adressen
8. Kl. + 9. Kl.	Information und Aufklärung der psychoaktiven Substanz Regeln der strukturellen Ebene kennen (Gesetz) Kennen lernen und Erproben von persönliche Bewältigungsstrategien: • 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 Besuch des Beratungszentrums Baden • Unterrichtseinheiten Tabak Alkohol Cannabis be-freelance.ch/ • Was mann über Drogen Wissen sollte (Förderklassen) • Der kleine Unterschied – Gendersensible Suchtprävention • Sucht - Biologie Chemie Physik • Wie wirken Drogen (youTube - Links) • Drogen im Gehirn

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	Upd@te Digitale Medien für LP / SuS / Eltern je separat (Suchtprävention Aargau) Gefahren im Internet: Stadtpolizei Baden Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm, dtv • Unterrichtseinheiten Digitale Medien (be-free-lance.ch) • www.klicksafe.de • Themenkoffer Digitale Medien 3-6 Klasse
Oberstufe	Lernen Folgen von Schulden kennen.	Umgang mit Geld Konsum Schulden	Max Money, Jugend und Geld, <u>Lehrmittel „Zappen, klicken, simsen“</u> Christoph Merian Verlag www.maxmoney.ch http://www.schulden-ag-so.ch Schuldenberatung Aargau: Film und Material: Hesch no Cash? • Themenkoffer Geld Schulden

Kriminalität

Zusammenarbeit mit Regionalpolizei Wettingen-Limmattal, Jugendsachbearbeiter

5. Klasse	Aufklärung Gesetz, Rechte, Pflichten als Jugendliche/r	2 Unterrichtseinheiten durch Regional-Polizei Wettingen-Limmattal	
6. Klasse	Aufklärung Jugend und Medien, Mobbing	2 Unterrichtseinheiten durch Regional-Polizei Wettingen-Limmattal	

Lehrpersonengesundheit

Kapitel noch offen

Angebot der Mediothek der Suchtprävention Aargau zu Lehrpersonengesundheit:

- [Themenkoffer Gesundheit im Lehrberuf](#)
- Liste: [Gesundheit im Lehrberuf](#)
- Liste: [Schule gesund Leiten](#)