



Gesundheitsförderung

Evelyn Bachler & Ursula Räderich

Ein Stück Leben.

Inhaltsverzeichnis

1. Bedingungsanalyse	3
1.1 Die Schule	3
1.2 Zusammensetzung der Klasse/ Lernvoraussetzungen	3
2. Sachanalyse: Gesundheitsförderung	4
3. Vorüberlegungen	6
3.1 Die Zielgruppe im Blick mit inhaltlichen Vorüberlegungen zur Durchführung	6
3.2 Methodisch- didaktische Vorüberlegungen	8
4. Durchführung	10
Vorwort	10
4.1 Ziele in der Gruppe der Klasse 5-8	10
• Modul Ernährung	10
• Modul Bewegung und Sport	11
• Modul Sucht	11
• Modul Stress und Entspannung	11
4.2 Ziele in der Gruppe ab Klasse 9	12
• Modul Ernährung	12
• Modul Gesundheitsförderung als Einheit von Körper, Psyche und sozialen Umfeld	12
• Modul Mobbing und Ausgrenzung	13
• Modul Sucht	13

1. Bedingungsanalyse

1.1 Die Schule

Die Heinrich-Brügger-Schule befindet sich in der Kreisstadt Wangen im Allgäu.

Sie ist Teil der Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche der Waldburg-Zeil-Kliniken.

Zurzeit wird die Heinrich-Brügger-Schule von ca. 180 Schülerinnen und Schülern¹ besucht. Es arbeiten 40 Lehrerinnen und Lehrer an der Schule. Der Unterricht erfolgt in kleinen Klassen mit durchschnittlich acht Schülern in einem separaten Schulgebäude auf dem Klinikgelände.¹

1.2 Zusammensetzung der Klassen/ Lernvoraussetzungen

Die Schülerinnen und Schüler der Heinrich-Brügger-Schule werden in der Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche der Fachkliniken Wangen über einen Zeitraum von vier bis acht Wochen stationär behandelt. Sie werden mit den unterschiedlichen Krankheitsbildern wie Asthma bronchiale, Adipositas, Mukoviszidose, Neurodermitis, Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom, psychiatrischen Erkrankungen, Tuberkulose und den verschiedensten psychosomatischen Erkrankungen eingewiesen.

Die Kinder und Jugendlichen an der Heinrich-Brügger-Schule leiden, bedingt durch ihre Erkrankungen, an erschwerten Lebenssituationen, die die Teilhabe erschwert und daher eine Herausforderung für alle Beteiligten darstellt.

Die Heinrich-Brügger-Schule hat sich mit der Einführung des Faches Gesundheitsförderung im Jahr 2010 die Begleitung unserer kranken Kinder und Jugendlichen in ihrer momentanen Lebenssituation und der Förderung ihrer individuellen Bedürfnisse zur Aufgabe gemacht. Hier stehen die Unterstützung unserer Schüler auf ihrem schulischen und beruflichen Werdegang,

¹Aus Gründen der Leserlichkeit wird im Folgenden anstatt Schülerinnen und Schülern nur noch Schüler verwendet.

¹<http://www.heinrich-bruegger-schule.de> Stand: 06.06.2016

eine Stabilisierung und Verbesserung ihrer Krankheit und die Vorbereitung auf die Zeit zu Hause im Mittelpunkt.

Die Schüler kommen aus den verschiedensten Regionen Deutschlands. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen bezüglich Sozialisation, Migrationshintergrund, psychischer und physischer Belastbarkeit, sozialem Umfeld und Schulwissen mit.

Die Pädagogen unterrichten und fördern die Schüler flexibel und individuell. Im Kompetenzbereich Gesundheitsförderung sind die Gruppen schularten- und jahrgangsgemischt. Es wird untergliedert in Klassen 5-8 und ab Klasse 9. Dies birgt für den Lehrer und auch für den Schüler Chancen. Diese Konstellation fördert das Miteinander, die Sozialkompetenz und die Toleranz dem Anderen gegenüber. Da die Schüler an unserer Klinikschule ständig wechseln und wir fast täglich eine neue Gruppenzusammenstellung vorfinden, ist es notwendig, unseren Unterricht flexibel zu gestalten und spontan auf eine neue Zusammensetzung der Klasse reagieren zu können. Daher werden unsere Ziele und Inhalte auf die jeweiligen Rahmenbedingungen abgestimmt.

2. Sachanalyse: Gesundheitsförderung

„Unter **Gesundheitsförderung** versteht man allgemein Maßnahmen zur Steigerung und Stärkung des Gesundheitspotentials des Menschen. Dabei geht es zum Einen um die Stärkung von Wissen jedes Einzelnen, seine Gesundheit zu verbessern, aber auch um Einflussnahmen auf Umweltfaktoren, Gesellschaft und Politik.

Abgrenzung zur Prävention

Während präventive Maßnahmen auf die Vorbeugung und Früherkennung von Krankheiten abzielen, ist der Ansatz einer Gesundheitsförderung auf die **Stärkung der Gesundheit** der

Menschen gerichtet. Dem möglichen Auftreten einer Krankheit wird hier eine deutlich geringere Bedeutung beigemessen, als bei der Prävention.

D. h. es werden hier weniger krankheitsauslösende Faktoren untersucht, sondern man konzentriert sich auf die gesundheitserhaltenden Faktoren. Die Prävention erörtert die mögliche Pathogenese (Krankheitsentstehung), während die Gesundheitsförderung den Fokus auf die Salutogenese (Gesundheitsentstehung bzw. -erhaltung) legt. Zusammenfassend lautet die Frage hier also nicht „Was macht mich krank?“, sondern „Was hält mich gesund?“. Viele Therapien – gerade chronischer Erkrankungen – versuchen diese salutogenetische Handlungsweise mehr und mehr in den Behandlungsablauf zu integrieren.“²

„Bewegungsarmut, ungesunde Nahrungsmittel, hektisches Essverhalten, Übergewicht, Reizüberflutung durch Medien, Allergien, Asthma u.v.a.m. beeinträchtigen die Gesundheit schon in der frühen Kindheit. Hinzu kommen vielfach psychosoziale Belastungen – bedingt durch den Verlust stabiler Beziehungen bei Trennung und Scheidung – durch häufige Umzüge, überhöhte Leistungserwartungen der Eltern, Diskriminierung. Dies sind nur wenige beispielhaft genannte Bedingungsfaktoren. Deshalb kommt der Förderung von körperlicher und seelischer Gesundheit seitens der Schulen, insbesondere eines Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) eine große Bedeutung zu. Das physische und das geistig-seelisch-soziale Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der Gesundheitserziehung.“
(Grundlage: nach Martin R. Textor)

Gesundheit ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.

² <http://flexikon.doccheck.com/de/Gesundheitsf%C3%B6rderung>

3. Vorüberlegungen zur Durchführung

3.1 Die Zielgruppe im Blick mit inhaltlichen Vorüberlegungen zur Durchführung

Unsere Schüler haben ein Alter, in welchem die Förderung von Selbstständigkeit und eigenverantwortlichem Handeln im Mittelpunkt unter dem Leitziel der Erziehung zum mündigen Bürger steht. Durch Reflexion und Erkennen von wiederkehrenden Verhaltensmustern soll der Jugendliche lernen, alte Strukturen aufzubrechen und neue Strategien zur Alltagsbewältigung und gesundheitsbewusstem Verhalten und Leben entwickeln.

Ein Schlagwort ist die „Veränderte Kindheit“. Themen wie Veränderung von Bewegungs- und Spielräumen, Wandel der Raumnutzung, Ein-Kind-Familien, zunehmende Virtualisierung des Arbeitsmarktes / Technisierung / Motorisierung, optische Überreizung durch übermäßigen Konsum elektronischer Medien und zunehmende Gewalt tauchen dabei auf und beeinflussen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Ein Großteil unserer Schüler ist aus ernährungsphysiologischer Sicht für sich selbst verantwortlich und für die Zubereitung der täglichen Mahlzeiten bzw. der täglichen Nahrungsaufnahme auf sich selbst gestellt. **Daher ist es notwendig, an der Lebenserfahrung und den Alltagsgewohnheiten der Jugendlichen anzuknüpfen und praktische Tipps für die Selbstversorgung entwickeln zu lassen.**

In Schule, Beruf und auch in der Freizeit werden Kinder und Jugendliche immer mehr mit elektronischen Medien konfrontiert. Die Schüler kommen nach Hause und verbringen viel Zeit an elektronischen Geräten. Immer häufiger wird in den Medien von der Inaktivität als unterschätzte Gefahr gesprochen; hieraus ergibt sich eine Heranführung des Jugendlichen zu mehr Bewegung, Sport und Aktivität im Alltag.

Jugendliche orientieren sich häufig an Gleichaltrigen und immer weniger an den Wertvorstellungen der Eltern. Sie wollen selbstständiger sein und sich nach außen orientieren,

sie sind mehr unterwegs und verbringen weniger Zeit zu Hause. Sie sind auf Partys mit den Einflüssen von Alkohol und Drogen konfrontiert. Aufgrund dessen ist eine Aufklärung von großer Bedeutung. Dabei soll ihnen bewusst werden, wie man sich schützen kann.

Schüler erfahren immer öfter was Stress bedeutet, durch gesellschaftliche Veränderung und die Zunahme von Leistungsdruck. Sie sollen erkennen wie man Probleme und Stress im Alltag durch Psychohygiene bewältigen kann.

Den Schülern soll der Zusammenhang zwischen psychischer, sozialer und physischer Gesundheit bewusst werden.

Von einem Heranwachsenden wird immer mehr Eigenverantwortung, Selbstständigkeit und adäquates Verhalten gefordert. Es werden sehr große Erwartungen an einen jungen Erwachsenen gestellt, sei es in der Schule, im Beruf oder im persönlich-privaten Bereich: Teamfähigkeit, Sozialkompetenz, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Selbstständigkeit, Verantwortung usw. Daher liegt bei den älteren Schülern der Schwerpunkt in der sozialen Gesundheitsförderung. Jugendliche nehmen am gesellschaftlichen Leben teil, es macht demzufolge Sinn, dass sie lernen, sich bestimmten Lebens- und Alltagssituationen gewachsen zu fühlen.

Eine weitere Thematik stellen Diskriminierung und Ausgrenzung dar. Im Unterrichtsgespräch haben die Schüler die Möglichkeit sich darüber auszutauschen und adäquates Verhalten kennenzulernen.

3.2 Methodisch- didaktische Vorüberlegungen

Vermittlung der Inhalte

Die Inhalte können über folgende Methoden vermittelt werden:

- Rollenspiele
- Stationen
- Gruppenarbeit
- selbstständiges Arbeiten (Präsentationen)
- ganzheitliches Lernen (Inhalte erfahren, mit „Kopf, Herz und Hand“)
- EIS- Prinzip³
- ...

Inhalte

Bewegung/ Körperwahrnehmung/ Körperpflege

- Entspannung (Entspannungsgeschichten),
- Yoga,
- Stockkampf (Escrima),
- Bewegungsbetonte Schule / Aktiver Alltag: Bewegung im Unterricht
- kontrolliertes Kämpfen (Rituale, Stopp- Nein- Sagen, Gewaltabbau..),
- Hygiene (Körper, Selbst-, Fremdwahrnehmung, Auftreten, Gestik,...),
- Schutz vor Ansteckung/ Infektionen (Hände waschen, Zahnpflege,...)
- Hautpflege/ Kosmetika (Selbsterstellung, Umgang, Akne,..)

³Nach Bruner entwickelt sich Intelligenz nicht nur auf zeitlich abgestuften Denkniveaus (Piaget), sondern gleichzeitig auf verschiedenen Darstellungsebenen (Repräsentationsebenen), auf denen sich der Mensch die Umwelt erschließen kann.

Bruner formuliert 3 verschiedene Darstellungsformen/-ebenen, die prinzipiell gleichwertig sind, sich aber an der geistigen Entwicklung des Kindes orientieren:

- 1) enaktive Darstellung/Ebene (handelnd)
- 2) ikonische Darstellung/Ebene (bildlich)
- 3) symbolische Darstellung/Ebene (verbal oder formal)

Ernährung

- Essgewohnheiten, -kultur,
- Tischkultur, -manieren,
- eigenverantwortliche Essenszubereitung (Wie kann ich mich selbst versorgen?)
- Frühstück, Pausenbrot, Umgang mit Fast Food und Fertigprodukten,..),
- sensorische Übungen

Prophylaxe/ Gesunderhaltung des eigenen Körpers

- Gewalt (Umgang, Abbau, Vermeidung),
- Medien (eigenverantwortlicher Umgang, Folgen von Missbrauch,..),
- Ergonomie (Haltung, richtiges Tragen/ Bücken, ...),
- schädliche Umwelteinflüsse- Vermeidung (Lärm, Luft, positiver/ negativer Stress,..)
- Umgang mit Alkohol, Drogen, Nikotin

Psychische/ Soziale Gesundheit

- Mut zu sozialer Verantwortung/ Schutz des Anderen als Bürgerpflicht,
- Menschenbild in unserer demokratischen Lebensordnung,
- Wir stehen zu einander/ Unterschiedlichkeit ist Vielfalt und Gewinn,
- Selbstbild, Fremdbild,
- Sozialkompetenz (Teamfähigkeit),
- Vermeidung von Vorurteilen (Rassismus, Sexismus, ..),
- Respekt vor fremden Kulturen und Religionen
- Förderung von Toleranz, Vermeidung von/ Umgang mit Mobbing
- Stärkung des Selbstwertgefühls,
- Angstabbau, Umgang mit Gefühlen
- Höflichkeitserziehung, Anstandsregeln, Umgangsformen (Fäkalsprache,
- Umgangssprache, Hochdeutsch)

4. Durchführung

Vorwort

Je nach Zusammensetzung der Klasse werden die Inhalte der Stunden ausgerichtet und die Schwerpunkte gesetzt. In jeder Stunde gibt es eine andere Gruppenzusammensetzung, dadurch ist es wichtig, dass jede Unterrichtsstunde inhaltlich abgeschlossen ist und nicht auf die vorhergehende oder auf die weitere Stunde aufbaut.

Die Schulung zur Gesundheitsförderung umfasst vier **Schulstunden**. Je nach Klassenstufe wird ein anderes pädagogisches Konzept zugrunde gelegt. Es wird in zwei Gruppen, Klassen 5-8 und ab Klasse 9, untergliedert. In der Gruppe der Älteren liegt der Schwerpunkt auf der sozialen Gesundheitsförderung, da sie in dieser Altersgruppe selbständiger und eigenverantwortlicher am gesellschaftlichen Leben teilhaben. In den Klassen 5-8 steht die physische und psychische Gesundheitsförderung im Vordergrund.

4.1. Ziele in der Gruppe der Klassen 5-8

Modul Ernährung

Grobziel

Die Schüler sollen anhand der Ernährungspyramide lernen sich ausgewogen zu ernähren.

Feinziele

Die Schüler sollen

- das Ampelsystem und die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennenlernen
- in Gruppenarbeit die Pyramide mit Lebensmittelattrappen einsortieren
- die Nährstoffe und deren Bedeutung kennenlernen
- Richtlinien für die täglichen Portionsmengen veranschaulichen

Modul Bewegung und Sport

Grobziel:

Die Schüler erfahren wie man Gesundheit durch Bewegung und Sport fördern kann.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- die heutige Bewegungsarmut erkennen und diese im Unterrichtsgespräch erörtern
- sich Gedanken über ihr eigenes Bewegungsverhalten machen und diese äußern
- die Auswirkungen von Sport und Bewegung auf den Körper und die Psyche sammeln
- Bewegungsformen kennenlernen, die sie im Schulalltag üben können

Modul Sucht

Grobziel:

Den Schülern wird bewusst, was Sucht ist und welche Gefahren Suchtverhalten mit sich bringt.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- verschiedene Suchtformen nennen
- unterschiedliche Fallbeispiele analysieren
- definieren, was eine Sucht ist
- erkennen, wie Suchtverhalten sich auf die Gesundheit auswirken kann

Modul Stress und Entspannung

Grobziel:

Die Schüler lernen wie sie adäquat mit Stress umgehen können.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- erkennen, welche Faktoren für sie Stress bedeuten

- den Zusammenhang von physischer und psychischer Gesundheit erkennen
- lernen was Psychohygiene ist
- notieren, wie sie Psychohygiene für sich umsetzen können

4.2. Ziele in der Gruppe ab Klasse 9

Modul Ernährung

Grobziel:

Die Schüler sollen die Ernährungspyramide als Grundlage unserer Ernährung kennen lernen und Fertigprodukte und Fastfood in den Alltag sinnvoll integrieren können.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- die Ernährungspyramide mit ihren Lebensmittelgruppen und ihren jeweiligen Hauptnährstoffen kennen lernen
- einen Einblick in das reichhaltige Angebot an Fertigprodukten/ Fastfood bekommen und diese ernährungsphysiologisch kritisch bewerten
- einen geeigneten Tageskostplan nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide, unter Einbeziehung von Fastfood/ Fertiggerichten, aufstellen
- erkennen, dass eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung unter Einbeziehung von Fastfood/ Fertiggerichten erreicht werden kann

Modul Gesundheitsförderung als Einheit von Körper, Psyche und sozialem Umfeld

Grobziel:

Die Schüler erkennen den Zusammenhang zwischen körperlichem, seelischem und sozialen Wohlbefinden.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- den Zusammenhang von physischer und psychischer Gesundheit erkennen

- Unterschiede zwischen selbstbestimmten und fremdbestimmten Lebens-einflüsse erkennen und reflektieren
- sich bewusst werden und beschreiben, in welchen Bereichen ihres Lebens sie eine selbstbestimmte Veränderung bewirken können

Modul Mobbing/ Ausgrenzung/ Diskriminierung

Unterrichtsziele

Grobziel:

Die Schüler setzen sich mit den Themen Mobbing/ Ausgrenzung/ Diskriminierung und ihren Folgen auseinander.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- eine Situation bezüglich Ausgrenzung und Mobbing aus Sicht des Opfers/Täters/Beobachters verschriftlichen
- im Unterrichtsgespräch herausfinden, welche Folgen sich für Opfer und Täter ergeben
- adäquates Verhalten/ Lösungsstrategien in bestimmten Alltags- und Konfliktsituationen erörtern

Modul Sucht

Grobziel:

Die Schüler lernen Beweggründe für Suchtverhalten und alternative Verhaltensformen kennen.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- unterschiedliche Suchtarten nennen, sammeln und kennenlernen
- erkennen, welche Bedürfnisse durch eine Sucht befriedigt werden
- Lösungen zur Suchtvermeidung finden und adäquates bzw. alternatives Verhalten kennen lernen