

Leben in der Gemeinschaft: Gesundheitsförderung

Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Schutz- und Risikofaktoren für die eigene Gesundheit einschätzen und sich vorbeugend verhalten
- (2) Sich für das eigene Wohlbefinden aktiv einsetzen und den eigenen Körper pflegen
- (3) Den Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperlicher Aktivität beschreiben und die eigenen Essgewohnheiten bewusst pflegen

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
Schutz- und Risikofaktoren für Gesundheit beschreiben und mit Belastungen umgehen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	1, 2, 3	Zur eigenen Gesunderhaltung beitragen und sich regelmäßig darum bemühen Körpersignale erkennen, die auf Gesundheit und Krankheit hinweisen <i>Morgenkreis, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Wanderungen, Experimente in der Klasse und im Freien, Jahreszeitenuhr anlegen</i>	Ritual: Hygiene, Zähneputzen Projekt: Frische Luft ist gesund – Lüften in der Klasse, Bewegung in frischer Luft, verschiedene Luft riechen (frische Luft riecht anders als abgestandene), kalte, kühle, warme und heiße Luft fühlen Weitere Inhalte: Sonnenschutz, angemessene Kleidung (z. B. in Jahreszeitenuhr eintragen, welche Kleidung angemessen ist) Empfindungen: Kälte (Schneemann bauen) Wärme, Schmerz, Ekel,	Italienisch: Begriffe „gesund“, „krank „ ... Programm „Eigenständig werden“, Fortbildung und Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung <i>Sachunterricht 1/2- Natur und Leben- Persen; Bestelln.: 3940</i>

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				Aufregung, Furcht, Krankheitssymptome	
Über die Bedeutung von Gesundheit für die eigene Persönlichkeit und die Lebensgestaltung nachdenken und sprechen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	1, 2, 3	Für ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung im Tagesablauf sorgen Sich den Lebensraum Schule aneignen und ihn sich als Lebensfeld nutzbar machen <i>Bewegungsangebote und -anlässe schaffen, Pausenspiele</i> <i>Klassenraum gemeinsam gestalten</i> <i>Ich-Hefte gestalten</i>	Ritual: Ein Spannungselement und ein Entspannungselement in jeder Stunde, evtl. in Zusammenhang mit Bewegung Andere Inhalte: Was ich alles kann, wenn ich mich wohl fühle. Alles ist leichter, wenn ich gesund bin Wenn ich Kummer habe, fällt alles schwerer ... Freunde haben gibt Lebenskraft	Emotionale Bildung: Kummer haben, Freunde sein. Programm „Eigenständig werden“ Broschüre Wetterfest: Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung <i>Stefanie Lohmiller: Mit Kindern das Klassenzimmer gestalten. 1./2. Klasse. ISBN: 978-3-637-00410-8</i>
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle sprechen	Geschlecht und Geschlechterrollen	1, 2	Sich in der Gruppe zurechtfinden und wahrnehmen, dass alle Menschen einzigartig sind <i>Fotocollage, Ich-Heft anlegen, Morgenkreis, Gesprächskreis, sich vorstellen, von sich erzählen, Lieblingsrollen spielen, Bild aus</i>	Vorlieben und Abneigungen Stärken und Schwächen Eigenschaften	Kunst: Einbände oder Bilder und Plakate gestalten Übung: Schatzkiste. Aus: Broschüre Wetterfest Broschüre Wetterfest: Kapitel: Ich und meine Innenwelt

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Fingerabdrücken, Individuelle Einbände gestalten,</i> <i>Feedback geben und annehmen, Geschichten und Bilderbücher hören, lesen, besprechen, nachspielen, malen, weiterschreiben...</i>		
Eigene Verhaltensweisen beschreiben und ihren gesundheitsfördernden Wert beurteilen	Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck, Medien	1, 2, 3	Sich selbst behaupten und persönlich einbringen Sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinandersetzen <i>Regeln gemeinsam aufstellen und besprechen, Rückmeldungen und Feedback geben, beim Gesprächskreis Sprechstab oder Sprechstein verwenden, Rollenspiele, Plakate erstellen</i>	Projekt: Naschkatzen, Limokids, Fernsehfüchse und Computerspielmäuse, Was wir gerne konsumieren... und worauf wir verzichten können Andere Inhalte: Klassenregeln, Pausenregeln, Verhaltensregeln: Was ich für meine Freunde/Freundinnen tue und was nicht mehr „Weniger ist mehr“-Aktion in der Fastenzeit Ich sag „Nein!“	Broschüre Wetterfest: Kapitel: Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele <i>Das kleine und das große NEIN. ISBN-10: 3927279811.</i> <i>Bilderbuch: Der NEIN-rich; ISBN: 978-3-522-43388-4.</i>
Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	1, 2, 3	Sich selbst genau wahrnehmen und die Reaktionen der anderen einschätzen	Ritual: Jeden Tag eine Übung zur Sinneswahrnehmung Andere Inhalte (auch	Bewegung und Sport: Körperwahrnehmung und Koordination, Bewegung und Sport im Freien Deutsch: Buchstaben

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Wahrnehmungsübungen und Wahrnehmungsspiele, Sinnesparcours, Tast- und Hörkino, Buchstaben- und Zahlen auf unterschiedlichste Art und Weise erarbeiten und schreiben, Mimikry Pantomime Körperreaktionen beachten, besprechen, beschreiben oder zeichnen	möglich als Projekte): Wahrnehmungsspiele in der Klasse: z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Unterschiede an sich und anderen entdecken Naturerfahrung: alle Sinne anregen durch Spiele wie Entdeckungstour, Anschleichen, Vögeln oder einer Quelle zuhören, Beeren kosten, Klettergarten, Gleichgewichtsübungen im Wald ... Was tut mir gut, was macht mich krank? z. B. Herzklopfen, schwitzen, keuchen, zittern, Müdigkeit, Aufgeregtheit, Tatendrang ... Körperschema bemalen: Wo spüre ich was: kalt, warm, aufgeregt ...?	erarbeiten Broschüre Wetterfest: Kapitel Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl <i>Sachunterricht 1/ 2 – Natur und Leben; ISBN-10:3-8344-3940-1</i> „Sinneserlebnisse“ – Mit Kindern die sinnliche Wahrnehmung entdecken. ISBN: 3-403-03071-7
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	1, 2, 3	Signale des Körpers wahrnehmen Eigene Vorlieben und Abneigungen wahrnehmen Bedürfnisse im Alltag	Ritual: Ich habe ein Steinchen im Schuh Was mein Körper mag / Was mein Körper nicht mag	Einheit : Ein Steinchen im Schuh. Aus: Programm „Eigenständig werden“ Einheit: Mein Körper kann sprechen. Aus Programm

Gesundheitsförderung 1. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			artikulieren <i>Gesprächsrunden, Befindlichkeits-Rituale</i> <i>Experimente durchführen</i>	Wie spüre ich, wenn ich Hunger oder Durst habe? Wie spüre ich, dass ich satt bin? Wie reagiert der Körper auf Lärm, auf Musik, auf Kälte, auf Wärme, auf verschiedene Geschmäcker ...	„Eigenständig werden“ <i>Gesundheitsförderung in der Schule. „Hautnah“ Heft 4 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz</i>
Maßnahmen der Körperpflege und Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	1, 2	Erkennen, dass Körperpflege und Hygiene wichtig sind und vor Krankheiten schützen können <i>Klassengespräche, Bilderbücher</i>	Wann ist Hände waschen angesagt? Warum ist Hände waschen wichtig? Zahnputzaktion Umgang mit dem Taschentuch	Sachunterricht 1/2 Schuljahr; Oldenbourg-V. Siehe: Gesunde Ernährung <i>Lernwerkstatt Gesundheit; ISBN: 978-3-8344-0355-1</i>
Sich für die gesundheitsfördernde Gestaltung der eigenen Lebenswelt einsetzen	Gesundheitsfördernde und -schädigende Umweltbedingungen	1, 2	Auswirkungen der Umwelt auf die Gesundheit kennen und sowohl positive als auch negative Wirkungen wahrnehmen <i>.Gesprächskreise, Klassengespräche</i>	Sonne/Licht Wärme / Kälte Die Menschen in meiner Umwelt: wer tut mir gut, wer tut mir weh? Was kann ich tun, dass ich nicht verletzt werde?	Broschüre Wetterfest: Kapitel: Ich und meine Beziehungen
Gefahren einschätzen und	Gefahrensituatione	1, 2	Gefahrenpotentiale	Gefahren auf dem Schulweg	Mobilitätsbildung und

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
vorbeugendes Verhalten in verschiedenen Lebenslagen praktizieren	n, Vorbeugemaßnahmen		erkennen und überlegen, wie man sich schützen kann Gefahren abschätzen und Entscheidungen treffen <i>Klassengespräche, Bilderbücher, Geschichten, Gesprächskreise</i>	Gefahren auf dem Pausenhof Gefahren im Klassenraum Nein-sagen Schutz vor Gewalt in der Schule und in der Freizeit	Verkehrserziehung: der Schulweg Programm „Eigenständig werden“ Broschüre Wetterfest: Kapitel Gewalt und Mobbing <i>Bilderbuch: „Indianerkind Kleiner Adler“ oder „Das ist zu gefährlich“. ISBN: 978-3-930299-93-3</i>
Sich in Risiko- und Notsituationen bewusst verhalten	Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache Methoden der Hilfeleistung	1, 2	Maßnahmen ergreifen und Handlungsweisen anwenden, die im Falle von Gefahrensituationen angemessen sind <i>Einfache Erste Hilfe-Maßnahmen besprechen und erproben, Rollenspiele, Gesprächskreise</i>	Hilfe holen, wenn im Pausenhof etwas passiert (Verletzungen, Gewaltsituationen)	Broschüre Wetterfest: Kapitel Gewalt und Mobbing http://www.trainingskollektiv.de/ratschlaege.htm