

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	Körperempfindungen wahrnehmen und im Alltag darauf achten Situationen einschätzen und sich vor erkennbaren Gefahren schützen <i>Wahrnehmungsübungen, Gesprächskreise, Geschichten und Bilderbücher vorlesen, lesen und besprechen</i>	Ritual: Körperwahrnehmung (z.B. täglich einmal spüren, wie sich der Körper anfühlt, dabei immer wieder unterschiedliche Körperteile ins Zentrum stellen: Hände, Füße, Bauch, Stirn, Lunge...) Projekt: Hilfe suchen, Hilfe holen! Wer kann bei Gefahr oder im Notfall helfen? Welche Körperreaktionen zeigen Sicherheit, welche Gefahr an? (das mulmige Gefühl im Bauch ernst nehmen) Weitere Inhalte: Klassengemeinschaft stärken Entdecken von Grenzen und Gefahren in der Natur	Deutsch: Wortschatz erweitern Bewegung und Sport: Körperwahrnehmungen Naturwissenschaften: Körperteile des Menschen Gesundheitsförderung in der Schule. „Hautnah“ Heft 4 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Broschüre Wetterfest: Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung <i>Bilderbuch: „Indianerkind Kleiner Adler“ oder „Das ist zu gefährlich“. ISBN: 978-3-930299-93-3</i>

Gesundheitsförderung 2. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				Was kann ich bei kleinen Unpässlichkeiten tun (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen,...) Verhalten beim Arzt, beim Zahnarzt	
Über die Bedeutung von Gesundheit für die eigene Persönlichkeit und die Lebensgestaltung nachdenken und sprechen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	1, 2, 3	Zur eigenen Gesunderhaltung beitragen und sich regelmäßig darum bemühen Signale bei sich und bei anderen Personen deuten Rücksicht nehmen, wenn es jemandem nicht gut geht Unterschiede zwischen schweren Krankheiten und kleinen Unpässlichkeiten besprechen <i>Phantasiereisen, Körperübungen, Pausenspiele, Gesprächskreise, Plakatarbeit, unterschiedliche Formen des Sammelns und Festhaltens, wie: Mobiles, Erinnerungsketten, Gesundheitsblumen, Hefteintragungen ...</i>	Spannungs- und Entspannungselemente im Tagesablauf Bedeutung von Gesundheit für das Lernen, Bedeutung von Lernen für die Gesundheit: Wenn ich etwas Neues gelernt habe, bin ich froh und stolz, z.B. einen Fahrradtrick, einen Tanzschritt Woran erkenne ich, dass jemand gesund ist? (bei mir, bei anderen Kindern, bei Eltern, Lehrpersonen) Was kann ich selbst dazu tun, dass ich gesund bleibe oder gesund werde? Wie kann ich mit kleinen Beeinträchtigungen umgehen? (z.B. Schnupfen oder Misserfolg ...) Wann bin ich krank, wann bin ich in meiner Leistungsfähigkeit	Programm „Eigenständig werden“, Fortbildung und Unterrichtsmaterialien. Einheit: Ich entspanne mich; Einheit: Ich werde immer größer. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Projekt: Bewegte Schule http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm Gesundheitsförderung in der Schule. „Balance“ Heft 2 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				eingeschränkt?	
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle sprechen	Geschlecht und Geschlechterrollen	1,2	Erkennen, dass jeder Mensch seine Freizeit unterschiedlich verbringt und sich dabei nach den eigenen Vorlieben richtet Regelmäßigkeiten und Abwechslung im Freizeitverhalten aufzeigen Überlegen, ob die eigene Freizeitgestaltung „typisch“ für die Geschlechterrolle ist Erfahren, dass auch untypisches Verhalten Freude machen kann und in Ordnung ist <i>Spiele, Freizeituhr oder -kalender, Gesprächskreise, Klassengespräche, Plakate gestalten</i>	Ich bin gerne ein Mädchen, (ein Junge), weil ... (Arbeitsblatt , Ballspiel, Mädchenbox und Bubenbox: Aussagen auf Scheiben oder Karten zeichnen oder schreiben und in die Box werfen – anschließend vergleichen) Mein Wochen-Freizeitkalender Lieblingsbeschäftigungen (Freizeit-Uhr: was mach ich wann?) Unterschiede und Ähnlichkeiten im Freizeitverhalten von Buben und Mädchen Was mir an Buben, was mir an Mädchen gefällt /Einander Wertschätzung zeigen/ Komplimente machen im Kreisgespräch: • Mädchen einander – Buben einander • Mädchen den Buben und umgekehrt	Handreichung Sexualerziehung. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Broschüre Wetterfest: Kapitel: Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. Und Lebensthema Sexualität Emotionale Bildung: Bedürfnisse, Stärken, und Vorlieben wahrnehmen, Geschlechterrollen reflektieren

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
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 eigenen Konsummustern auseinanderzusetzen Klassenregeln mitgestalten und Partizipation ausüben <i>Regeln gemeinsam erarbeiten und vereinbaren</i> <i>Feedback geben und einholen</i> <i>Kreisgespräche, Klassengespräche,</i> <i>Bilderbücher verwenden</i>	Ritual: Ich bin so und du bist anders. Jeden Tag/jede Woche einen Unterschied zwischen sich und jemand anderem finden Projekt: Naschkatzen, Limokids, Fernsehfüchse und Computerspielmäuse ... Was wir gerne konsumieren... und worauf wir verzichten können Andere Inhalte: Mich durchsetzen und meine Ideen verwirklichen Schulhausregeln und Klassenregeln Eigene Grenzen erkennen, anderen Grenzen setzen, Grenzen einhalten	Einheit: Zu viel des Guten. Aus: Broschüre Wetterfest. Emotionale Bildung: sich selbst behaupten und abgrenzen Politische Bildung: Regeln in Schule, Familie und Freizeit <i>Bilderbuch: Florian passt auf sich auf. ISBN: 978-3-401-08854-9</i> <i>Die Zukunftswerkstatt: Gemeinsam eine Schulordnung entwickeln aus „Streitkultur in der Grundschule“. ISBN: 3-14-162061-X</i>
Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	1, 2, 3	Sich der Bedeutung der Wahrnehmung für das Lernen bewusst sein Mit allen Sinnen experimentieren <i>Wahrnehmungsübungen, Wettermassage, Pizzabäcker, Gewitter, Waschstraße, Schnitzeljagd Hand-, Fuß- und Fingerabdrücke in Sand, auf</i>	Körperschema bemalen: Wo spüre ich die Grundgefühle (Freunde, Angst, Trauer, Liebe, Wut/Zorn) Entdeckungen vor dem Spiegel: Das eigene Gesicht wahrnehmen, es mit dem Gesicht eines Mitschülers/einer Mitschülerin vergleichen	Programm Flüge werden. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung, S. 79 ff. Gesundheitsförderung in der Schule. „Hautnah“ Heft 4 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz; Broschüre Wetterfest: Kapitel: Ich und meine

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Papier in Gips, Wachs, Salzteig oder Knetmasse hinterlassen</i>	Hände betrachten: die eigenen und die der anderen, Linien, Erhebungen und Ausbuchtungen wahrnehmen, Unterschiede und Ähnlichkeiten feststellen	Innenwelt <i>Sinnererlebnisse – Mit Kindern die sinnliche Wahrnehmung entdecken; Auer-V.; ISBN: 3-403-03071-7</i>
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	1, 2, 3	Auf die Signale des Körpers achten Erkennen, dass die Körpersignale körperliche oder seelische Hintergründe haben können <i>Gesprächsrunden, Morgenkreis, Klassengespräche</i> <i>Experimentieren und Ergebnisse festhalten</i>	Ritual: Ich habe ein Steinchen im Schuh Andere Inhalte: Erkennen und beschreiben, wie der Körper auf verschiedene Zustände reagiert: Wie fühlt sich Fieber an? Wo im Körper kann ich Schmerzen spüren Wann bekomme ich Bauchweh? Kopfschmerzen? Wie reagiert mein Körper, wenn ich: einen angenehmen Duft rieche, etwas Unangenehmes rieche, ich etwas essen soll, das ich nicht mag, ich einen schrillen Ton höre usw	Einheit: Ein Steinchen im Schuh Programm Eigenständig werden Einheit: Mein Körper kann sprechen. Aus Programm „Eigenständig werden“.
Maßnahmen der Körperpflege und Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	1, 2	Verstehen, dass Körperpflege und Hygiene wichtig sind und vor Krankheiten schützen können Das richtige Maß von	Körperreinigung: Baden und Duschen, Körperpflege, Zahnpflege, das richtige Maß beim Duschen und Baden Kleidung wechseln	Themenheft „Wetter und Wasser 1/2“; BVK;

Gesundheitsförderung 2. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Körperpflege und Sauberkeit einschätzen <i>Klassengespräche,</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	Wasser ist Leben Trinkwasser und verschmutztes Wasser Wasser filtern Wasserproben Was kann ich dazu beitragen, dass das Wasser sauber bleibt?	Naturwissenschaften: Über die Bedeutung von Wasser für Pflanze, Tier und Mensch <i>Sachunterricht 1/2 Natur und Leben- Persen; Bestelln.: 3940</i>
Gefahren einschätzen und vorbeugendes Verhalten in verschiedenen Lebenslagen praktizieren	Gefahrensituationen, Vorbeugemaßnahmen	1, 2	Gefahrenpotentiale einschätzen und überlegen, wie man sich schützen kann Gefahren abschätzen und Entscheidungen treffen <i>Klassengespräche, Bilderbücher und Geschichten lesen und besprechen, Rollenspiele</i>	Gefahren auf dem Spielplatz Gefahren im Haus(halt) Gefahren in der näheren Umgebung von Zuhause Schutz vor Gewalt in der Schule und in der Freizeit	Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung: Gefahrensituationen, verkehrsgerechte Kleidung <i>Bilderbuch: „Indianerkind Kleiner Adler“ oder „Das ist zu gefährlich“. ISBN: 978-3-930299-93-3</i> <i>Lieder: CD Gewalt ist blöd. Rockige Lieder für mehr Toleranz und Miteinander. ISBN: 978-3-86702-095-4</i> http://www.trainingskollektiv.de/ratschlaege.htm
Sich in Risiko- und Notsituationen bewusst verhalten	Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache	1, 2	Maßnahmen und Handlungsweisen anwenden, die im Falle von	Notrufnummer Die W-Fragen	Buch: Erste Hilfe – Landesrettungsdienst- Weißes Kreuz

Gesundheitsförderung 2. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
	Methoden der Hilfeleistung		Gefahrensituationen angemessen sind <i>Klassengespräche, Rollenspiele,</i>	Verhaltensregeln	