

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	Sinne bewusst einsetzen und auf die Wahrnehmung achten Verstehen, dass Menschen ähnliche Wahrnehmungskanäle besitzen, aber individuell unterschiedlich wahrnehmen Wahrnehmen, dass Menschen ähnliche körperliche Bedürfnisse haben Eigene Bedürfnisse selbst befriedigen Maßnahmen anwenden, die bei Schmerzen und Unannehmlichkeiten	Ritual: Sinneswahrnehmungen, (jeden Tag eine Sinnesübung von 5-10 Minuten, dabei ist jeder Tag einem anderen Sinn gewidmet: Montag hören – Dienstag riechen ...) Projekt: Freuden und Gefahren der Wahrnehmung (z. B. Sinnesäuschungen, Fernsehen, Computerspiele, Lärm und Überreizung, gesunde und ungenießbare oder giftige Waldfrüchte usw.) Andere Themen: Krank sein – gesund sein: Wie kann ich für mich sorgen?	Italienisch: Wortschatzerweiterung Englisch: Wortschatzerweiterung Einheit: Meine Sinne. Aus: Programm „Eigenständig werden“. Fortbildung und Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Einheit: Lärm. Aus: Programm „Eigenständig werden“ Gesundheitsförderung in der Schule. „Balance“ Heft 2 p; Lehrmittelverlag des Kanton

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			helfen <i>Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Klasse und im Freien</i>	Schlafbedürfnis, Stress empfinden und damit umgehen, Versagensängste bannen oder erträglich klein machen, Herausforderungen annehmen Was kann ich tun bei körperlichen Schmerzen und bei seelischem Kummer? (von Aushalten, Schlafen, Hilfe holen bei Erwachsenen, ärztliche Hilfe ...) Thema „Freundschaft“ vertiefen: (Wie zeigt man Freundschaft, wenn jemand krank ist? Krankenbesuch / etwas vorbeibringen, was jemand braucht, nach der Krankheit Hefte leihen und nachholen helfen ...)	Aargau in Zusammenarbeit mit ilz „Sinneserlebnisse“ – Mit Kindern die sinnliche Wahrnehmung entdecken. ISBN: 3-403-03071-7
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 die eigene Gesundheit sorgen Signale bei sich und bei anderen Personen deuten und Rücksicht nehmen, wenn es jemandem nicht gut geht Erkennen, dass Gesundheit einen Wert darstellt und dass man diesen Wert	Ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannungs- und Entspannungselementen im Tagesablauf Was bedeutet Gesundheit für mich? (Warum ist es gut, gesund zu sein?) Was ist mir meine Gesundheit wert? Was kann ich in der Freizeit	Gesundheitsförderung in der Schule. „Bisch zwäg?“ Heft 1 p+o; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Einheit: Bewusst entspannen. Aus: Programm „Eigenständig werden“ Projekt: Bewegte Schule

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			schützen kann <i>Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Erfahrungen mit Hilfe von Körper- und Sinnesübungen, Gesprächskreise, Arbeitsblätter, Plakatarbeit, unterschiedliche Formen des Sammelns und Festhaltens, wie: Mobiles, Erinnerungsketten, Gesundheitsblumen, Hefteintragungen ...</i> <i>Wertetabelle anlegen oder Preisschilder anfertigen für verschiedene Werte</i>	für meine Gesundheit tun? (Sammeln: Bewegung, Ruhe, Entspannung, Abwechslung, Freude an Hobbies, ...) Wir kennen Menschen mit Einschränkungen? Wie können sie mit Einschränkungen leben (körperliche, soziale, geistige, psychische Einschränkungen)? – Einschränkungen der Schüler/innen selbst deutlich machen: z. B. Heuschnupfen, Allergien, zu klein, um an ein hohes Regal zu kommen, Schwierigkeiten, sich etwas zu merken, ... Leben mit Einschränkungen: Erfahrungen machen mit „Blind führen“, mit verbundenen Augen schreiben, auf einem Bein hüpfen, auf Krücken laufen ... Wie nehmen wir Rücksicht aufeinander?	<i>Entspannung: Teml, Helga und Hubert: Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. ISBN: 3-85329-886-9</i> <i>Ruhig und entspannt. Hg. von Friedrich, Sabine & Volker Friebe. ISBN: 3-407-22001-4</i>
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle	Geschlecht und Geschlechterrollen	1, 2	Über Rollenbilder sprechen	Eigenschaften zuordnen (hilfsbereit, laut, mutig,	Handreichung zur Sexualerziehung. Erhältlich

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
sprechen			Unterschiede zwischen verschiedenen Familien und den dort gelebten Rollenmustern reflektieren Anderen wertschätzend begegnen Körperliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen beschreiben <i>Gespräch, Plakat, Collage, Eigenschaften- und Verhaltenskarten, Scharaden</i> <i>Familienstatuen: Familie wird aufgestellt und die Kinder kleben der jeweiligen Figur ihre Rollenaufgaben auf</i>	kämpferisch, ...) Was ist typisch Mädchen - typisch Junge? In unserer Familie helfen alle mit (Rollenverteilung) Eine nette Begegnung mit einem Jungen/Mädchen (zeichnen, schreiben, erzählen ...) Körperunterschiede zwischen Mädchen und Jungen Mädchen und Jungen in unserer Klasse Familienleben in verschiedenen Kulturen	bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Broschüre Wetterfest. Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Programm „Eigenständig werden“
Eigene Verhaltensweisen beschreiben und ihren gesundheitsfördernden Wert beurteilen	Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck, Medien	1, 2, 3	Sich mit dem eigenen Fernseh- und Videospielkonsum kritisch auseinandersetzen <i>Tagebuch , Wochenliste, Gesprächskreis, Plakat, Rollenspiel, Nachspielen von Sendungen und Videospielen</i>	Projekt: Das Fernsehen – mein Freund? (Eigenständig werden) Mein Fernseh-Tagebuch: wie viel Zeit sehe ich fern, welche Sendungen,..., Wie geht es mir, wenn ich täglich auf eine Sendung verzichte? Fernsehen und Videospiele: Was freut mich? Was regt	Programm „Eigenständig werden“

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				mich auf? Was macht mir Angst? Was bewirken die Sendungen, die ich sehe? Welche Gefühle, Gedanken und Handlungen lösen sie aus? FS- Sendung oder Videospiel nachspielen und darüber reden, was sie auslöst	
Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	1, 2, 3	Mit allen Sinnen experimentieren Sich der Bedeutung der Wahrnehmung für das Lernen bewusst sein Tagesablauf und Wochenablauf durch Rituale strukturieren <i>Wettermassage, Hand- oder Fußmassage</i> <i>Gegenstände abtasten und wieder erkennen</i> <i>Musik hören und sich intuitiv zur Musik bewegen</i> <i>Zu Musik malen</i> <i>Instrumente basteln und damit experimentieren</i> <i>Gleichgewichtsübungen</i>	Körperschema ausmalen: Müdigkeit – Aufregung - Tatendrang - Abwehr - Begeisterung ... Meine Sinne sind immer aktiv: Sinnesparcour gestalten und dann barfuß begehen, dabei die Wahrnehmungen verbalisieren Zusammenspiel aller Sinne ... Gehörsinn, Bewegungssinn und Gesichtssinn beim Malen nach Musik koordinieren Gerüche im Freien (Wald und Wiese)	Musik: sich bewegen, gestalterische Ausdrucksformen Bewegung und Sport: Ausdrucksformen der Bewegung, Bewegung, Körperhaltung, Tänze Gesundheitsförderung in der Schule. „Hautnah“ Heft 4 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Broschüre Wetterfest. Programm Flüge werden. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung <i>Sinneserlebnisse" – Mit Kindern die sinnliche</i>

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Riechkino		Wahrnehmung entdecken. ISBN: 3-403-03071-7
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	1, 2, 3	Verstehen, dass der Körper Signale sendet Erkennen, dass die Körpersignale körperliche und seelische Hintergründe haben können und dass man solche Signale auch bewusst hervorrufen kann <i>Gesprächsrunden, Morgenkreis</i>	Ritual: Ich habe ein Steinchen im Schuh Andere Inhalte: Wie kann ich die Gefühle in meinem Körper spüren? (Angst / Zorn / Freude / Trauer / Liebe) Angenehme und unangenehme Körperreaktionen mit verschiedenen Farben in zwei Körperschemata eintragen Wie reagiert mein Körper, mein Inneres, wenn ... (mich jemand anschreit, mir jemand ein Kompliment macht, mich jemand nicht beachtet, jemand mich zornig anschaut, jemand schimpft usw.) Experiment: Wie reagiert mein Körper auf unterschiedliche Musik, auf Lärm und akustische Störungen auf Stille, auf einen Pfiff ... 1. wenn es ganz still ist, 2. bei	Broschüre Wetterfest Programm Flüge werden

Gesundheitsförderung 3. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				Hintergrundgeräuschen)	
Maßnahmen der Körperpflege und Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	1, 2	Verstehen, dass Körperpflege und Hygiene wichtig sind und vor Krankheiten schützen können Das rechte Maß von Körperpflege und Sauberkeit finden	Nagelpflege Haarwäsche Hautpflege Wie oft ist frische Kleidung nötig?	
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 und reflektieren	Luft – saubere und verschmutzte Luft – Abgase Luft und Atmung Was kann ich selbst für saubere Luft tun?	Naturwissenschaften: Über die Bedeutung von Luft für Pflanze, Tier und Mensch Gesundheitsförderung in der Schule. „Außen-Innen“ Heft 6 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz
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	Gefahren, die von Dingen ausgehen Gefahren, die von Menschen ausgehen Gefahren im Dorf, in der Stadt Gefahren in Wald und Feld Gefahren auf der Straße Schutz vor Gewalt in der Schule und in der Freizeit. Mut zum Hilfe holen	Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung: Gefahrensituationen, verkehrsgerechte Kleidung Achtsamkeit und Anerkennung Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. http://www.bzga.de/botmed_20420000.html

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
					http://www.trainingskollektiv.de/ratschlaege.htm
Sich in Risiko- und Notsituationen bewusst verhalten	Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache Methoden der Hilfeleistung	1, 2	Maßnahmen und Handlungsweisen anwenden, die im Falle von Gefahrensituationen angemessen sind <i>Gesprächskreise, Klassengespräch, Diskussionsrunden, Rollenspiele</i>	Die Telefonkette Verhalten im Brandfall Umweltkatastrophen (Überflutung, Lawinen einschließlich Dachlawinen Unwetter ...)	Buch: Erste Hilfe – Landesrettungsdienst-Weißes Kreuz