

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	Rhythmen und Zyklen im Leben erkennen und sich mit individuellen Rhythmen auseinandersetzen Druck wahrnehmen und erfahren, dass man Druck und Stress selbst beeinflussen kann Ruhe und Geborgenheit findet <i>Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Ruheplatz suchen,</i>	Ritual: Jeden Tag eine Entspannungsübung Projekt: Biorhythmus: Tag-Nachtrhythmen, Jahreszeiten und wie sie sich auf die Natur und den Menschen auswirken. Wie spüren wir die Rhythmen am eigenen Körper? Rhythmus tut gut Andere Themen: Freundeskreis als Unterstützungssystem Stress und Druck wahrnehmen (Körperreaktionen, Gefühlsreaktionen: Zittern,	Naturwissenschaften: Lebenszyklus von Pflanze, Tier und Mensch Musik: Rhythmisch-melodische Begleitformen, freie Tanzformen Gesundheitsförderung in der Schule. „Balance“ Heft 2 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Broschüre Wetterfest. Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Programm Flüge werden. Erhältlich bei Dienststelle für

Gesundheitsförderung 4. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Phantasiereise zum Ruheplatz, Ruheplatz zuhause und in der Natur finden</i> <i>Tanzspiele, Lieder, musikalische Rhythmen spielen, klatschen und dazu singen.</i> <i>Die Themen „Rhythmus“ und „Zyklen“ mit Graphiken und Zeichnungen aufarbeiten</i>	Verspannung, Aufregung, Angst) Wer/Was macht mir Druck? (fremde und eigene Leistungsansprüche, Ehrgeiz, große und kleine Hindernisse, Gruppe ...) Welchen Druck mach ich mir selbst? Wie kann ich vermeiden, mich zuviel unter Druck zu setzen? Wie kann ich mit Druck umgehen? Ruhe und Geborgenheit bei Menschen finden	Unterstützung und Beratung Einheit: Eine Ecke für mich allein. Aus: Programm „Eigenständig werden“. Fortbildung und Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung
Über die Bedeutung von Gesundheit für die eigene Persönlichkeit und die Lebensgestaltung nachdenken und sprechen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	1, 2, 3	Den Begriff „Gesundheit“ definieren Erfahren, dass Kranksein einen Sinn haben kann und manchmal Entlastung bringt Erkennen, dass Gesundheit und Krankheit sich gegenseitig nicht ausschließen, sondern ein Kontinuum darstellen Körperliches Wohlbefühl, Kraft und Ruhe, Gefühl von	Ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannungs- und Entspannungselementen im Tagesablauf Gesundheitsbegriff erweitern: Körper- Psyche- Geist und Umfeld spielen eine Rolle. Mensch als Körper-Seele-Geist-Einheit im sozialen Umfeld (WHO- Erklärung vereinfacht) Wie wirken sich Beeinträchtigungen in einzelnen Bereichen aus?	Gesundheitsförderung in der Schule. „Bisch zwäg? Heft 1 p + o; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz <i>Entspannung: Teml, Helga und Hubert: Komm mit zum Regenbogen.</i> <i>Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. ISBN: 3-85329-886-9</i> <i>Ruhig und entspannt. Hg. von Friedrich, Sabine & Volker Friebe. – ISBN: 3-</i>

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Gesundheit wahrnehmen <i>Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Körper- und Sinnesübungen, Gesprächskreise, Arbeitsblätter, Plakatarbeit, Vortrag, Texte, unterschiedliche Formen des Sammelns und Festhaltens, wie Plakat, Hefteinträge, Wohlfühl-Baum (jedes Blatt, jede Frucht ist ein Aspekt des Wohlfühlens, ...</i>	Angenehme und unangenehme, kurzfristige und langfristige Auswirkungen (wenn ich krank bin, habe ich „Ferien“, muss aber dann alles nachholen, wenn ich Fieber habe, fühle ich mich schlecht aber ich kann auch die Ruhe finden, kurzes Kranksein kann die Abwehrkräfte stärken, ...) Krankheit in einem Bereich bedeutet noch nicht, dass der ganze Mensch krank ist. Jeder kranke Mensch hat auch gesunde Seiten.	407-22001-4
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle sprechen	Geschlecht und Geschlechterrollen	1, 2	Über Rollenbilder sprechen Anderen wertschätzend begegnen Verstehen, was gleichgeschlechtliche Freundschaften wertvoll macht <i>Gespräch, Plakat, Collage, Geschichten und Bilderbücher lesen und bearbeiten,</i>	Freundschaften Mädchen/Mädchen, Jungen/Jungen,.. / Geschichten über Freundschaften Was ich am eigenen, was ich am anderen Geschlecht mag: Kollage gestalten • Mädchen für Mädchen – Buben für Buben • Mädchen für Buben –	Deutsch: Klassenlektüre Die Mutwurzel; ISBN-10: 3852644321 Kindermutmachlied aus „Eigenständig werden“ Christine Nöstlinger: Die feuerrote Frederike. ISBN: 3-7141-1223-5

Gesundheitsförderung 4. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Erzählen und Schreiben</i>	Buben für Mädchen	
Eigene Verhaltensweisen beschreiben und ihren gesundheitsfördernden Wert beurteilen	Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck, Medien	1, 2, 3	Sich mit Situationen auseinandersetzen, die Druck erzeugen und sich behaupten Streit und Spannung aushalten und Konflikte austragen Verstehen, dass ein Streit eine Freundschaft zwar belasten kann, sie aber nicht unbedingt zerstören muss Mit Taschengeld überlegt umgehen <i>Rollenspiele, Pro & Contra, FS-Diskussionen, Interviews zum Thema Mutproben, auch sportliche Übungen, wie Klettern, Abseilen usw. Dabei kann Angst als positives Warnsignal wahrgenommen werden.</i>	Wenn ich unter Druck bin (Streit, viel zu tun,...) Leistungsdruck in Schule und Freizeit Druck durch innere Konflikte: müsste lernen, aber der Freund will mit mir zum Fußball / Ich würde gerne zwei Angebote gleichzeitig nutzen (Klettergruppe und Schwimmkurs ...) Konfliktlösestrategien Streit mit Freunden Rollenspiele zu Mutproben: kleine Diebstähle, Zigarette, Alkohol, verbotene Aktionen wie Baumklettern im Schulgarten, .. Taschengeld ja oder nein? Worauf ich verzichten kann	Politische Bildung: Methoden der Konfliktbewältigung Gesundheitsförderung in der Schule. „Balance“ Heft 2 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Broschüre Wetterfest. Kapitel: Problemlösen
Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	1, 2, 3	Mit allen Sinnen experimentieren Sich der Bedeutung der	Anspannung und Entspannung im eigenen Körper identifizieren (Körperschema ausmalen)	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
			Wahrnehmung für das Lernen bewusst sein Durch Selbstwahrnehmung Lebenskompetenzen stärken <i>Phantasiereise: Reise durch den Körper</i> <i>Malen nach Musik</i>	Geräusche-Komposition Parfüm herstellen aus Naturgerüchen (Tannennadeln, Harze, verschiedene Rinden und Blüten ...)	
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	1, 2, 3	Entdecken, dass die Körpersignale nicht eindeutig sind Erkennen, dass man Körpersignale bewusst hervorrufen kann <i>Gesprächsrunden, Klassengespräche, Kummerkasten aufstellen, Rollenspiele, Pantomime, Wahrnehmungsübungen</i>	Ritual: Kummerkasten, der regelmäßig besprochen wird Andere Inhalte: Was kann dahinterstecken, wenn ich nicht mehr ruhig sitzen kann, wenn ich lache, wenn meine Augen strahlen, wenn ich zittere, wenn ich friere, wenn ich schwitze, wenn mir schlecht wird, wenn ich die Schultern hochziehe ... Gefühle bei anderen erkennen: Bilder suchen, die Freude, Trauer, Liebe, Zorn, Angst ausdrücken und herausfinden, ob es Ähnlichkeiten gibt Experiment: Körperreaktionen anderer beobachten und	Broschüre Wetterfest. Kapitel: Ich und meine Innenwelt

Gesundheitsförderung 4. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				interpretieren. Hinterher nachfragen, ob die Interpretation stimmt.	
Maßnahmen der Körperpflege und Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	1, 2	Erkennen, dass Körperpflege und Hygiene wichtig sind und vor Krankheiten schützen können Das rechte Maß von Körperpflege und Sauberkeit reflektieren	Hygiene beim Kochen, Waschen und Putzen. Begriff Hygiene einführen und klären. In welchen Bereichen sprechen wir von Hygiene? Was sind die Ziele von Sauberkeit und Hygiene?	
Sich für die gesundheitsfördernde Gestaltung der eigenen Lebenswelt einsetzen	Gesundheitsfördernde und –schädigende Umweltbedingungen	1, 2	Auswirkungen der Umwelt auf die Gesundheit kennen und reflektieren Positive und negative Wirkungen erkennen und darüber sprechen <i>Gesprächsrunden, Klassengespräche, Plakate gestalten, Lehrgänge</i>	Boden/Erde und alles was darauf wächst Erdverschmutzung Wald als Sauerstoffspender Was kann ich für die Gesunderhaltung des Bodens und der Pflanzen tun	Naturwissenschaften: Lebensräume erkunden 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 erkennen und sich schützen Gefahren abschätzen und Entscheidungen treffen <i>Klassengespräche,</i>	Gefahren, die von Dingen ausgehen, Gefahren, die von Menschen ausgehen Gefahren beim Radfahren Gefahren beim Skifahren	Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung Verkehrssituationen aufzeigen und Verhaltensweisen beschreiben

Gesundheitsförderung 4. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch- didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Verhaltensregeln gemeinsam erarbeiten, Plakate und Collagen erstellen</i>	Gefahren im Schwimmbad Schutz vor Gewalt im Alltag. Sich und andere schützen durch Hilfe holen Mut zum Helfen	Bewegung und Sport: Sportarten im Freien ausführen http://www.trainingskollektiv.de/ratschlaege.htm Broschüre Wetterfest: Kapitel: Gewalt und Mobbing
<i>Sich in Risiko- und Notsituationen bewusst verhalten</i>	Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache Methoden der Hilfeleistung	1, 2	Maßnahmen und Handlungsweisen anwenden, die im Falle von Gefahrensituationen angemessen sind <i>Rollenspiele und Übungssituationen</i>	Einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen lernen und einüben Verhalten bei Gefahren in der Freizeit (Skifahren, Fußballspielen, Spielen im Wald, ...) Verhalten bei Fahrradunfall	