

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	Sich auf neue Situationen einstellen Bedeutung von Kontaktsuche und neuen Freundschaften verstehen Unterstützungssysteme im Umfeld nutzen Sich mit Selbst- und Fremdbild auseinander setzen Feedback geben und entgegennehmen <i>Rollenspiele und Gruppenarbeiten, Feedbackübungen, Erinnerungsbücher, Fotos sammeln und ordnen</i>	Schutz und Risikofaktoren in Zusammenhang mit neuen Situationen Abschied und Trennung von der Gruppe: Erinnerungsbuch an die Grundschulfreunde Anstehende Veränderung im Zusammenhang mit dem Eintritt in die Mittelschule Unterschied zwischen Petzen und Hilfe holen Neuen Menschen begegnen: neue Freunde finden - sich anpassen, sich behaupten Auf andere zugehen und um Unterstützung bitten: Bitten höflich formulieren	Broschüre Wetterfest. Kapitel: Ich und meine Beziehungen. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung Broschüre Wetterfest. Kapitel: Konflikte lösen

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Besuch in der Mittelschule	Feedbackübungen: Komplimente verschenken, einander ein Diplom schreiben Sich selbst einschätzen: sich selbst ein Zeugnis ausstellen, sich beschreiben	
Über die Bedeutung von Gesundheit für die eigene Persönlichkeit und die Lebensgestaltung nachdenken und sprechen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	1, 2, 3	Gesundheitsbegriff definieren und reflektieren Sich mit verschiedenen Aspekten von Gesundheit auseinandersetzen Verstehen, welchen Beitrag zur eigenen Gesundheit jede/r leisten kann Netzwerke, die einen Beitrag für die Gesundheit leisten, nutzen Körperliches Wohlfühl, Kraft und Ruhe, Gefühl von Gesundheit wahrnehmen <i>Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Körper- und Sinnesübungen, Gesprächskreise, unterschiedliche Formen des Sammelns und Festhaltens, wie Karten, Plakat,</i>	Ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannungs- und Entspannungselementen im Tagesablauf Gesundheitsbegriff erweitern, Umweltaspekt mit einbeziehen, (siehe auch unten „gesundheitsförderliche und gesundheitsschädigende Umweltbedingungen“) Mein Gesundheitshaus: Was gehört alles da hinein? Gesunde Umwelt - gesundes Umfeld: Was kann ich selbst dazu beitragen? Jeder Mensch trägt Verantwortung: Verantwortung für mich und andere erkennen und übernehmen. Welche Verantwortung kann und	Umweltbildung: Verantwortung des Menschen für Veränderungen in der Umwelt Gesundheitsförderung in der Schule. „Balance“ Heft 2 p und „Außen-Innen“ Heft 6 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Programm Eigenständig werden – Einheit: Gesundheit ist mir wichtig Fortbildung und Unterrichtsmaterialien. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung. Broschüre Wetterfest. Kapitel: Problemlösen

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Hefteinträge, Gesundheitshaus, Gesundheitsnetz ...</i>	will ich tragen? Gesundheitsnetz: Kind selbst, Eltern, Freunde, Schule, Arzt/Ärztin, Krankenhaus, Apotheke, ...	Programm Eigenständig werden – Einheit: Dafür bin ich verantwortlich
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle sprechen	Geschlecht und Geschlechterrollen	1, 2	Sich mit den geschlechtsspezifischen Berufszuschreibungen auseinandersetzen Über persönliche Berufswünsche nachdenken und sich mit der Berufsrolle auseinandersetzen Körperliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen beschreiben Veränderungen in der Pubertät aufzeigen und reflektieren <i>Klassengespräche, Gesprächskreise, Diskussionen Plakate gestalten, Lehrgänge</i>	Rolle Mann/Frau im Beruf. Gibt es Männer und Frauenberufe oder kann jeder Mensch jeden Beruf ergreifen? Wie ich sein möchte, wenn ich groß (erwachsen) bin Körperliche Unterschiede von Mädchen und Jungen (Geschlechtsorgane: äußere wiederholen und innere kennenlernen) Wie verändert sich mein Körper in der Pubertät? (körperliche und psychische Veränderungen)	Naturwissenschaften Lebenszyklen des Menschen Handreichung zur Sexualerziehung in der Schule. Erhältlich bei Dienststelle für Unterstützung und Beratung
Eigene Verhaltensweisen beschreiben und ihren gesundheitsfördernden Wert beurteilen	Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck,	1, 2, 3	Persönliche Ziele reflektieren und über persönliche Vorbilder nachdenken	Wie sind meine Stars wirklich Werbung: Was sie verspricht	Deutsch: Die Sprache in der Werbung Einheit: Über Werbung

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
	Medien		Die Kulissen der Werbeindustrie kritisch hinterfragen und reflektieren Verstehen, dass nicht alles käuflich ist und dass Glück nicht (allein) vom Konsum abhängt <i>Collagen, Werbespots kritisch hinterfragen, Rollenspiel, Theater, Erzählungen, Texte gestalten, Lieder, Musik, Tänze</i>	und was sie wirklich hält / Werbung personifizieren und sie sagen lassen, wer sie ist und was sie von uns will. Was gefällt uns an der Werbung? Werbung als modernes Märchen: Ein Märchen aus Werbebildern zusammenstellen Was soll Werbung bewirken? z.B. selbst einen Werbespot erfinden und vorführen Schatztruhe: Was ich mit Geld nicht kaufen kann. Basar der Werte: Was kostet Freundschaft, Freiheit, Liebe, Geborgenheit, Anerkennung ... Geschenk-Basar des Lebens	gelacht. Aus: Programm „Eigenständig werden“ Broschüre Wetterfest. Kapitel: Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele
Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	1, 2, 3	Mit allen Sinnen experimentieren Sich mit dem eigenen Bild und dem Bild der anderen auseinandersetzen Sich als Teil der Gruppe begreifen <i>Spiele, Naturerfahrung,</i>	Wie und wo spüre ich Belastung (Körperschema: ausmalen) Selbst- und Fremdwahrnehmung, Aufeinander eingehen und auf andere achten Körpersprache	Programm Eigenständig werden: Die Clique Broschüre Wetterfest. Kapitel: Ich und meine Beziehungen.

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			Scharaden, Gesprächskreise, Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen In Partnerübung einen Wahrnehmungsparcours füreinander gestalten und den Partner blind führen, Mimik und Gestik anderer wahrnehmen und interpretieren. Naturmusik aufnehmen und zu einer Komposition zusammenstellen	Bedeutung von Cliques, Cliquennormen, Umgang mit Gruppendruck	
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	1, 2, 3	Unterschiedliche Körper- und Gefühlsreaktionen an sich und anderen wahrnehmen Bei mehrdeutigen Reaktionen nachfragen, ob die Situation richtig interpretiert wurde Gesprächsrunden, Klassengespräche, Körperreaktionen anderer beobachten und interpretieren. Hinterher nachfragen, ob die Interpretation stimmt.	Ritual: Klassenrat. Regelmäßige Besprechung zu persönlichen Anliegen, die die Klasse betreffen Andere Inhalte: Gefühle bei anderen erkennen: Bilder suchen, die Freude, Trauer, Liebe, Zorn, Angst, Ekel, Schmerz, Überraschung, Verzweiflung, Erschrecken, Misstrauen, Zweifel, Stolz, Abneigung, Verachtung, Erregung ausdrücken und herausfinden, woran man die Emotion erkennt.	Einheit: Unser Klassenrat. Aus: Programm „Eigenständig werden“. Wie oben. Broschüre Wetterfest. Kapitel: Empfindungen-Emotionen-Gefühle

Gesundheitsförderung 5. Klasse

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Bild und Reaktion: Ganz unterschiedliche Bilder auslegen, betrachten, reflektieren, vergleichen</i>		
Maßnahmen der Körperpflege und Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	1, 2	Wissen, dass Körperpflege und Hygiene wichtig sind und vor Krankheiten schützen können Über das rechte Maß von Körperpflege und Sauberkeit reflektieren und für sich eine Antwort finden	Körperpflege und Hygiene in der Pubertät Chemie in Körperpflege und im sauberen Haushalt Umgang mit chemischen Körperpflegemitteln, mit chemischen Spül-, Wasch- und Reinigungsmitteln	Broschüre Wetterfest: Kapitel: Lebensstil
Sich für die gesundheitsfördernde Gestaltung der eigenen Lebenswelt einsetzen	Gesundheitsfördernde und –schädigende Umweltbedingungen	1, 2	Die Wirkungen der Umwelt auf die Menschen und des Menschen auf die Umwelt aufzeigen Verantwortung übernehmen <i>Diskussionsrunden, Pro und Contra Diskussionen, Plakate erstellen, Bilder sammeln und ordnen</i>	Ich und meine Umwelt: was gehört dazu? (Modell) Natürliche und künstliche Umwelt Ich bin für meine Umwelt verantwortlich Was kann ich tun, um meine Umwelt und damit auch mich selbst zu schützen?	Gesundheitsförderung in der Schule. „Außen-Innen“ Heft 6 p; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit ilz Einheit: Meine Umwelt ist mir wichtig. Aus: Programm „Eigenständig werden“.
Gefahren einschätzen und vorbeugendes Verhalten in verschiedenen Lebenslagen praktizieren	Gefahrensituationen, Vorbeugemaßnahmen	1, 2	Gefahrenpotentiale erkennen und überlegen, wie man sich schützen kann Gefahren abschätzen und Entscheidungen treffen	Gefahren beim Busfahren/Zugfahren Grenzen setzen Risiko einschätzen bei Freizeitaktivitäten	Gesundheitsförderung in der Schule. „Wir, ihr und ich“ Heft 5 o; Lehrmittelverlag des Kanton Aargau in

Fertigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
				Schutz vor Gewalt im Alltag. Nicht nur sich selbst, sondern auch andere durch Zusammenarbeit schützen, Hilfe holen. Bei Gewaltaktionen kein Publikum bieten Ansätze von Zivilcourage	Zusammenarbeit mit ilz; 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	Risiko- und Notsituationen erkennen Einfache Methoden der Hilfeleistung anwenden <i>Rollenspiele, Diskussionen</i>	Einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen Notrufnummern: Weißes Kreuz, Rotes Kreuz, Rettung, Feuerwehr Verhaltensregeln	