



Gesundheitsdienst

Schulen gesundheitsfördernd gestalten!



Handbuch des Netzwerks
Gesundheitsfördernder Schulen
der Stadt Bern

Argumente – Schwerpunkte – Ideen

Impressum

Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern



Herausgeberin:

Direktion für Bildung, Soziales und Sport
Predigergasse 5, Postfach 275
3000 Bern 7

Verfasst durch:

Konzept / Beratung

Siegfried Seeger (Gesundheit & Schule)
Gisela Bolliger (TRaK-Beratung)

Textentwicklung unter Mitarbeit von:

Margreth Däscher (ehemals Schulumt der Stadt Bern; Gewaltprävention)
Marie-Louise Ernst (freiberuflich tätig)
Nadine Wenger (Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann; Gender)
Hans Glauser (Gesundheitsdienst der Stadt Bern; Suchtprävention)
Gabriela Jegge (Pädagogische Hochschule Zentralschweiz, Luzern, Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Bildung)
Stefanie Pürro (Gesundheitsdienst der Stadt Bern; Psychosoziale Gesundheit)
Manuela Rüttimann (ehemals Gesundheitsdienst der Stadt Bern; Ernährungsberatung)

Bezugsadresse

Gesundheitsdienst
Monbijoustrasse 11, Postfach 6262
3001 Bern
Telefon 031 321 69 92
schulprojekte@bern.ch
www.bern.ch/schulprojekte

Preis

Fr. 80.–

Ausgabe

Dezember 2012

**Schweizweit einmalig
und vorbildlich:
Netzwerk Gesundheits-
fördernder Schulen der
Stadt Bern**

Seit 15 Jahren arbeitet die Stadt Bern zusammen mit den Schulen und Kindergärten und ihren Lehrpersonen systematisch an der Verbesserung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Besonders wichtig war und ist dabei, dass zentrale Fragen der Gesundheitsförderung, wie Ernährung und Bewegung oder Sucht- und Gewaltprävention, über die reine Gesundheitserziehung im Unterricht hinaus in Projekten lebendig vermittelt werden. Schülerinnen und Schüler sollen spüren und erkennen, dass Gesundheit mehr bedeutet als die Abwesenheit von Krankheit.

In Bern sind Kindergärten, Schulen und Lehrpersonen in der schulischen Gesundheitsförderung nicht auf sich allein gestellt. Der Schlüssel des Erfolgs liegt sowohl in einer guten Zusammenarbeit innerhalb der Schule wie auch in der Unterstützung durch Eltern und fachkundige externe Partnerinnen und Partner. Herzstück der gesundheitsorientierten Schulentwicklung sind die Gesundheitsteams. Sie sind mittlerweile zu einem Berner Markenzeichen geworden.

Nach einer zehnjährigen Entwicklungsphase und einer wissenschaftlichen Auswertung wurde auf der Basis des Erfolgsmodells **Gesundheitsteams an Schulen** im Jahr 2003 ein **Netzwerk der Gesundheitsteams Stadtberner Schulen** gebildet. Unter der gemeinsamen Federführung von Schulamt und Gesundheitsdienst sind hier neben den Kindergärten und Schulen auch die ausserschulischen Partnerinnen und Partner aus dem Gesundheits- und Bildungsbereich der Stadt und des Kantons Bern eingebunden. Diese gewachsene Zusammenarbeit ist bis heute schweizweit einmalig und vorbildlich. Die Stadt Bern bildete damit auch das erste regionale Netzwerk im Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS).

Gesundheitsförderung macht nicht Halt bei guten Projekten und Programmen für Kinder und Jugendliche. Sie bedingt die Entwicklung der Schule hin zu einem gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz, Lern- und Lebensraum für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrpersonen. Die Verantwortung wird damit von mehr Menschen getragen. Der Fokus ist von den Gesundheitsteams noch mehr auf die Schulen als Ganzes zu lenken, um so aus dem Netzwerk der Gesundheitsteams ein **Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern** zu bilden. Die Stadt Bern baut auf ihre Gesundheitsfördernde Schule. Sie tut dies, weil damit die Bildungserfolge, Integration und Partizipation wirkungsvoll unterstützt werden und dies zu mehr Gesundheit bei der Bevölkerung führt. Die Gesundheitsfördernde Schule ist eine Investition in Bildung, Gesundheit und Demokratie.

Das vorliegende **Handbuch** bildet für die zukünftige Netzwerkarbeit in der Stadt Bern die konzeptionelle Grundlage bzw. das Fundament. Es fasst die wesentlichen Elemente der Gesundheitsförderung an Schulen übersichtlich zusammen und bietet Orientierungs- und Argumentationshilfen für alle Netzwerkteiligen. Es regt die Schulen an, eigene Schwerpunkte zu setzen, bisher Erreichtes selbstkritisch zu hinterfragen und neue eigene Wege zu finden.

Viel Erfolg und Gesundheit auf diesen Wegen wünscht Ihnen

Edith Olibet
Ehemalige Direktorin für Bildung, Soziales und Sport (BSS) der Stadt Bern

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen	7
1.1	Gesundheit und Bildung	8
1.2	Gesundheitsförderung im Lehrplan	11
1.3	Gesundheitsförderung und Schulentwicklung	14
1.4	Gesundheitsfördernde Schule.....	16
2	Akteurinnen und Akteure	21
2.1	Die Stadt Bern - Garantin für Chancengerechtigkeit in der öffentlichen Bildung und Gesundheit	24
2.2	Die Schulkommissionen - Forderinnen und Förderinnen einer Gesundheitsfördernden Schule	25
2.3	Die Schulleitungen - Anwältinnen und Anwälte für Gesundheitsfördernde Schulen	27
2.4	KGF - Die Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung in Schulen	29
2.5	Die Gesundheitsteams - initiativ, partizipativ und repräsentativ	32
2.6	Die Partnerinnen und Partner - Kompetenzen für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung	34
3	Themen und Herausforderungen	35
3.1	Bewegung - mit ‚Bewegten Schulen‘ zu lebendigem Lernen	38
3.2	Ernährung - zwischen Genuss und Verantwortung	42
3.3	Suchtprävention - hinter jeder Sucht steckt eine SehnSucht	46
3.4	Gewaltprävention - mit Ohnmächten konstruktiv leben lernen	50
3.5	Psychosoziale Gesundheit - mit Herausforderungen und Krisen wachsen	54
3.6	Sexuelle Gesundheit - zwischen Lust und Verantwortung	58
3.7	Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits - Kraftquelle für Bildung	62
3.8	Gender - Ganz Mädchen – Ganz Junge?	66
4	Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern	71
4.1	Leitidee	72
4.2	Mitglieder und Strukturen	72
4.3	Prozesse und Produkte	73
4.4	Qualifizierung von Koordinatorinnen/Koordinatoren für Gesundheitsförderung in Schulen	76
4.5	Schritte auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule	78
5	Anhang	81
5.1	Commitment der Partnerinnen und Partner des Netzwerks	82
5.2	Pflichtenhefte für die Koordination der Gesundheitsförderung	83
5.3	Daten, Fakten, Hintergründe für die Stadt Bern (Stand 2007/08)	87
6	Glossar	89
7	Bachelorarbeiten PH Bern 2009	

1 / Grundlagen

Aufbau und Pflege des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern beruhen auf Erkenntnissen und Modellen, die als ‚Grundlagen‘ für Schulen und Netzwerk-Mitglieder beschrieben sind:

- Gesundheit und Bildung
- Gesundheitsförderung als schulische Aufgabe
- Gesundheitsförderung und Schulentwicklung
- Gesundheitsfördernde Schule



1.1 / Gesundheit und Bildung

Gesundheit und Bildung stehen in einem spannungsreichen und komplementären Verhältnis zueinander, das wechselseitig zu entwickeln und zu nutzen ist. Gesundheit und Bildung sind beide gleichermassen abhängig von individuellen und sozialen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Einflüssen und stehen in ihren Voraussetzungen (Ressourcen), Prozessen und Ergebnissen in einem inneren Zusammenhang.

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit; *Gesundheit*¹ ist ein Spiegel, eine Ressource, eine Lebenskunst und vor allem eine immer wieder neu zu balancierende Herausforderung in körperlichen, seelischen, sozialen und ökologischen Dimensionen.

Bildung ist mehr als die Anhäufung von Wissen; Bildung ist ein lebenslanger Prozess und vor allem eine Herausforderung in unterschiedlichen Dimensionen des Lernens: Bildung bedeutet: „Die Menschen stärken, die Sachen klären“ (Hartmut von Hentig).

- **Gesundheit ist eine Ressource, ...**
 - ... eine Kraft, nach einer Erkrankung wieder zu genesen bzw. nach einer Krise wieder zu wachsen,
 - ... eine Quelle für Lebensenergie und Lebensfreude,
 - ... eine Voraussetzung, lernen, leisten und lieben zu können.
- **Bildung ist eine Ressource, ...**
 - ... eine Neugierde auf sich selbst und die Welt,
 - ... als Wissensdurst und Bildungshunger kein Dickmacher,
 - ... eine Vor-Freude am Lernen.
- **Gesundheit ist ein Prozess, ...**
 - ... ein lebenslanger Weg, den man selber gehen muss,
 - ... eine Herausforderung, diesen Weg immer wieder neu gangbar zu machen,
 - ... eine Aufforderung, Antworten auf existenzielle Fragen des Lebens zu finden.
- **Bildung ist ein Prozess, ...**
 - ... ein lebenslanges Lernen, das selber gelernt werden muss,
 - ... eine Herausforderung, Lernwege immer wieder neu zu öffnen,
 - ... eine Aufforderung, Antworten auf existenzielle Fragen des Lebens zu finden.
- **Gesundheit ist ein Ergebnis, ...**
 - ... ein vorläufiger Moment eigener Erfahrungen und Lernprozesse,
 - ... ein Spiegel eigener Lebensweisen und Lebensbedingungen,
 - ... im Idealfall in Form von *Wohlbefinden*, Lebenskraft und Zuversicht.
- **Bildung ist ein Ergebnis, ...**
 - ... ein vorläufiger Moment bisheriger Erfahrungen und Lernprozesse,
 - ... ein Spiegel eigener Fähigkeiten, eigenen Wissens, Könnens, Engagements, Verstehens, Handelns,
 - ... im Idealfall in Form einer selbstständigen, problemlösungsfähigen und leistungsfähigen Persönlichkeit.

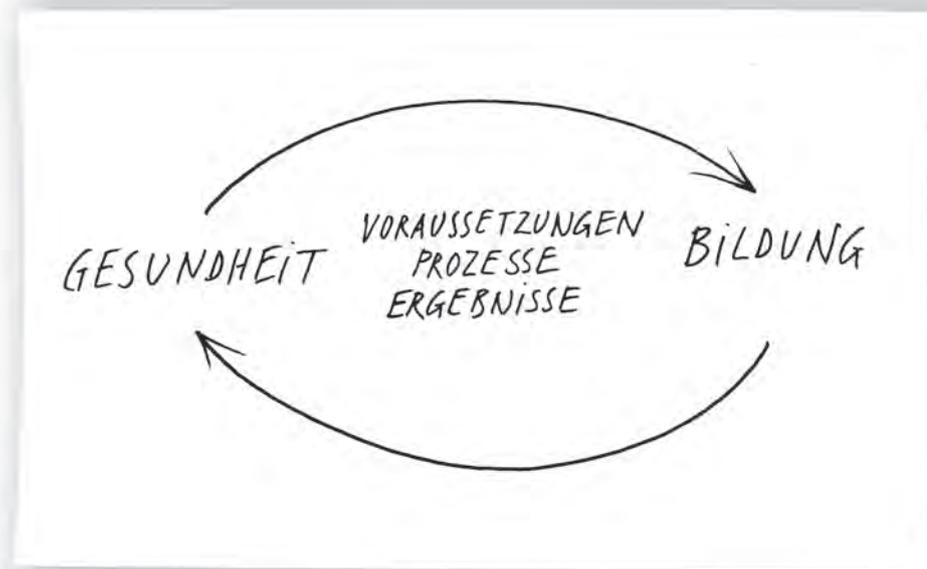
Gesundheit und Bildung füllen einen individuellen Rucksack voller Kompetenzen, um sich in der Welt behaupten und um diese (mit-)gestalten zu können.

¹*Kursiv und blau sind Begriffe, die im Glossar erklärt sind*

Gesundheitsziele und Bildungsziele bedingen und ergänzen sich gegenseitig:

- Gute Gesundheit ist auch ein Ergebnis umfassender Bildung. **Gesundheitsziele** werden erreicht, indem alle Kinder und Jugendlichen in der Schule die ihrem Potential entsprechenden, gleichberechtigten Chancen erhalten.
- Umfassende Bildung ist auch ein Ergebnis von guter Gesundheit und Lebenskraft. **Bildungsziele** werden erreicht, wenn Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen Lern- und Leistungsbereitschaft zeigen und diese von gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lernbedingungen in der Schule unterstützt werden.

Gesundheit und Bildung bilden zwei Seiten einer Medaille. Sie sind untrennbar miteinander und mit den Voraussetzungen für *Chancengerechtigkeit* verbunden.



Gesundheit und Bildung sind auch das Ergebnis umfassend erworbener (Lebens-)Kompetenzen.

Sowohl die Bildung als auch die *Gesundheitsförderung* setzen auf einen umfassenden Kompetenzerwerb in der Schule. Dabei wird unter Kompetenz die Fähigkeit verstanden den, Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Kompetenz wird im konkreten Handeln wirksam als Zusammenspiel von Wissen, Können, Verstehen, Fähigkeit, Erfahrung und Motivation (nach Weinert).

Bildungs- und gesundheitsrelevante Kompetenzen sollen erworben werden, um in einer sich ständig wandelnden (globalisierten) Gesellschaft lebensbegleitend lernen und hier durch ein sinnerfülltes, erfolgreiches und gesundes Leben führen zu können.

Im Mittelpunkt stehen „die persönlichen, sozialen, kognitiven und physischen Fertigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“ (WHO 1994)

Für das schulische Lernen ist die Förderung von *Lebenskompetenzen* bedeutsam. Sie sind im Lehrplan der Volksschule des Kantons Bern 1995 unter Leitideen 1 – «Mündigkeit als Bildungsziel» – verankert (siehe Kapitel 1.2)

Gesundheit und Bildung sind auch das Ergebnis fördernder und unterstützender (Lebens-)Bedingungen

Sowohl die Bildung als auch die Gesundheitsförderung setzen auf eine umfassende Chancengerechtigkeit in der Schule. Hierbei geht es um die Aufgabe, die Bedingungen des Kompetenzerwerbs für alle Kinder und Jugendlichen – unabhängig von ihren sonstigen familiären, kulturellen oder sozioökonomischen Lebensbedingungen – in der Schule so fördernd und unterstützend wie möglich zu gestalten.

Schulen sind für Bildung und Gesundheit chancenreiche, aber auch verantwortungsvoll zu gestaltende Lebensräume,

- weil alle Kinder und Jugendlichen eines Jahrgangs ‚erreicht‘ werden können,
- weil Kinder und Jugendliche in dieser Zeit formbare Werte und Haltungen entwickeln,
- weil Kinder und Jugendliche etwa ein Drittel ihrer wachen Lebenszeit in der Schule verbringen und
- weil Schule immer noch eine wesentliche Einrichtung der Sozialisation ist.

Die Stadt Bern sieht die Bedingungen einer guten Bildung und Gesundheitsförderung vor allem in Gesundheitsfördernden Schulen gegeben (siehe Kap. 1.3 - 1.4, 2 und 3) und fördert die Entwicklung und Pflege dieser Schulen durch das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern (siehe Kap. 4).

1.2 / Gesundheitsförderung im Lehrplan

Der Lehrplan des Kantons Bern umschreibt zentrale Ideen und Bestimmungen für die Volksschule und konkretisiert diese für den Schulalltag. Er benennt Fertigkeiten, Kenntnisse und Haltungen, welche die Schule den Kindern und Jugendlichen als Grundlage für das Leben in der Gemeinschaft und in der Gesellschaft vermitteln soll. Im Lehrplan wird auch an zahlreichen Stellen auf die Bedeutung von Gesundheit und Bildung hingewiesen. Diese werden nachfolgend kurz erläutert

Allgemeine Hinweise und Bestimmungen (AHB)

Dieses Kapitel dient den Schulen als Grundlage für die Unterrichtsorganisation und die *Schulentwicklung (SE)*. In AHB 19 wird zum Beispiel auf die Bedeutung der Lernatmosphäre als begünstigender Faktor hingewiesen, welche von Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern sowie der Unterrichtsgestaltung gleichermaßen beeinflusst wird. Beschrieben wird, wie wichtig gegenseitiger Respekt und ein von Vertrauen geprägtes Klassenklima sind. Weiter spielen verbindliche Vereinbarungen, welche Angstfreiheit und Sicherheit vermitteln, eine zentrale Rolle. Sorgfältig geplante Lernprozesse und Methodenvielfalt ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, eigene Lernwege zu entdecken, die ihren Bedürfnissen und Neigungen entsprechen. Die Lernatmosphäre ist ein wichtiger Faktor des *Schulklimas*. Beide beeinflussen sowohl Lernerfolg als auch Wohlbefinden wesentlich.

Das Fach Natur – Mensch – Mitwelt (NMM)

Die Volksschule hat den Auftrag, Kindern und Jugendlichen in ihrer Mitwelt die Entwicklung ihrer Erlebnis- und Handlungsfähigkeit zu ermöglichen. Das Fach NMM mit den beiden grossen Themenfeldern «Ich selber sein – Leben in Gemeinschaft» und «Gesundheit – Wohlbefinden», eignet sich besonders gut dafür, dieses Anliegen in einer vielfältigen Art und Weise umzusetzen. Mit dem übergeordneten Ziel des Fachs NMM, dass Kinder und Jugendliche sich mit Werten und Haltungen auseinandersetzen, lässt sich die Verbindung von Gesundheit und Bildung besonders gut aufzeigen.

Der Schulverlag Bern hat in seiner NMM-Lehrmittelreihe eine Vielzahl von Unterrichtsmaterialien herausgegeben, welche Lehrpersonen auf der Primar- und Oberstufe dabei unterstützen, Themen der Gesundheitsförderung und *Prävention* in den Schulalltag zu integrieren. (www.nmm.ch)

Das Kapitel «zusätzliche Aufgaben»

Im Kapitel «Zusätzliche Aufgaben», Zusatz 1 - 4, wird der Gesundheitsförderung ein eigener Abschnitt mit eigenen Richtzielen und Inhalten gewidmet. Als Richtziele werden insbesondere die Persönlichkeitsbildung sowie die Förderung der sozialen Kompetenzen erwähnt. Aber auch Themen wie Lebensrhythmus, Bewegung, Ernährung oder Suchtverhalten sollen im Schulalltag behandelt werden.

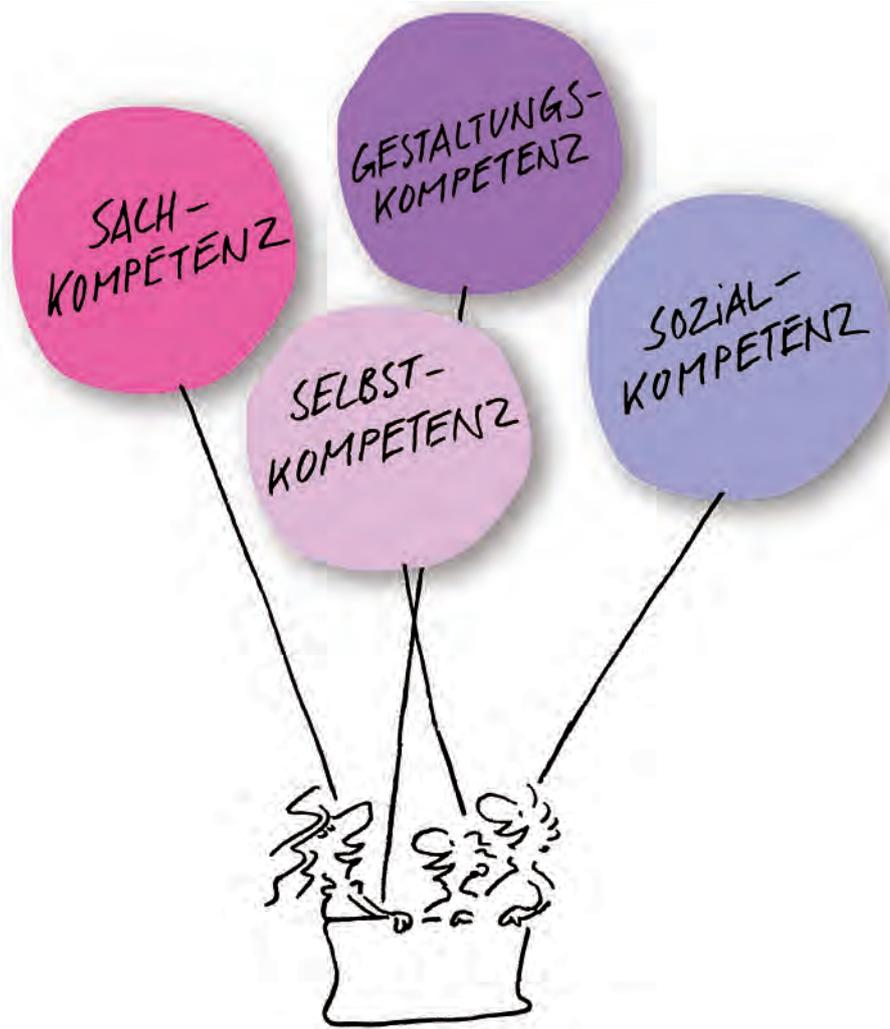
Die Rolle der Eltern

Im Lehrplan wird explizit darauf hingewiesen, dass die Gesundheitsförderung eine gemeinsame Aufgabe von Schule und Elternhaus ist. Beide Parteien müssen ihre Verantwortung wahrnehmen und gute Formen der Zusammenarbeit entwickeln. Der Einbezug von Elternräten oder die Mithilfe von Eltern als Expertinnen und Experten bei gesundheitsfördernden Projekten sind zum Beispiel zwei mögliche Formen hierfür.

Lebens-Kompetenzen und Gesundheits-Kompetenzen

Auszug aus dem Lehrplan der Volksschule des Kantons Bern 1995 unter Leitideen 1 – «Mündigkeit als Bildungsziel»

- **Selbstkompetenz**
bedeutet die Fähigkeit, für sich selber Verantwortung zu übernehmen und entsprechend zu handeln.
Gesundheitsbezogene Selbstkompetenz bedeutet u.a. die Fähigkeit zur achtsamen Selbstwahrnehmung, ein wirkungsvoller Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie ein Selbstbewusstsein und eine innere Standfestigkeit mit einem eigenen Wertesystem, um selbst- und mitverantwortlich zu handeln.
- **Sozialkompetenz**
bedeutet die Fähigkeit, in Gemeinschaft und Gesellschaft zu leben, Verantwortung wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.
Gesundheitsbezogene Sozialkompetenz bedeutet u.a. die Fähigkeit zur Fremdwahrnehmung (Empathie), zum Kontakt, zur Kommunikation und zur Pflege von Freundschaften und Beziehungen, um erfolgreich und kompromissfähig in homogenen Gruppen (*Peers*) und in heterogenen Gruppen (Gender, Generationen, Kulturen) zu handeln.
- **Sachkompetenz**
bedeutet die Fähigkeit, auf der Grundlage eines (Basis-)Wissens sachbezogen zu urteilen und entsprechend zu handeln.
Gesundheitsbezogene Sachkompetenz bedeutet u.a., Fakten, Hintergründe und Wirkungszusammenhänge von Gesundheit und *Salutogenese* (Stärkung von Ressourcen und Potenzialen), von Krankheit und *Pathogenese* (Entstehung von Krankheit), von Lebensweisen und Lebensbedingungen, von Therapieformen (u.a. Schulmedizin, Alternativmedizin) sowie Gesundheits- und Krankheitsmärkte zu kennen und zu verstehen, um sachbezogen zu urteilen und zu handeln.
- **Gestaltungskompetenz (Methodenkompetenz)**
bedeutet die Fähigkeit, mit Instrumenten, Methoden und Unterstützungshilfen konstruktiv Herausforderungen zu bewältigen, Probleme kreativ zu lösen und seine Lebensbedingungen aktiv zu gestalten.
Gesundheitsbezogene Gestaltungskompetenz bedeutet u.a., Methoden (Konfliktlösungsmodell) und Unterstützungsstellen/-dienste zur Bewältigung von individuellen Lebensfragen und -krisen sowie demokratische Verfahren zur Verbesserung der Lebensqualität und Chancengerechtigkeit zu kennen und konstruktiv zu nutzen.



1.3 / Gesundheitsförderung und Schulentwicklung

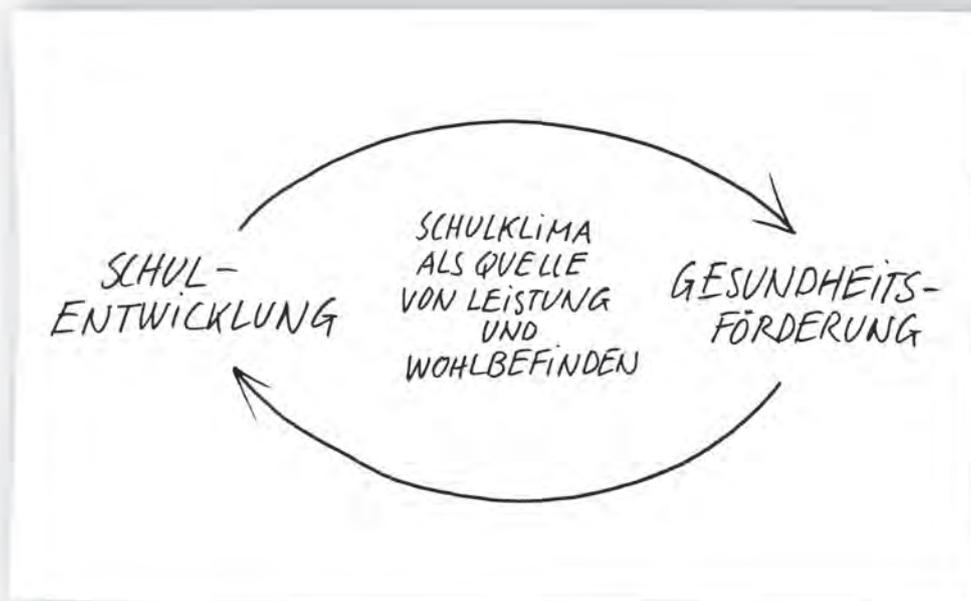
Gesundheitsförderung und Schulentwicklung stehen in einem spannungsreichen und komplementären Verhältnis zueinander, das wechselseitig zu entwickeln und zu nutzen ist.

Innerhalb der *Gesundheitsförderung* stehen zwei Strategien komplementär zueinander:

- Der Lebensweisen-Ansatz zielt auf gesundheitsbezogenen Kompetenzerwerb von Schülerinnen / Schülern, Lehrpersonen und weiterem Schulpersonal. Im Mittelpunkt steht das individuelle Verhalten und Handeln, das mit Bildungsangeboten in der Schule und im Unterricht beeinflusst wird.
- Der Setting-Ansatz zielt auf eine gesundheitsfördernde Gestaltung der Verhältnisse und damit des Arbeitsplatzes, Lern- und Lebensraumes Schule. Im Mittelpunkt steht das System und die Organisation Schule, die gesundheitsfördernd entwickelt wird.

Die Strategien der Gesundheitsförderung und *Schulentwicklung* stehen komplementär zueinander:

- **Schulentwicklung durch Gesundheitsförderung** bedeutet, mit den Mitteln der Kompetenzförderung bzw. des *Empowerments*, der *Partizipation*, der Chancengerechtigkeit mit Blick auf *Gender*, Generationen und Kulturen sowie der Stärkung von Ressourcen und Potenzialen (Salutogenese) die Schulqualität spürbar zu verbessern.
- **Gesundheitsförderung durch Schulentwicklung** bedeutet, mit den Mitteln des Projektmanagements, der Organisationsentwicklung und des *Gesundheitsmanagements* (Personen, Prozesse, Strukturen, ...) gesundheitsorientierte Verfahren und Standards im Schulleben zu verankern, um das Schulklima als Quelle von Leistung und Wohlbefinden spürbar zu verbessern.



Die Entwicklung und Pflege des *Schulklimas* ist für die Gesundheitsförderung und Schulentwicklung der gemeinsame Schlüssel, um die Qualität des Lernens, Arbeitens, Leistens sowie das Wohlbefinden und die Gesundheit gleichermaßen zu fördern.

(vgl. Lehrplan Kapitel «Allgemeine Hinweise und Bestimmungen» AHB 19 6.1 Lernatmosphäre, Lehr- und Lernformen)

- Schulklima ist ein wesentlicher Wirkungsfaktor für die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit sowie für die Zufriedenheit und Gesundheit aller Beteiligten.
- Schulklima ist ein Ergebnis der Beziehungen, der gelebten Werte und Haltungen sowie der konstruierten Wirklichkeiten aller Beteiligten.

Die Förderung von Arbeits-, Lern- und Lebensfreude und Wohlbefinden durch entsprechend gestaltete Räume, Zeiten, Strukturen, Prozesse und Beziehungen, die von Anerkennung und Wertschätzung getragen sind, bilden zentrale Anliegen der Gesundheitsförderung als Beitrag zu einer wirkungsvollen Bildung und nachhaltigen Schulentwicklung.

Zusammenfassend gilt es, folgende Merkmale zu unterscheiden:

<p>«Ungesunde» Schule (= ‚verwaltete‘ und erstarrte Schule)</p>	<p>«Gesunde» Schule (= ‚gestaltete‘ und Lernende Schule)</p>
<p>Kultur: konkurrierendes Misstrauen</p> <p>Ohnmacht, Hilflosigkeit, starre Grenzen Rechtfertigung und Schuldzuweisung Vorurteile und Teufelskreise innere Kündigung</p>	<p>Kultur: wechselseitiges Vertrauen</p> <p>respektvoller Umgang mit sich und den andern produktiver Umgang mit Differenzen konsensorientierte Entscheidungen selbstverantwortliches Handeln</p>
<p>Struktur: starr oder zerfliessend</p> <p>Arbeiten und Kompetenzen wenig abgegrenzt Informationsflüsse zufällig; Gerüchteküche Entscheidungswege unsystematisch oder diffus Einzelkämpfertum, Bündnisse</p>	<p>Struktur: flexibel und stabil</p> <p>klare Arbeits- und Kompetenzverteilung eindeutige Entscheidungswege transparente Informationsflüsse Teamarbeit</p>
<p>Strategie: verfremdend</p> <p>Leblose Leitbilder oder Leitideen, die Dilemmata und Zielkonflikte erzeugen</p>	<p>Strategie: identitätsstiftend</p> <p>Gelebte Leitbilder, die Sinn stiften (Gemeinsinn)</p>

(verändert nach Michael Schratz, 2004)

1.4 / Die Gesundheitsfördernde Schule

Die *Gesundheitsfördernde Schule* ist ein Schulkonzept, das die integrative Verbesserung der Gesundheits-, Bildungs- und Erziehungsqualität anstrebt und als Idee international verbreitet ist.

Sie ist eine **Lernende Schule**, die mit den Mitteln der Gesundheitsförderung und Schulentwicklung die eigene Qualität systematisch verbessert und hierdurch den Erziehungs- und Bildungsauftrag wirkungsvoll(er) erfüllt.

Sie erzeugt **Ergebnisse**, die mit Kopf und Herz und mit Hand und Fuß entstanden sind und die sich spüren, schmecken, riechen, hören und sehen lassen und somit eine gute Gesundheits-, Erziehungs- und Bildungsqualität hervorbringt.

Sie gibt Antworten auf die Schlüsselfrage «Wie wollen wir leben?» und liefert einen wesentlichen Beitrag zur *Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)*.

Die Gesundheitsfördernde Schule

- reflektiert und verbessert den Unterricht, um Gesundheit lernen und um gesund lehren und lernen zu können.
- nutzt Projekte und Programme, um (Lebens-)Kompetenzen gezielt zu fördern.
- gestaltet Räume und Zeiten (Schulreisen, Landschulwochen, Konferenzen, Ausflüge usw.) für alle Beteiligten gesundheitsförderlich.
- pflegt Kooperationen mit ausserschulischen Organisationen und Partnerinnen und Partnern, um das eigene *Schulprofil* zu schärfen, die Qualität zu verbessern und um Erfahrungen mit anderen Schulen auszutauschen.
- steuert diese Entwicklung mit einer verantwortungsvollen Schulleitung, mit qualifizierten Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung (KGF) und mit einem engagierten Gesundheitsteam.
- integriert die Gesundheitsförderung mit den Mitteln des Projektmanagements sowie des (betrieblichen) Gesundheitsmanagements in die schulische Qualitätsentwicklung, indem sie sinnstiftende Strategien wählt und konsensfähige Wege in kleinen Schritten geht (siehe u.a. S. 18, Brägger/Posse, 2007).

Definition der Gesundheitsfördernden Schule vom Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen SNGS, 2004

«Die Gesundheitsfördernde Schule nutzt gezielt gesundheitswissenschaftlich fundierte Interventionen oder eigene entwickelte Programme zur Verbesserung ihrer Schul- und Bildungsqualität und zur Entfaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens aller an der Schule Beteiligten. Sie orientiert sich dabei an einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und richtet ihre Arbeit nach den Prinzipien der Gesundheitsförderung gemäss Ottawa Charta aus: Partizipation, Befähigung zum selbstbestimmten Handeln, Chancengleichheit, Ressourcenorientiertheit und Langfristigkeit.»

(Definition GFS: Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen, 2004)

Als Faustregel gilt:

Schulentwicklung
 + Gesundheitsförderung
 + Qualitätsmanagement

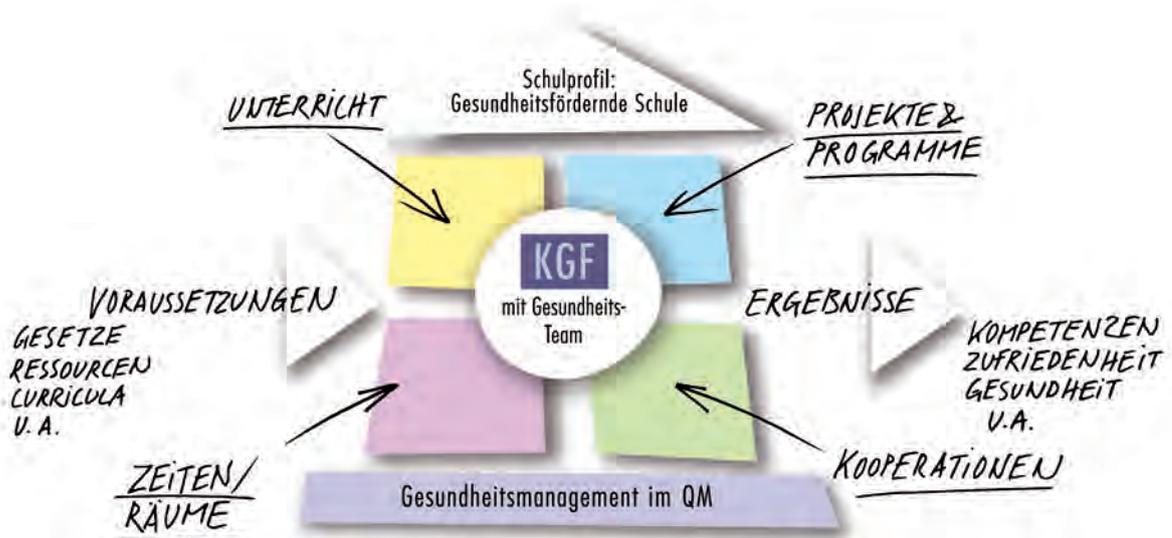
 = Gesundheitsfördernde Schulen

Fazit für die Schulentwicklung:

- Wer mehr Leistung will, muss das Lernen fördern.
- Wer das Lernen fördern möchte, muss das Schulklima verbessern.
- Wer das Schulklima verbessern möchte, nutzt Gesundheitsförderung als Gestaltungskraft und Reflexionshilfe für eine gesundheitsorientierte Schulentwicklung.

Fazit für die Gesundheitsförderung:

- Wer die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verbessern möchte, der muss die Gesundheit von Lehrpersonen fördern.
- Wer die Gesundheit von Lehrpersonen und Schülerinnen / Schülern fördern möchte, muss den Arbeitsplatz, Lern- und Lebensraum Schule gesundheitsförderlich entwickeln und pflegen.
- Und wer seine Schule gesundheitsorientiert entwickeln, gestalten und reflektieren will, braucht ein von den Schulbehörden genehmigtes Konzept, eine engagierte Schulleitung, kompetente Koordinatorinnen / Koordinatoren für Gesundheitsförderung, ein repräsentativ besetztes Gesundheitsteam und Partnerorganisationen, die diesen Prozess unterstützen und begleiten.



	<p>Gesundheitsfördernde Schule</p> <p>Merkmale der praktischen Gestaltung im Schulalltag Deren Ausprägung kann je nach Schultyp und Schulgrösse variieren</p>
Unterricht	<p>Gesundheit lernen: Entwicklung von Lebenskompetenzen (Selbst-, Sozial-, Sach- und Gestaltungskompetenz) im Unterricht in allen Fächern (insbesondere in NMM) mit einem <i>(Spiral-)Curriculum</i></p> <p>Gesund lernen: Zum gesunden Lernen gehören individualisierte und entwicklungsgemässe Lernformen ebenso wie eine gute Lernatmosphäre in einer gesundheitsfördernden räumlichen und sozialen Lernumgebung (vgl. Lehrplan des Kantons Bern 1995, AHB 19)</p>
Projekte und Programme	<p>Unterrichts- oder klassenübergreifende Schwerpunkte, die inhaltlich intensiver und zeitlich über eine längere Phase bearbeitet werden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projekte zu Gesundheitsthemen in unterschiedlichen Lebenskontexten, wie z.B. «Mein Körper gehört mir», «Schule bewegt» oder «ZnüniBox» • Programme zur Vermittlung von Lebenskompetenzen, sog. ‚Lifeskills‘, wie z.B. in der Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben, wie «fit und stark fürs Leben» für KG, 1. - 6. Kl. im Kontext der Pubertät «Du seisch wo düre» (DSWD), im Kontext des Erwachsenwerdens (z'Wäg!)
Zeiten und Räume	<p>Gestaltete Zeiten und Räume im Schulalltag, die den Arbeitsplatz und Lebensraum Schule als ein ‚Haus des Lernens‘ mit einem gesunden Schulklima für alle erlebbar machen, wie z.B. durch</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewusst gepflegte Rhythmen und Rituale • gemeinsam entwickelte und reflektierte Regeln • einladend und vielfältig gestaltete Innen- und Aussenräume • schadstofffreie Ausstattung und ergonomisches Mobiliar
Kooperationen	<p>Kooperationspartner und Verbündete, wie z.B. (siehe Literatur & Links)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Erziehungsberatung und andere Gesundheitsanbieter • Schulamt, Schulinspektorat, Pädagogische Hochschule Bern und andere Partnerinnen und Partner in Bildungs- und Schulentwicklungsfragen • ausserschulische Lernorte • <i>Netzwerke</i> / multidisziplinäre Zusammenarbeit • andere (Gesundheitsfördernde) Schulen
Steuerung	<p>Konzeptionell-strategische und operative Steuerung durch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulkommission (SK) • Schulleitung (SL) • <i>Schulprogramm</i>, Profil und Leitbild • Gesundheitsmanagement als Teil des Qualitätsmanagements der Schule (mit integrierten Gesundheitsförderungskriterien) • Koordination für Gesundheitsförderung (KGF) • Gesundheitsteam (GST)
GM/QM	<p>Gesundheitsmanagement reflektiert, entwickelt und sichert eine Gesundheitsfördernde Schule (Produkte) als integrierter Bestandteil des schulischen Qualitätsmanagements und ermöglicht hierdurch eine gesundheitsförderliche Schulentwicklung (Prozesse)</p>

Literatur & Links**Grundlagen / Schulentwicklung**

- Schratz/Steiner Löffler (1998): Die Lernende Schule. Arbeitsbuch pädagogische Schulentwicklung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel
- Altrichter/Schley/Schratz (Hrsg.) (1998): Handbuch zur Schulentwicklung. Studien-Verlag, Innsbruck und Wien
- Seitz/Capaul (2006): Schulführung und Schulentwicklung. Theoretische Grundlagen und Praxisanleitungen. Haupt-Verlag, Bern
- Buchen/Rolff (2006): Professionswissen Schulleitung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Grundlagen / Gesundheitsförderung

- BZgA (Hrsg.) (2003): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden der Gesundheitsförderung. Verlag Peter Sabo, Schwabenheim
- Lohaus/Jerusalem (2006): Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Schiffer (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehler - fahndung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel
- WHO/Europa (1999): Gesundheit 21. Das Rahmenkonzept ‚Gesundheit für alle‘ für die Europäische Region der WHO, Kopenhagen

Grundlagen / Gesundheitsfördernde Schule

- Achermann, Emilie et al. (2004): Gesunde Schule konkret. Eine Struktur für Gesundheitsfördernde Schulen. Erfahrungsbericht, Zürich
- Aregger Kurt, Lattmann Urs Peter (Hrsg.) (2003): Gesundheitsfördernde Schule – eine Utopie? Konzepte, Praxisbeispiele, Perspektiven. Oberentfelden/Aarau
- Brägger/Posse/Israel (Red.) (2007): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. hep-Verlag, Bern
- Schiffer E. und H. (2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Beltz Verlag, Weinheim und Basel
- Seeger/Zumstein (2001): Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule? Warum sollen sich Schulen dafür vernetzen? 20 verflixte Fragen und ihre Erwiderung. Radix Luzern: www.gesunde-schulen.ch/data/data_36.pdf
- SNGS (2007): Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schulen: www.gesunde-schulen.ch/data/data_400.pdf
- Stewart-Brown (2006): What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report)
- Vuille, Jean Claude et al. (2004): Die gesunde Schule im Umbruch. Wie eine Stadt versucht, eine Idee umzusetzen und was die Menschen davon spüren. Zürich/Chur

Netzwerke

- Netzwerke Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte
- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen: www.gesunde-schulen.ch
- bildung + gesundheit. Netzwerk Schweiz: www.bildungundgesundheit.ch
- Netzwerk Bildung und Gesundheit in Nordrhein-Westfalen: www.bug-nrw.de
- Schule & Gesundheit, Hessisches Kultusministerium, Hessen: www.schuleundgesundheit.hessen.de
- Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung in Deutschland: www.anschub.de

Methoden und Instrumente

- Brägger Gerold, Posse Norbert (2007): Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsentwicklung besser werden können; Bern
- Hofer/Glauser (2006): Reiseführer zu Gesundheitsfördernden Schulen. Methoden – Informationen – Unterstützung. Publikation des Amtes für Volksschulen/Fachstelle Jugend und Gesellschaft (Eigenverlag), Liestal:
www.gesunde-schulen.ch/data/data_282.pdf
- Klasse2000/Seeger (2007): Schule2020. Schritte auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule. Hessisches Kultusministerium, Wiesbaden
- Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen:
www.iqesonline.net
- Qualität in Projekten der Gesundheitsförderung Schweiz: www.quint-essenz.ch

Lehrmittel

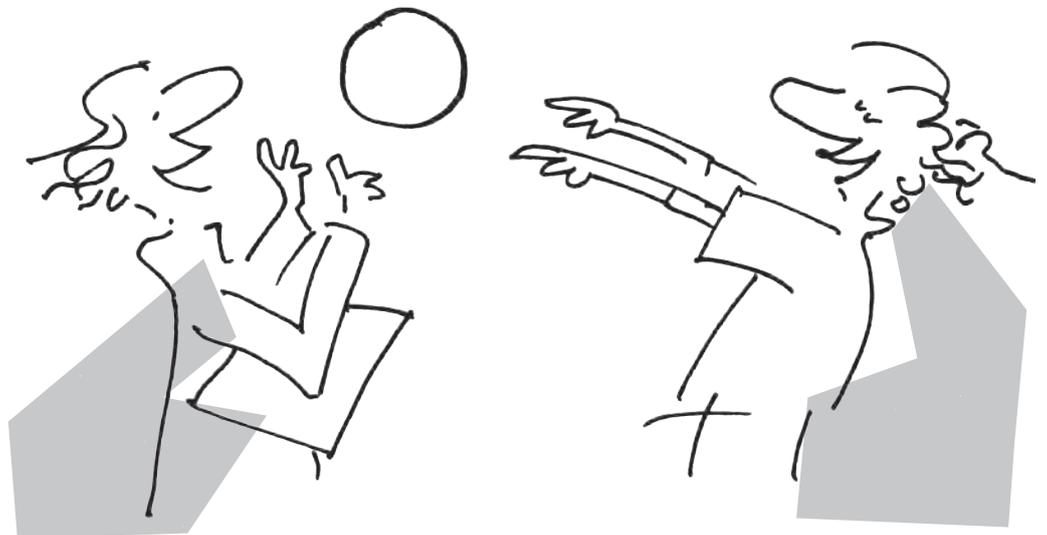
- Schulverlag der Kantone Bern und Aargau, Hrsg. Interkantonale Lehrmittelzentrale ilz, Lehrmittelreihe Natur-Mensch-Mitwelt (NMM) für die Primar- und die Sekundarstufe: www.nmm.ch
- Klett-Schulbuchverlag (1999): Fit und stark fürs Leben: Lehrmittel zur Förderung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit der Schulstufen 1 - 6: www.klett.de

2 / Akteurinnen und Akteure

Die Zusammenarbeit im *Netzwerk* Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern beruht auf Vereinbarungen zwischen allen Entscheidungstragenden, Schulen sowie Partnerinnen und Partnern, mit verlässlichen und geklärten Rollen, Aufgaben, Ressourcen, Mandaten und Aufträgen.

Folgende Akteurinnen und Akteure arbeiten partnerschaftlich im Netzwerk:

- Stadt Bern
- Mitglieder der Schulkommissionen
- Schulleitungen
- Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung
- Gesundheitsteams
- Partnerinnen und Partner aus dem Fachbereich



Die Arbeit im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern basiert auf folgenden strategischen und gesetzlichen Grundlagen:

**Nationale Vorgaben
(Schweiz)**

- Public Health Schweiz, Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerische Sanitätsdirektorenkonferenz, Gesundheitsförderung Schweiz (2002): Gesundheitsziele für die Schweiz (Ziel 13/Unterziel 4)
«Mindestens 50% aller Kinder sollte die Möglichkeit geboten werden, einen gesundheitsfördernden Kindergarten zu besuchen, und 95% sollte es möglich sein, eine gesundheitsfördernde Schule zu besuchen.»

**Kantonale Vorgaben
(Bern)**

- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF) (2007): Schwerpunktthemen für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton
- Gesundheitsgesetz Artikel 3 Absatz 2.2 (Fassung 2001): *Staat und Gemeinde sorgen für eine angemessene Gesundheitsförderung und anerkannte Prävention*
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2006): Kantonale Bildungsstrategie
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern (1995): Volksschulgesetz
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern (1996): Lehrplan für die Volksschule des Kantons Bern

**Städtische Vorgaben
(Bern)**

- Gemeinderatsbeschluss (1998): Weiterführung von Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen
- Gemeinderatsbeschluss (2002): Gesundheitsförderung und Prävention in der Stadt Bern: Konzept
- Stadtratsbeschluss (2004): Ueberweisung Motion «Kinder in der Stadt Bern: Gesundheitsteams auch an den Kindergärten!»
- Gemeinderatsbeschluss (2004): Bildungsstrategie der Stadt Bern

Im Netzwerk haben Schlüsselpersonen der Bildung und Gesundheit analog zu den Strategien der Gesundheitsförderung (Ottawa-Charta, WHO 1986) im Kontext der Entwicklung und Pflege Gesundheitsfördernder Schulen drei Hauptaufgaben:

Interessen vertreten:

- Details in den Kontext des Ganzen stellen (z.B. Gesundheitsförderungs-Projekte in den Rahmen des Schulkonzepts) und ein schulisches Konzept der Gesundheitsförderung im eigenen Schulprofil/Schulprogramm sichern
- Gesundheitsinteressen der Betroffenen gegenüber den Entscheidungstragenden vertreten
- Bei Vorhaben zwischen Gesundheitsverträglichkeit und konträren Erfordernissen und Bedürfnissen abwägen

Befähigen und ermöglichen:

- Aufgaben, Ressourcen und Aufträge für Schlüsselpersonen sichern
- Partizipation sichern und *soziale Erfindungen* ermöglichen
- Eine gesundheitsförderliche Schulentwicklung ermöglichen

Vermitteln und vernetzen:

- Bildungs- und Gesundheitsaspekte wirkungsvoll verknüpfen
- Rollen und Aufgaben der Beteiligten gut koordinieren
- Mit ausserschulischen Partnern und Experten gut kooperieren

In den nachfolgenden Kapiteln werden alle Akteurinnen und Akteure bezüglich ihrer Aufgaben beschrieben.



2.1 / Die Stadt Bern - Garantin für Chancengerechtigkeit in der öffentlichen Bildung und Gesundheit

Die Stadt Bern muss dafür sorgen, dass für alle Bürgerinnen und Bürger die Chancen zur Entwicklung und Pflege von Gesundheit und Bildung gerecht verteilt und gesichert sind. Diese Aufgaben werden durch öffentliche Bildung und Gesundheit erfüllt.

Öffentliche Bildung ist das gemeinsame Handeln der Gesellschaft, um die Bildung der gesamten Bevölkerung und insbesondere der Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen. Sie bewegt sich zwischen Alphabetisierung und qualifizierten Abschlüssen, zwischen Erziehungsauftrag und Bildungsauftrag, zwischen Familie/Eltern, Schule, Freizeit und Beruf, zwischen Pädagogischem und Sozialem, zwischen den Interessen von Individuen und der Gemeinschaft.

Öffentliche Gesundheit ist das gemeinsame Handeln der Gesellschaft, die Gesundheit der gesamten Bevölkerung zu fördern und zu schützen. Sie liegt zwischen der Erfassung eines (Gesundheits-)Problems und der Lösung desselben, zwischen Gesundheit und Krankheit, zwischen Medizinischem und Sozialem, zwischen den Interessen von Individuen und der Gemeinschaft.

Vor allem für Kinder und Jugendliche sind Kindergärten und Schulen die Orte, in denen sich die Chancengerechtigkeit der öffentlichen Bildung und Gesundheit zu bewähren hat.

In der Stadt Bern sind diese Aufgaben der Direktion für Bildung, Soziales und Sport übertragen und von dieser an das Schulamt (Bildung) sowie den Gesundheitsdienst (Gesundheit) delegiert. Politische Behörden und Direktion sorgen für die nötigen Mandate und Ressourcen:

- Koordinationsstelle für das regionale Netzwerk im Gesundheitsdienst (GSD)
- Entlastungsaktionen für schulische Koordinatorinnen und Koordinatoren der Gesundheitsförderung (KGF)
- Projektgelder für Schulen
- Kostenübernahme für die Weiterbildung von Lehrpersonen zum KGF am Institut für Weiterbildung/Pädagogische Hochschule (IWB/PH) Bern
- diverse Begleitangebote (Supervision, Weiterbildungen, Medien/Materialien, ...)
- u.a.

2.2 / Die Schulkommissionen – Forderinnen und Förderinnen einer Gesundheitsfördernden Schule

Die Schulkommission ist die unmittelbare Aufsichts- und Verwaltungsbehörde der Schule. Sie ist verantwortlich für die strategische Ausrichtung der Schule sowie für die personelle Führung der Schulleitungen. Sie steuert die Geschicke der Schule, indem sie u.a. Leitbilder erlässt (Art. 34 Schulreglement), Konzepte zur Qualitätsentwicklung und Evaluation in Auftrag gibt oder Vorgaben für die Jahresziele der Schule macht.

Als Anstellungs- und Aufsichtsbehörde der Schulleitungen muss es der Schulkommission ein Anliegen sein, sich für gesundheitsförderliche Verhältnisse in der Schule einzusetzen: Eine kompetente Schulleitung, genügend finanzielle Mittel und ein gutes (Betriebs-)Klima sind das Fundament für eine gute Bildungs- und Gesundheitsqualität. Um solch gute Arbeitsbedingungen garantieren zu können, ist u.a. auch anwaltschaftliches Eintreten und Lobbyarbeit auf kantonaler Ebene unabdingbar.

Wie kann die Schulkommission (SK) eine Gesundheitsfördernde Schule (GFS) fordern und fördern? (Checkliste)

Merkmale und Reflektion		Stärken	Verbesserungen
Konzeptentwicklung	Ein Mitglied/eine Arbeitsgruppe der SK hat die Verantwortung für das Thema Gesundheit/GFS und ist dafür qualifiziert		
	Die SK beauftragt die Schulleitung (SL) mit der Entwicklung von Konzepten für Personalführung (Gesundheit der Lehrpersonen) und für eine GFS und unterstützt und überprüft deren Umsetzung (z.B. jährliche Standortbestimmung / Controllinggespräche ERZ)		
	Die SK fordert die GFS als Standard im Leitbild der Schule		
Personalführung	Die SK pflegt einen partizipativen und ressourcenorientierten Führungsstil		
	Die SK kommuniziert offen und transparent		
	Die SK geht konstruktiv mit Konflikten um		
	Die SK lebt eine Kultur der Anerkennung und Wertschätzung vor		
	Das Konzept der Personalführung und seine Umsetzung ist zentraler Gegenstand im Mitarbeitendengespräch (MAG) mit der SL (Lehrer-/Lehrerinnengesundheit, Schul- und Arbeitsklima, u.a.)		
Netzwerkarbeit	Die SK nutzt zur Umsetzung gesundheitsrelevanter Themen gezielte Kooperationen mit Fachstellen und Fachinstanzen		
	Die Präsidentinnen und Präsidenten der SK oder das Präsidium der Volksschulkonferenz (VSK) setzen sich für die GFS als ständiges Traktandum der SK-Sitzungen sowie der VSK ein		
	Die Delegierten der Stadtberner SK setzen sich im Rahmen der Sitzungen der COBES (Vereinigung Schulkommissionen im Kanton Bern) für eine GFS und deren Themen ein		

2.3 / Die Schulleitungen – Anwältinnen und Anwälte für Gesundheitsfördernde Schulen

Eine Gesundheitsfördernde Schule hat sich dafür entschieden, durch Gesundheit und Gesundheitsförderung die Schule systematisch zu verbessern und hierdurch ihr Profil zu prägen. Die Schulleitung spielt damit als Führungsperson die Schlüsselrolle für eine erfolgreiche, gesundheitsförderliche Schulentwicklung. Sie steht an der Spitze einer Schule und hat dadurch Kompetenzen für Schulentwicklung und Personalführung.

Der Einteilung aus dem Katalog der Schulleitungsaufgaben aus Art. 93 der Lehrerrichtlinienverordnung (LAV) folgend, kann man die Aufgaben in Bezug auf eine Gesundheitsfördernde Schule ableiten. Konkret können den gesetzlich festgelegten Aufgabenbereichen folgende Aufgaben aus dem Gesundheitsförderungsbereich zugeordnet werden:

Pädagogische Leitung

Es gehört zur Kunst der Schulleitenden, alle an der Schule Beteiligten zum Mitgestalten und Mittragen anzuregen. Die hohen Anforderungen an eine Einzelschule können nur eingelöst werden, wenn eine grosse Partizipationsbereitschaft und -fähigkeit aller beteiligten Personen und Gruppen besteht. Hierzu gehören insbesondere

- das anwaltschaftliche Eintreten für Gesundheitsförderung durch Konzept- und Überzeugungsarbeit
- die sichtbare Verknüpfung und Abstimmung von Gesundheitsförderung mit dem Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule
- die repräsentative Beteiligung der Betroffenen (Schüler/Schülerinnen, Eltern und andere)

Qualitätsentwicklung und -evaluation

Gesundheitsförderung ist ein integrales Element der Schulentwicklung und des Qualitätsmanagements. Hierzu gehören insbesondere

- die Förderung eines guten Schulklimas
- die Mandatierung einer qualifizierten Koordination für Gesundheitsförderung, die in ihrem Auftrag gesundheitsbezogene Teilaufgaben im Schulentwicklungsprozess bearbeitet (dieses Mandat wird von der Stadt Bern konzeptionell und materiell unterstützt)
- die Sicherung von Mandaten, Aufträgen und Ressourcen für die Mitglieder des Gesundheitsteams

Personalführung

Die Schulleitung trägt Personalverantwortung bei Anstellungen und Entscheidungen über berufsbegleitende Qualifizierungen. Hierzu gehören insbesondere

- das Führen von Mitarbeitendengesprächen nach transparenten Qualitätskriterien
- die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen
- die Partizipation von Lehrpersonen
- die Qualifizierung von KGF
- die Unterstützung von KGF und Gesundheitsteam

Organisation und Administration

Die Schulleitung ist verantwortlich, dass insbesondere KGF und Gesundheitsteam administrative und organisatorische Unterstützung erhalten.

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Schulleitung ist verantwortlich, dass alle an der Schule Beteiligten über aktuelle gesundheits- und bildungsrelevante Entwicklungen und Entscheidungen transparent informiert werden, insbesondere intern zwischen dem Kollegium, Gesundheitsteam und relevanten Gremien sowie zwischen der Schule und dem Netzwerk extern.

Wie kann die Schulleitung (SL) ihre Schule gesundheitsförderlich leiten? (Checkliste)

Merkmale und Reflektion		Stärken	Verbesserungen
Pädagogische Leitung	Die SL nutzt das Konzept der Personalführung und der GFS als Chance für die Entwicklung und Profilbildung der Schule		
	Die SL setzt die Koordination für Gesundheitsförderung (KGF) als Experte/in für die GFS ein und erteilt Arbeitsaufträge mit sinnstiftenden Zielen, notwendigen Kompetenzen und Ressourcen		
	Die SL setzt sich im Rahmen der Leitbildarbeit für die GFS als Standard ein		
	Die SL schlägt die Themen der GFS regelmässig an den SK-Sitzungen vor		
Personalführung	Die SL pflegt einen partizipativen und ressourcenorientierten Führungsstil		
	Die SL kommuniziert offen und transparent		
	Die SK geht konstruktiv mit Konflikten um		
	Die SL lebt an der eigenen Schule eine glaubwürdige Kultur der Anerkennung und Wertschätzung vor		
	Die Lehrer-/Lehrerinnengesundheit sowie das Schul- und Arbeitsklima sind zentrale Gegenstände des MAG mit den Lehrpersonen		
	Die SL organisiert jährlich Weiterbildungen zu einem gesundheitsrelevanten Thema		
Netzwerkarbeit	Die SL nimmt die GFS als Teil des schulischen Erziehungs- und Bildungsauftrages ernst, die GFS ist ein Traktandum in allen relevanten SL-Sitzungen		
	Die SL nutzt zur Umsetzung gesundheitsrelevanter Themen gezielte Kooperationen mit Fachstellen und Fachinstanzen		
	Die SL betreibt regelmässig Öffentlichkeitsarbeit gegen innen und aussen (Kollegium, SK, Elternrat etc...)		

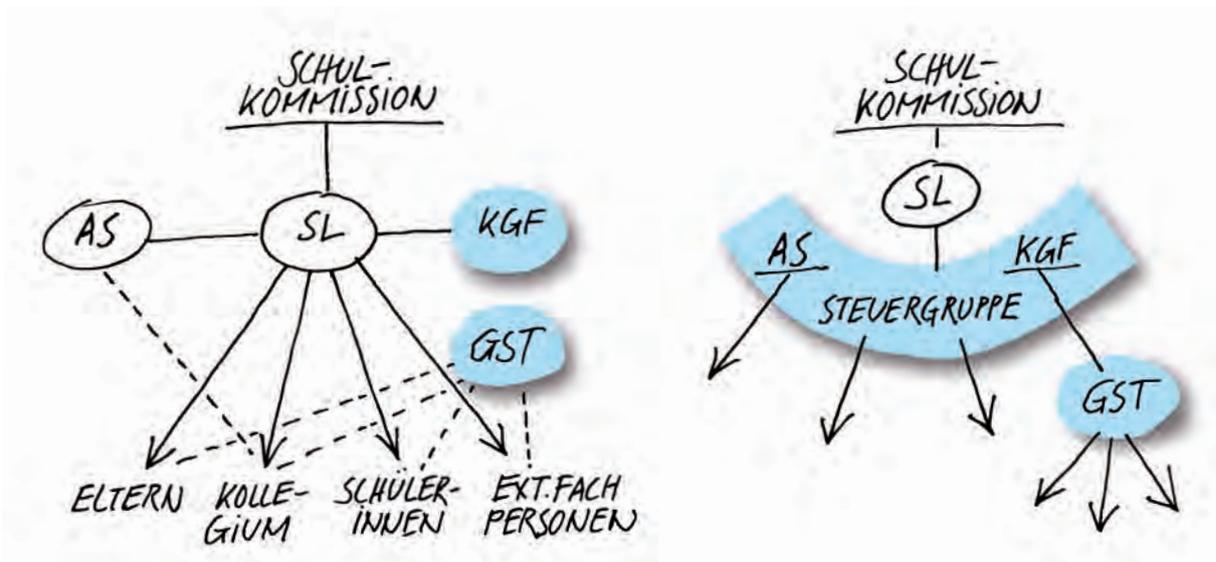
2.4 / KGF – Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung in Schulen

Koordinatorinnen und Koordinatoren sind neben den Schulleitungen weitere Schlüsselpersonen für eine erfolgreiche Gesundheitsfördernde Schule. Sie werden von der Schulleitung und dem Kollegium für konzeptionelle und operative Aufgaben im Bereich Gesundheitsförderung eingesetzt und sind dazu fachlich wie methodisch ausgebildet.

Die strukturelle Verankerung dieser Funktion in den Schulen kann unterschiedlich erfolgen und muss individuell gelöst werden: Die KGF kann als Mitglied in der erweiterten Schulleitung integriert oder der Schulleitung in Form einer Stabsstelle angegliedert sein.

- KGF als eine Stabsstelle der Schulleitung

- KGF in der Steuergruppe integriert



Legende:
 KGF: Koordination für Gesundheitsförderung
 SL: Schulleitung
 GST: GesundheitsTeam
 AS: andere Stabstellen

Die Rahmenbedingungen ihrer Arbeit sind im Anforderungsprofil und Pflichtenheft festgelegt (siehe 5. Anhang).

Inhalte des Pflichtenheftes

für Koordinatorinnen/Koordinatoren für Gesundheitsförderung:

- Voraussetzungen zur Ausführung des Amtes als KGF
- Kompetenzen der KGF
- Leitung eines Gesundheitsteams (GST)
- Kontaktperson für Gesundheitsthemen
- Vernetzung / Weiterbildungsverpflichtung
- Definieren von Jahreszielen GF (mittel-/langfristige Planung)
- Rechenschaftsbericht

Wie kann die Koordination für Gesundheitsförderung (KGF) wirkungsvoll arbeiten? (Checkliste)

Merkmale und Reflektion		Stärken	Verbesserungen
Konzeptarbeit	Die KGF setzt sich gemeinsam mit dem GST dafür ein, dass die GFS ein Standard im Leitbild der Schule wird		
	Die KGF entwickelt mit den Mitgliedern des GST und der SL ein Konzept zur GFS		
	Die KGF setzt sich für die Entwicklung der GFS als Teil des Schulprogrammes ein.		
	Die KGF trifft sich regelmässig mit der SL, um den Stand der GF-Aufträge zu diskutieren und zu prüfen		
	Die KGF setzt die Planungen der GFS mit den Instrumenten des Projektmanagements und der Schulentwicklung um		
Teamentwicklung & Moderation	Die KGF ist qualifiziert und hat die vom Gesundheitsdienst empfohlene Weiterbildung abgeschlossen		
	Die KGF klärt gemeinsam mit der SL für sich und das GST die Rollen, Aufträge / Mandate und Ressourcen		
	Die KGF leitet das GST partizipativ und ressourcenorientiert		
	Die KGF kommuniziert offen und transparent		
	Die KGF geht konstruktiv mit Konflikten um		
	Die KGF lebt eine glaubwürdige Kultur der Anerkennung und Wertschätzung vor		
Netzwerkarbeit	Die KGF sichert die Beteiligung der Betroffenen (Partizipation) durch ein repräsentativ besetztes GST		
	Die KGF vertritt Gesundheits-Interessen der Betroffenen gegenüber den Entscheidungstragenden		
	Die KGF nutzt zur Umsetzung gesundheitsrelevanter Themen gezielte Kooperationen mit Fachstellen und Fachinstanzen		

Gesundheitsmanagement im Qualitätsmanagement der Schule

Klug argumentieren und Vorhaben konzeptionell verankern

- Begründungen zur Bedeutung von gesundheitsfördernden Themen für das Leben, Lernen und Leisten in der Schule (Argumente je Thema: siehe Handbuch Bern)
- Eigene Konsequenzen und Vorhaben im Schulprogramm / in der Jahresplanung bzw. Schulprofil / Leitbild verankern

Ressourcen und Mandate sichern

- Rollen und Aufgaben über Mandate oder Pflichtenhefte für Mitglieder des Gesundheitsteams (KGF u.a.) festlegen
- Zeitgefässe für den Austausch schaffen (z.B. Stufenkonferenz, schulkreisübergreifender Erfahrungsaustausch, gegenseitiger Unterrichtsbesuch)
- Finanzen (ggf. durch Schulsponsoring, Partnerschaften) sichern

Schlüsselpersonen qualifizieren und stärken

- Weiterbildungen initiieren
- Materialien zur Verfügung stellen

Prozesse transparent steuern

- Partizipativ vorgehen (mit Schüler/innen, Kolleg/innen, ...)
- Ist-Analyse durchführen: Stärken/Schwächen etc.
- Bedürfnisse erheben
- smarte Ziele festlegen
- arbeitsteilig durchführen: was macht wer (mit wem) bis wann?
- Wirkungen reflektieren/evaluieren
- Bewährtes pflegen, Nicht-Bewährtes verbessern oder fallen lassen
- Dokumentieren

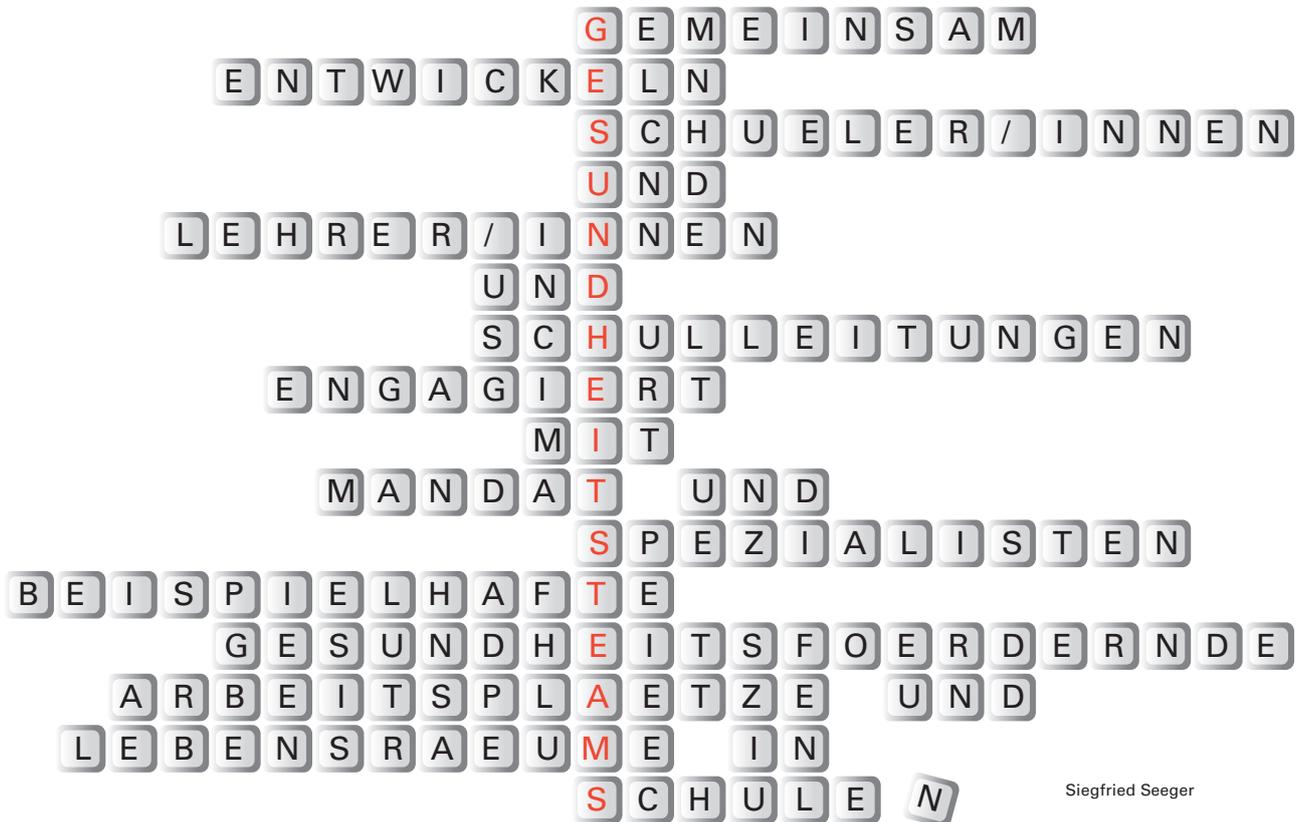
Intern kooperieren und extern vernetzen

- mit Fachlehrkräften zusammenarbeiten (z.B. Sportlehrpersonen, Psychomotorik, Hauswirtschaft, ...)
- Schulsozialarbeit nutzen
- externe Partner finden und nutzen (GSD, PH/IBB, BEGES, Verbände, Vereine, Stiftungen, ...)
- u.a.

2.5 / GesundheitsTeams – initiativ, partizipativ und repräsentativ

Damit die Gesundheitsförderung in den Schulen den Ansprüchen der Mitbestimmung genügen kann, braucht die Koordinatorin/der Koordinator für Gesundheitsförderung (KGF) eine breite Vertretung aus dem Kollegium sowie aus dem Umfeld: ein Gesundheitsteam (GST).

Das Gesundheitsteam unterstützt die KGF in der Erfüllung dieser Aufgabe.



Siegfried Seeger

Mitglieder eines GST haben Anrecht darauf zu wissen, welche Rolle ihnen in diesem Gremium zugedacht ist, welche Aufgaben sie erwarten und mit wie viel Zeitaufwand sie rechnen müssen. Ideal ist, wenn die KGF dies bereits bei der Anfrage transparent machen kann, zum Beispiel in Form eines Merkblattes. Dessen Inhalte können folgende Punkte umfassen:

- Voraussetzungen für das Mitmachen im GST klären: z.B. Interesse an Gesundheits- und Bildungsfragen oder partizipativen Prozessen
- Zuständigkeiten benennen: z.B. Verantwortlichkeiten für bereits institutionalisierte Programme oder noch zu entwickelnde Projekte zu einem aktuellen Thema
- Anzahl und Dauer der GST-Treffen pro Schuljahr transparent machen
- Weiterbildungen regeln: z.B. Teilnahme am jährlichen Netzwerk-Treffen
- etc.

Beispielgebend seien drei unterschiedliche GST-Modelle mit ihren möglichen Vor- und Nachteilen skizziert:

Drei Modelle zur Zusammensetzung des Gesundheitsteams

Mitglieder	mögliche Vorteile	mögliche Nachteile
Modell «Lehr-Team»		
nur Lehrpersonen dieser Schule als Vertretungen <ul style="list-style-type: none"> • der Schulstufen • der Fachgruppen • der Teil- und Vollpensenangestellten • ohne/mit Schulleitung • der Schulsozialarbeit (keine Lehrpersonen) 	<ul style="list-style-type: none"> • homogene Gruppe aus nur Unterrichtenden • kleine Gruppe • alles ‚Insider‘ • geringer Aufwand 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussensicht fehlt • ‚betriebsblind‘ • fehlende neue Impulse • Aussenkontakte nicht sichtbar • ‚Machtkämpfe‘ • wenn Schulleitung fehlt
Modell «Schul-Team»		
alle Vertretungen des ‚Lehr-Teams‘ (s.o.) mit Schulleitung und weitere Vertretungen <ul style="list-style-type: none"> • der Schülerschaft • der Elternschaft • der Partner/-innen Behörden • der Hauswirtschaft • der Schulsozialarbeit • u.a. 	<ul style="list-style-type: none"> • heterogene Gruppe mit vielen Perspektiven: innen und aussen • viele Ideen • zahlreiche Kontakte: intern und extern • sehr repräsentativ mit breiter Abstützung 	<ul style="list-style-type: none"> • zu grosse Gruppe • grosser Aufwand • ‚Interessenchaos‘ • (zeitliche) Überforderungen der Externen
Modell «Mix-Team»		
2-stufiges Team: GST-Kerngruppe mit Lehrpersonen und erweitertes GST-Team, auch mit Nicht- Lehrpersonen, das bei Bedarf einberufen wird	<ul style="list-style-type: none"> • grössere Flexibilität • kluger Umgang mit Know how und Ressourcen • plus viele weitere Vorteile aus beiden Modellen (s.o.) 	<ul style="list-style-type: none"> • unklare Rollen • fehlende Kontinuität • höherer Aufwand der Koordination

2.6 / Partnerinnen und Partner – Kompetenzen für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern wird unterstützt durch Partnerinnen und Partner aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Schulentwicklung der Stadt und des Kantons Bern. Die Partnerinnen und Partner sehen sich als Dienstleistende zur Unterstützung der Schulen und Kindergärten in ihren gesundheitsfördernden Aufgaben, Aufträgen und Bedürfnissen.

Folgende Partnerinnen und Partner sind Mitglied (Stand 2008):

Stadt Bern

- Gesundheitsdienst der Stadt Bern:
 - Ernährung und Bewegung
 - Schulsozialarbeit
 - Schulärztlicher Dienst
- Jugendamt der Stadt Bern
- Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern
- Schulamt der Stadt Bern
- Sportamt der Stadt Bern
- Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann der Stadt Bern

Kanton Bern

- Amt für Bevölkerungsschutz, Sport und Militär des Kantons Bern: Abteilung Sport
- Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen
- Contact Netz Bern, Jugend-, Eltern- und Suchtberatung
- Kantonale Erziehungsberatung Bern
- Lehrerinnen und Lehrer Bern LEBE
- Pädagogische Hochschule Bern:
 - Institut für Weiterbildung IWB
- Regionales Schulinspektorat Bern Mittelland: RIBEM
- Schule und Elternhaus Schweiz, Vereinigung der Elternräte

Die Zusammenarbeit zwischen diesen Partnerinnen und Partnern stützt sich auf eine Vereinbarung, welche im Mai 2007 verabschiedet (Protokoll 02.05.2007) und in Form eines Commitment dokumentiert wurde (siehe S. 74, Anhang Kap. 5.1).

3 / Themen & Herausforderungen

Die Zusammenarbeit im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern bezieht sich auf besondere Themen und Herausforderungen der Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Lehrpersonen, die für verschiedene Schulen und Partnerorganisationen – je nach Problemlagen und eigenen Erziehungs- und Bildungsschwerpunkten – unterschiedlich relevant sind:

- Bewegung – mit «Bewegten Schulen» zu lebendigem Lernen
- Ernährung – zwischen Genuss und Verantwortung
- Suchtprävention – hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht
- Gewaltprävention – mit Ohnmächten konstruktiv leben lernen
- Psychosoziale Gesundheit – mit Herausforderungen und Krisen wachsen
- Sexuelle Gesundheit – zwischen Lust und Verantwortung
- Lehrer-/Lehrerinnengesundheit – Kraftquelle für Bildung
- Gender – Ganz Mädchen – Ganz Junge?

Gesundheit umfasst körperliche, soziale und psychische Aspekte, welche in gegenseitiger Wechselwirkung stehen. Diese können nicht einfach in ihre Einzelteile unterteilt werden, da sie sich in ihren Ausrichtungen überschneiden.



Gesundheitsbezogene Herausforderungen gemeinsam bewältigen

Die folgenden ausgewählten Schlüsselthemen sind für eine erfolgreiche Bildung sowie für eine spürbare Gesundheit gleichermaßen relevant.

Diese Themen sind besonders geeignet, um ...

- Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen zu stärken, aber auch Risiken zu senken.

Darüber hinaus sind sie besonders geeignet, um ...

- Arbeitsplätze und Lebensräume in der Schule so zu gestalten, dass diese schulisches Lernen unterstützen und persönliche Entwicklungen fördern.

Lebenskompetenzen entwickeln und Schulklima pflegen

Dieser Auswahl an Schlüsselthemen ist gemeinsam, dass sich hierdurch die Anforderungen des Lehrplanes, vor allem hinsichtlich der Selbst- und Sozialkompetenz, aber auch der gesundheitsorientierten Sach- und Methoden- bzw. Gestaltungskompetenz, sowie die Aufgabe der gesundheitsorientierten Schulgestaltung sichtbar erfüllen lassen.

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern stellt diese beiden Perspektiven unter das Motto:

«Kompetenzen kompetent vermitteln» und «Prima Klima pflegen»

Hierdurch wird die geforderte Doppelstrategie des Lebensweisen- und *Settingansatzes* handhabbar und eine wirkungsvolle Bewältigung der o.g. Herausforderungen möglich.

Vier schulische Schlüsselbereiche stehen hierbei im Zentrum:

- Unterricht
- Projekte/Programme
- Zeiten und Räume
- Kooperationen

In den folgenden Abschnitten dieses Kapitels werden die o.g. Schlüsselthemen jeweils mit den wichtigsten Argumenten, mit Ideen für die Praxis, mit Literaturhinweisen und Links sowie mit einer Reflexionshilfe beschrieben.



3.1 / Bewegung – mit ‚Bewegten Schulen‘ zu lebendigem Lernen

Bewegung als Voraussetzung für die Entwicklung:

- Einer der Schlüssel der kindlichen Entwicklung ist die Motorik – kleine Kinder lernen in Bewegung motiviert, selbstbestimmt und durch Nachahmung.
- Durch Bewegung lernt das Kind seine Umwelt kennen und nimmt Beziehungen auf.
- Die Entwicklung vollzieht sich vom Greifen zum Begreifen, vom Fassen zum Erfassen, vom Nennen zum Benennen.
- Bewegung ermöglicht Wahrnehmung – das Kind spürt seinen Körper am besten in Bewegung.
- Das konkrete Erleben ist die Grundlage für das abstrakte Denken.

Bewegung als Voraussetzung für Lernen und Leistung:

- Kindliche Bewegung bringt Erfahrungen mit Raum, Zeit, Geschwindigkeiten, Rhythmen und Abfolgen mit sich. Auf diesen konkreten Erfahrungen baut das Kind beim Erlernen auf, z.B. des Schreibens und Rechnens.
- Das Handeln mit Gegenständen bringt Objekt- und Formerfahrungen, auf die das Kind bei der abstrakten, denkenden Auseinandersetzung mit der Umwelt aufbauen kann.
- Wahrnehmung und Bewegung bedingen sich gegenseitig. Sie bilden eine Einheit und sind die Grundlage im Zusammenspiel des Lernens. Je intensiver Bewegungen unsere Wahrnehmungssysteme stimulieren, desto stärker wird unser Lernen unterstützt.
- Im Bewegungsspiel lernt das Kind zu planen und sich zu konzentrieren.

Bewegung als Voraussetzung für ein gutes Selbstvertrauen und Sozialkompetenz:

- Im Bewegungsspiel lernt das Kind Ideen zu entwickeln, sie umzusetzen; es hat Erfolgserlebnisse und lernt auch mit Misserfolgen umzugehen.
- In Bewegung misst sich das Kind mit anderen und lernt dabei seine Fähigkeiten einzuschätzen.
- Eine gute Beziehung zum eigenen Körper ist Grundlage für kompetentes soziales Handeln.

Bewegung als Voraussetzung für Gesundheit:

- Kinder, die tägliche Bewegungsangebote erhalten, zeigen seltener aggressives Verhalten und erleiden deutlich weniger Unfälle.
- Kinder und Jugendliche brauchen für eine gesunde Entwicklung und Lebensweise mindestens eine Stunde Bewegung täglich. Kleine Kinder deutlich mehr.
- Bewegung kann vor Übergewicht und Adipositas schützen.
- Bewegung kann vor nicht insulinabhängigem Diabetes schützen.
- Bewegung ist für die Prävention von Osteoporose bedeutsam.
- Bewegung wirkt präventiv gegen Herz- und Kreislaufprobleme.
- Bewegung verbessert die psychosoziale Gesundheit.

Fazit

Bewegung ist der Schlüssel zur kindlichen Entwicklung, zum Lernen und Leisten sowie für psychosoziales und körperliches Wohlbefinden.



Literatur & Links

- Baumberger, Jürg und Müller, Urs (2011): Bewegungspausen; Konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen
- Beigel, Dorothea (2005): Beweg dich, Schule! Borgmann Media-Verlag, Dortmund
- Bundesamt für Sport (2005): Aktive Kindheit – Gesund durchs Leben, Magglingen
- Bundesamt für Sport: www.schulebewegt.ch
- Fachhochschule Nordwestschweiz (2005): Begreifen braucht Bewegung; Aarau
- Fachstelle Spielraum: www.spielraum.ch
- Hannaford, Carla (2008): Bewegung – das Tor zum Lernen, VAK Verlags GmbH
- Oppolzer, Ursula (2004): Bewegte Schüler lernen leichter, Borgmann publishing
- Pädagogische Hochschule Zentralschweiz, Luzern (2006): Bewegte Schule – Bewegtes Lehren und Lernen, Luzern
- Schulverlag Bern (2007): Kinderleicht. Ess- und Bewegungsprojekte, Bern
- Verein «Lernen in Bewegung»: www.lerneninbewegung.ch
- Webseite für bewegungsinteressierte Lehrkräfte: www.mehr-bewegung-in-die-schule.de

	Bewegung – mit ‚Bewegten Schulen‘ zu lebendigem Lernen
Unterricht	<p>Bewegtes Lernen als Unterrichtsprinzip</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodenvielfalt pflegen (Werkstattunterricht, Wochenplan etc.) • Bewusste Bewegungspausen einplanen und gestalten (BrainGym, NLP-Übungen etc.) • Musikalische und rhythmische Elemente in den Unterricht integrieren • Während dem Unterricht verschiedene Sitzpositionen erlauben • Bewegte Hausaufgaben erteilen
Projekte und Programme	<ul style="list-style-type: none"> • «Purzelbaum»: ein Projekt für mehr Bewegung im Kindergarten (IWB-PH Bern) • Sportwoche mit thematischen Schwerpunkten (Waldspielen, Klettern, Schwimmen, Selbstverteidigung etc.) • «EnergieManagement»: Ernähren & Bewegen (St. Gallen) • Kooperative Spielfeste / ‚Spiel ohne Grenzen‘ / ‚Olympiaden‘ / Zirkus • Bewegungslandschaften im Klassenzimmer bzw. Schulhaus • MUS-E. Multikulturelles soziales Tanzprojekt
Zeiten und Räume	<p>Tägliche Bewegungszeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungspausen vor und während dem Unterricht <p>Bewegungsfreundliche Innenräume</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstellbares Mobiliar im Klassenzimmer, in Fachräumen usw. (Ergonomie) • Vielfältige Lern- und Arbeitsmöglichkeiten • Ruhe- und Rückzugsräume im Klassenzimmer bzw. Schulhaus • Lehrer-/Lehrerinnenzimmer als Arbeits-, Ruhe- und Erholungsraum <p>Bewegungsfreundliche Aussenräume</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfördernde Aussenanlagen • Spielangebote (Spielkisten, Klettertürme, Balanciergeräte und andere) • Aufgezeichnete Spielfelder für Kleingruppen (Hüpfspiele und andere) • Rückzugsmöglichkeiten, Sitzecken • Schlechtwetterangebote (überdachte Plätze) • Fix installierte Sinnesparcours, -stationen, -landschaften
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Netzwerk «Bewegte Schulen»: www.bewegteschule-iwb.phbern.ch • Psychomotorik-Therapiestelle der Stadt Bern: www.psychomotorik-bern.ch • Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Quartier-Sportvereine • Body in motion GmbH (fitatschool): www.fitatschool.com • Sportamt der Stadt Bern: www.sportamt-bern.ch • u.a.

Reflexionshilfe «Bewegung» bzw. «Bewegte Schule»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Bewegtes Lernen als Unterrichtsprinzip ist auf jeder Schulstufe verankert		
	Lehrpersonen sind im Thema «Bewegtes Lernen» sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema ‚Bewegung‘/‚Bewegte Schule‘ stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Bewegungsbezogene Projekte finden klassenübergreifend und regelmässig statt.		
	Tägliche Bewegungseinheiten sind im Schulalltag als Ergänzung zum Turnunterricht etabliert		
	Der freiwillige Schulsport wird angeboten		
Zeiten und Räume	Schulhausplatz und Pausenzeiten sind bewegungsfördernd gestaltet		
	Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten zur Entspannung sind vorhanden und werden genutzt		
	Klassen- und Lehrer-/Lehrerinnenzimmer sowie gestaltete Arbeitsplätze entsprechen ergonomischen Kriterien		
Kooperationen	Die Zusammenarbeit mit den Psychomotorik-Therapeuten/Therapeutinnen ist institutionalisiert		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern zur ‚Bewegten Schule‘ werden genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Bewegung werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.2 / Ernährung – zwischen Genuss und Verantwortung

Ernährung als Voraussetzung für Entwicklung

- Der Mensch braucht zum Überleben regelmässige Nahrungsaufnahme. Damit sich der Mensch gesund entwickeln kann, braucht er eine ausgewogene Aufnahme von Flüssigkeit und essentiellen Nährstoffen.
- Normales Wachstum und eine optimale Entwicklung der verschiedenen Körperfunktionen sind für die späteren Lebensphasen von prägender Bedeutung. Eine bedarfsgerechte Zufuhr an Energie, Makro- und Mikronährstoffen beeinflusst die körperlichen Reifungsprozesse massgeblich.
- Vitamine unterstützen Wachstum und Entwicklung der Organe.
- Mineralstoffe und Spurenelemente sind unter anderem für Skelett und Blutbildung wichtig, Eiweisse für den Aufbau der Muskeln.
- Essentielle Fettsäuren spielen bei der Reifung des Gehirns eine zentrale Rolle.

Ernährung als Voraussetzung für das Lernen

- Ernährung ist ein lebenslanger Lernprozess, der sich entwickelt, verändert und beeinflusst werden kann.
- Denken ist kein isoliertes Ereignis, sondern steht im Wechselspiel mit dem Gesamtorganismus: Reizübertragungen, Enzymhaushalt und Hormon-Milieu sind unmittelbar einbezogen und für die Denk- und Lernleistungen von grosser Bedeutung. Hier liefert die Ernährung die nötigen Bau- und Nährstoffe.
- Ernährungswissen ist «Weltwissen»: es öffnet Zugänge zum Ich und zur Welt, es fördert den Blick für Zusammenhänge, es aktiviert zur Selbstständigkeit (Selbstversorgung) und fördert das Verantwortungsgefühl.

Ernährung als Voraussetzung für Leis- tung

- Hunger, Überernährung, Einseitigkeit und Wassermangel wirken sich negativ auf die kognitiven Leistungsfähigkeiten aus.
- Ein ausgewogenes Frühstück/Znüni führt zu besserer Konzentration, erhöhter Aufmerksamkeit, guter Reaktionsfähigkeit und ausdauernder Leistungsfähigkeit.
- Regelmässige Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser trägt wesentlich zu einer konstanten Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei.
- Das Gehirn braucht Wasser und Glucose für eine optimale Leistungsfähigkeit.

Ernährung als Voraussetzung für Gesundheit

- Das Fundament einer gesundheitsbezogenen Lebensweise wird in der Kindheit gelegt: Ernährungsgewohnheiten werden eingeübt und erworbene Erfahrungen können die Einstellung zum Essen und Trinken ein Leben lang prägen.
- Ausgewogene Ernährung wirkt sich auf den physischen und psychischen Gesundheitszustand aus und schützt vor Mangel- und Fehlernährung.
- Ernährung liefert Lebensenergie, die eine zentrale Antriebsfunktion darstellt und einen wesentlichen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden leistet.
- Ernährung kann ernährungsbedingten Krankheiten (Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) vorbeugen.
- Gemeinsames Zubereiten und Kochen, Decken und Bedienen, Essen und Trinken, Teilen und Feiern usw. stärkt das Gemeinschaftserleben und bildet eine wichtige Quelle sozialer Gesundheit.

Fazit

Ernährung ist der Balanceakt zwischen lebensnotwendiger Zufuhr an Nährstoffen und der Entdeckung des Genusses und der Freude am Essen. Bewusste Ernährung ist zusätzlich ein Ausdruck von kritischer Verantwortung als Konsumentin und Konsument.



Literatur & Links

- Botta Diener, Marianne (2005): Kinderernährung gesund und praktisch, Beobachter Buchverlag, Zürich
- Experten-Netzwerk Essstörungen: www.netzwerk-essstoerungen.ch
- Jugendkampagne zu gesunder Ernährung: www.talkingfood.de
- Lehrmittelverlag Kanton Aargau/ Lehrmittelreihe zur Gesundheitsförderung; Heft 3 für Primar- und Oberstufe : Genussvolle Ernährung – Konsum - Suchtprävention
- Schulverlag Bern (2004): Arbeitsheft Energiemanagement; Schülerheft und Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer
- Schulverlag Bern (2005): Pfefferkorn / Süssholz: produzieren – konsumieren. Ein Lehrmittel zur Gesundheitsförderung aus der NMM-Reihe für die Schulstufe 1-6
- Schulverlag Bern (2005): Perspektive 21 – Konsum: Ein Lehrmittel zur Gesundheitsförderung aus der NMM-Reihe für die Schulstufe 7 - 9
- Schulverlag Plus (2010): Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog, Materialien für den Unterricht mit Kindern von 4–8 Jahren
- SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

	Ernährung – zwischen Genuss und Verantwortung
Unterricht	<p>Erlebnisorientierter Ernährungsunterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinne gestützt auf Neugierde und Entdeckerfreude schulen • Besuche von Bauernhof / Markt / Bäckereien u.a. • Kräuter pflanzen, pflegen, ernten und verarbeiten • Aktuelle Themen bearbeiten (Fast Food, Umgang mit Warenangebot) <p>Pausengestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Znüni zubereiten und essen • Trinkflasche mit Wasser füllen • Pausenkiosk als festen Bestandteil der Schule institutionalisieren <p>Praxisorientierter Hauswirtschaftsunterricht</p> <p>Erlebnisorientierte Methoden (mit allen Sinnen) und zielgruppengerechtes Kochen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren • Essen als etwas Genussvolles erleben / erfahren • Umgang mit Lust und Frust in der täglichen Ernährung <p>Suchtprävention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essstörungen thematisieren • Eigenes Essverhalten reflektieren und Fehlverhalten schrittweise verändern • Adäquates Konflikt- und Krisenmanagement trainieren
Projekte und Programme	<ul style="list-style-type: none"> • Projekt «Znünibox» für den Kindergarten und Unterstufe • Besuch themenspezifischer Ausstellungen (z.B. Alimentarium) • Landschulwochen zum Thema Ernährung • Projektwochen zu Ernährungstrends (z.B. Fast Food) • «EnergieManagement»: Ernähren & Bewegen • Bodytalk: «Fühl dich wohl in deinem Körper». Workshop für Jugendliche
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Pausenkiosk / Pausenernährung • Einmal wöchentlich gemeinsames Znüni veranstalten • Znünieinkauf auf dem Markt • Trinkflasche mit Wasser auf Pult • Freier Zugang zu Wasser- oder Teeausschank • Obstschale im Schulzimmer • Mittagstisch Tagesschule • Literatur über Ernährung in Schulbibliothek
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Schulsozialarbeit/Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/gesundheitsdienst • Schulzahnmedizinischer Dienst der Stadt Bern: www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/szmd • Sportamt der Stadt Bern: www.bern.ch/sportamt • PEP «Prävention von Essstörungen Praxisnah», Inselspital: www.pepinfo.ch • Bundesamt für Gesundheit / «Suisse Balance»: www.suissebalance.ch • Berner Gesundheit, Essstörungen: www.beges.ch • Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Bern: www.phbern.ch

Reflexionshilfe «Ernährung»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Ernährungs- und Konsumentinnen- und Konsumentenbildung sind im Unterricht in allen Stufen verankert		
	Lehrpersonen sind im Bereich Ernährung sensibilisiert bzw. arbeiten mit der Lehrperson für Hauswirtschaft zusammen		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema ‚Ernährung‘ stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Ernährungsbezogene Projekte finden klassenübergreifend und regelmässig statt		
	Programme und Projekte zur Ernährungs- und Konsumentinnen- und Konsumentenbildung finden (regelmässig) statt		
	Der Umgang mit Süssigkeiten, Fast-Food und Alkohol bei Schulfesten, Geburtstagen, Schulreisen und Landschulwochen ist geregelt		
Zeiten und Räume	Der Pausenkiosk hat gesunde Z’Nünis (Früchte, Gemüse etc.) im Angebot		
	Pausenkiosk, Cafeteria, Mittagstisch sind gut ausgestattet, einladend gestaltet und werden genutzt		
	Personen, die den Mittagstisch betreuen, haben eine Weiterbildung zu «gesunder Ernährung» besucht		
Kooperationen	Externe Fachstellen zur Thematisierung von Essstörungen / Fehlernährung werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen sowie Eltern zur Ernährungs- und Konsumentinnen- und Konsumentenbildung werden genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Ernährungs- und Konsumentenbildung werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.3 / Suchtprävention – hinter jeder Sucht steckt eine SehnSucht

Der Umgang mit Sehn-Süchten und Sucht-Mitteln ist eine Entwicklungsaufgabe

Jugendliche haben im Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein vielfältige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, wie die Lösung von den Eltern, die Entwicklung eines eigenen Wertesystems, die Pflege von Freundschaften mit Gleichaltrigen usw. Bei der Bewältigung dieser Herausforderungen hat die Auseinandersetzung mit Genuss- und Suchtstoffen zwischen eigenen Sehnsüchten, spielerischer Neugierde, Gruppendruck oder gesellschaftlichen Werten eine zentrale Entwicklungsfunktion. Das Ausmass und die Veränderung von Süchten ist damit auch ein Indiz dafür, wie es Kindern und Jugendlichen gelingt, die o.g. Herausforderungen zu bewältigen und wie ihre Problemlösungsstrategien wirken.

Abhängigkeiten entstehen früher und die Langzeitwirkungen sind folgenreicher

In der grundsätzlichen Bewertung verschiedener Suchtformen wird nicht zwischen gebundenen Süchten (z.B. Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente) und stoffungebundenen Süchten (z.B. Internet-, SMS- oder Computersucht) unterschieden.

Als Trend der letzten Jahre gilt:

- Der Missbrauch von schädigenden Substanzen unterliegt ‚Modewellen‘ und differiert nach Geschlecht und milieubedingtem sozialem Status.
- Das Einstiegsalter im Suchtmittelmissbrauch sinkt bei Jungen und Mädchen.
- Der phasenhafte Rückgang im Missbrauch einzelner Suchtmittel wird durch die parallele Zunahme im Missbrauch anderer Suchtmittel überkompensiert: insgesamt steigen die Abhängigkeiten von stoff(un)gebundenen Süchten.
- Im Cannabiskonsum liegt die Schweiz europaweit in der Spitzengruppe.

Folgende Auswirkungen sind belegt:

- Je jünger die Konsumierenden sind, desto schädlicher wirken die Gifte auf den sich entwickelnden Organismus: Lunge, Leber, Gehirn, Immunsystem u.a.
- Je früher Kinder/Jugendliche mit dem Suchtmittelmissbrauch beginnen, desto höher ist das Risiko einer lebenslangen Abhängigkeit von Suchtstoffen.
- Alkohol- und Tabakkonsum folgen dem Gateway-Effekt: wer eine oder beide Substanzen konsumiert, ist eher bereit, auch andere (illegale) Drogenerfahrungen zu suchen.
- Eine Abhängigkeit von bestimmten Substanzen (z.B. Alkohol, Cannabis) kann die persönliche Entwicklung schwer beeinträchtigen: gefährdete Schulabschlüsse oder Arbeitsplätze, beeinträchtigte Identitätsfindung usw.
- Magersucht (mehrheitlich bei Mädchen/Frauen) weist die höchste Sterblichkeitsrate aller psychiatrischen Erkrankungen auf.

Suchtprävention unterstützt gesundheitsfördernde Entwicklungen

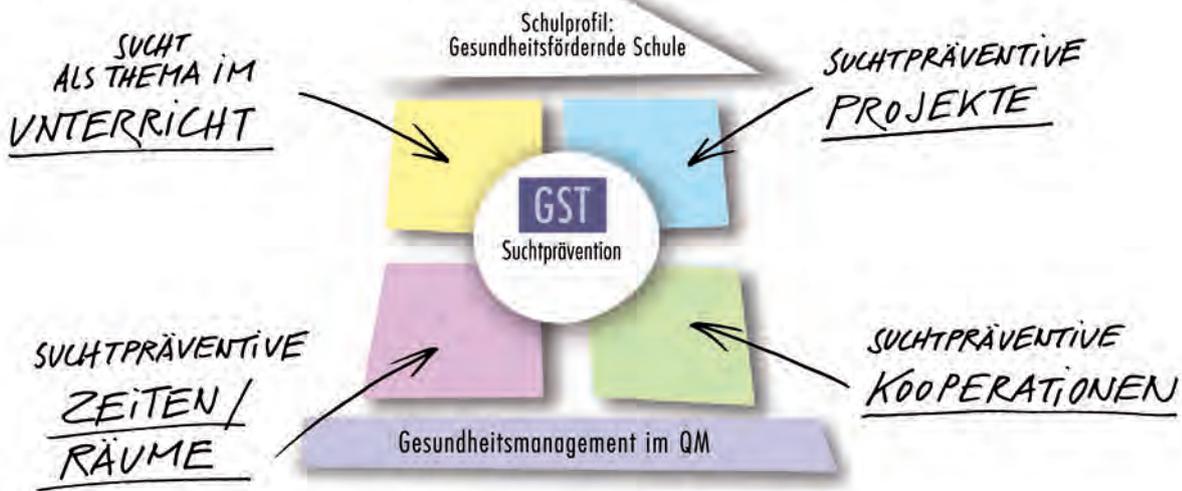
In unserer Konsum- und Überflussgesellschaft werden Kinder und Jugendliche mit einer Fülle von Angeboten, Verführungen und widersprüchlichen Werten konfrontiert. Sie müssen lernen, mit dieser Vielfalt konstruktivkritisch umzugehen und ihre eigene Entwicklung reflektiert zu steuern. Dies gilt für den Umgang mit Lebens-, Genuss- und Suchtmitteln ebenso wie für Medien der Information, Kommunikation, Spiele usw.

Kinder und Jugendliche müssen den Unterschied zwischen Genuss, Missbrauch und Sucht (Abhängigkeit) verstehen und Konsequenzen für sich selbst daraus ziehen lernen. Dies kann nur gelingen, wenn Suchtprävention ...

- ... die persönlichen und sozialen Schutzfaktoren stärkt,
- ... die persönlichen und sozialen Risikofaktoren minimiert,
- ... gender- und milieugerecht ansetzt und
- ... die Einflussmöglichkeiten der Eltern, Schulen und Gesundheitspolitik nutzt.

Fazit

Suchtprävention stärkt und unterstützt Kinder und Jugendliche bei der lösungsorientierten Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und fördert den konstruktiv-kritischen Umgang mit Sehn-Süchten und Sucht-Substanzen.



Literatur & Links

- Bundesamt für Gesundheit: www.bag.admin.ch/themen/drogen/index.html?lang=de
- Blaues Kreuz Kanton Bern: www.blaueskreuzbern.ch
- «Feelok»: Ein multithematisches Programm für Jugendliche: www.feelok.ch
- Fit und stark fürs Leben (1999): Lehrmittel zur Förderung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit für die Schulstufen 1 - 6 (Klett-Schulbuchverlag)
- Lehrmittelverlag Kanton Aargau (2001): Genussvoll. Ernährung – Konsum – Suchtprävention; Lehrmittelreihe zur Gesundheitsförderung - Heft 3 für Primar- und Oberstufe
- Schulverlag Bern (2005): Konfetti / Kunterbunt / Kaleidoskop: Lehrmittel zum Themenkreis «Ich und die Gemeinschaft» für die Schulstufen 1 – 6
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme: www.sfa-isp.ch

Suchtprävention – hinter jeder Sucht steckt eine SehnSucht	
Unterricht	<p>Suchtpräventive Unterrichtsgestaltung (siehe Kap. 3.5 „Psychosoziale Gesundheit“ / Unterricht)</p> <p>Auseinandersetzung mit folgenden möglichen Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich den Bedürfnissen des eigenen Körpers bewusst sein • das eigene Verhalten mit „Essen und Trinken“ wahrnehmen • Erfahrungen im Umgang mit Medien austauschen • eigenes Suchtverhalten erkennen • Handlungsweisen mit Genuss und Suchtmitteln entwickeln • Ideenbüro für Kinder einrichten (www.ideenbüro.ch) • Geschlechterspezifische Aufgaben und andere
Projekte und Programme	<ul style="list-style-type: none"> • Projekte «Du seisch wo düre» (DSWD), z'Wäg! u.a. «FLUCHTPUNKT SUCHT»: Suchtprävention – ein Angebot für Schulen der Oberstufe «Feelok»: multi-thematisches Programm für Jugendliche Experiment Nichtrauchen • Lehrerinnen- und Lehrerkollegien Zusammenarbeit mit Schulsozialarbeit Früherkennung: «Hinschauen statt wegschauen» Handlungsleitfaden erstellen: «Was ist, wenn ...» • Elternbildung/Elternförderung Kursangebot: «Starke Eltern stärken Kinder» Kursangebot «ElternSorgen» • Patenschaften / Vertrauenspersonen Götti/Gotte-Projekte
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Klassen- /Schulregeln gemeinsam erarbeiten Gebote und Verbote, Grenzen und Sanktionen • Suchtmittelfreie Zeiten und Areale (Tabak, Alkohol usw.) Pausengestaltung und Pausenregeln Umgang mit Suchtmitteln in Klassenlagern regeln Freizeitangebote anbieten Suchtpräventive Landschulwochen, Skilager, Klassenfahrten, ...
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Berner Gesundheit: www.beges.ch • Gesundheitsdienst der Stadt Bern : www.bern.ch/schulprojekte • Schulsozialarbeit/Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/gesundheitsdienst • Contact Netz: www.contactnetz.ch • Lungenliga der Schweiz: www.lung.ch • Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: www.at-schweiz.ch

Reflexionshilfe «Suchtprävention»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Suchtprävention und suchtpreventiver Unterricht ist in allen Stufen verankert		
	Lehrpersonen sind im Bereich Suchtprävention sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema Suchtprävention stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Eine suchtpreventive klassenübergreifende Zusammenarbeit findet regelmässig statt		
	Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen sind etabliert		
	Der Umgang mit Alkohol, Tabak, Drogen, Medikamenten und Medien im Schulalltag sowie bei Anlässen ist geregelt (inkl. Sanktionen)		
Zeiten und Räume	Freizeitangebote sind in der Schule vorhanden		
	Anlässe (Feste, Feiern etc.) werden gemeinsam suchtmittelfrei gestaltet		
	Suchtmittelfreie Räume (Pausenplatz, Lehrer-/Lehrerinnenzimmer) und Zeiten (Pausen, Klassenlager...) sind geregelt		
Kooperationen	Externe Angebote zur Suchtprävention und Drogenberatung werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen sowie Eltern zur Suchtprävention werden wirkungsvoll genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Suchtprävention werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.4 / Gewaltprävention – mit Ohnmächten konstruktiv leben lernen

Die Erziehung zum Frieden, zur Zusammenarbeit, zu Sorgfalt und Respekt bereitet auf das Leben in der Gemeinschaft vor

- Die systematische und gezielte Stärkung dieser Werte in Schule und Elternhaus gibt Kindern und Jugendlichen eine ethische Orientierung. Auf dieser Basis lernen sie erkennen, was für ihr Leben wichtig ist und können bewusster Entscheidungen treffen.
- Das Wissen um diese Werte fördert die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und trägt zu einem positiven und realistischen Selbstkonzept bei.
- Die Stärkung von kommunikativen Fähigkeiten hilft Kindern und Jugendlichen, anderen zuzuhören und andere Meinungen zu akzeptieren und zu respektieren.

Regeln erleichtern das Zusammenleben

- Regeln werden von Schülerinnen und Schülern besser befolgt, wenn sie gemeinsam mit den Lehrpersonen aufgestellt werden und auf Respekt und Solidarität basieren.
- Die Wirksamkeit von Regeln verstärkt sich, wenn sie positiv formuliert sind, d.h. ein gewünschtes Verhalten oder einen erwünschten Zustand aufzeigen.
- Eine Beziehung zwischen Schülerinnen/Schülern und Lehrpersonen, die auf Vertrauen und positiver Zuwendung beruht, erleichtert das Einhalten von Regeln.
- Regelkonformes Verhalten wird verstärkt, wenn bei Regelverstößen eine klare konsistente Handhabung von Sanktionen verbunden ist mit einer Belohnung für positives Verhalten.

Kooperative Lern- und Arbeitsformen stärken den Gemeinschaftssinn

- Kooperatives Lernen und Arbeiten fördern die Beziehungsfähigkeit.
- Sie fördern die Konfliktfähigkeit und ebnen den Boden für demokratische Werte. Gefördert werden Kompetenzen, wie z.B. die eigene Rolle in der Gruppe erkennen und die der andern akzeptieren, zuhören und andere respektieren oder Entscheidungen treffen.

Der Raum als ‚dritter Pädagoge‘ kann Gewalt und Aggressionen verhindern

- Nicht nur die Lehrperson als erster oder der Mitschüler/die Mitschülerin als zweiter Pädagoge, auch die räumliche Umgebung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung eines jungen Menschen: eine freundliche, stimulierende und kindgerechte Gestaltung von Schulzimmern, Gängen und Anlagen verhindert Gewalt.
- Freundlich und zweckmässig gestaltete Innen- und Aussenräume helfen, die Arbeit und das Zusammenleben zu ordnen und zu strukturieren und ermöglichen, dass Kräfte konstruktiv ausgelebt werden können.
- Schülerinnen und Schüler, die an der Gestaltung ihres Lebensraumes beteiligt sind, identifizieren sich mit ihm, übernehmen Verantwortung dafür und tragen Sorge dazu.

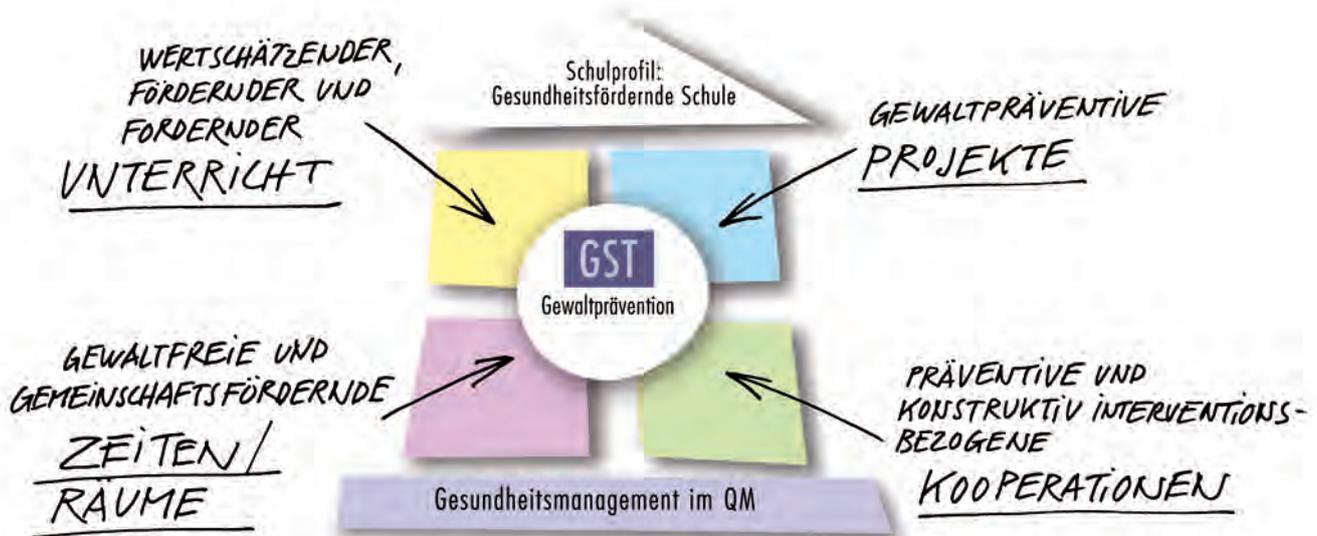
Konstruktive Interventionen fördern Stärken und stärken Widerstandskräfte

(vgl. die vier A's von Brendtro und Long, 1995):

- Attachment (Zuneigung): Positive soziale Beziehungen sind Voraussetzung für ein positives soziales Verhalten
- Achievement (Leistung): Der Aufbau von positiven Erwartungen bedeutet, dass ungenügende Leistungen in der Schule nicht akzeptiert werden.
- Autonomy (Unabhängigkeit): Wahre Disziplin basiert auf Verantwortung und nicht auf Gehorsam.
- Altruism (Altruismus): Anderen helfen stärkt das eigene Selbstvertrauen.

Fazit

Kinder und Jugendliche brauchen Halt durch Werte und Regeln, Unterstützung in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Mitwirkungsmöglichkeiten bei der Gestaltung ihres Lebensraums Schule, damit sie stark werden und Aggressionen und Gewalt entgegentreten können.



Literatur & Links

- Alsaker, Françoise (2003): Quälgeister und ihre Opfer. Mobbing unter Kindern und wie man damit umgeht. Verlag Hans Huber
- Deutscher Bildungsserver: Gewaltprävention – Materialien und Handreichungen. www.bildungsserver.de/gewaltpraevention-materialien-und-handreichungen-1251.html
- Gasteiger-Klicper Barbara, Klein Gudrun (2006): Das Friedensstifter-Training. Grundschulprogramm zur Gewaltprävention. Verlag Reinhard
- Iten Karin, Lehmann Roland (2004): Konflikte – Konfliktlösungen. 7. – 9. Schuljahr. Schulverlag Bern
- Kindler Wolfgang (2006): Man muss kein Held sein – aber...! Verhaltenstipps für Lehrer in Konfliktsituationen und bei Mobbing. Fachbuch. Verlag an der Ruhr
- Melzer Wolfgang (Hrsg.) (2006): Gewalt an Schulen. Analyse und Prävention. Psychosozial-Verlag.
- Schulverlag Bern (2004): Mobbing ist kein Kinderspiel. Arbeitsheft zur Prävention in Kindergarten und Schule.
- Veith Peter (2005): Gewaltfrei lernen im Klassenzimmer. Konzepte zur Gewaltprävention in der Schule. Verlag Auer. Ausleihbar im Institut für Bildungsmedien der Pädagogischen Hochschule Bern (frühere Schulwarte)
- «Visionary». Ein europäisches Kooperationsprojekt von Socrates/Education and Culture zum Thema «Gewalt, Mobbing und Bullying in der Schule»: www.gewalt-in-der-schule.info/

	<p>Gewaltprävention – mit Ohnmächten konstruktiv leben lernen</p>
Unterricht	<p>Gewaltpräventive Unterrichtsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • positive Werte vermitteln – Personen stärken • kommunikative Kompetenz fördern • positive Rückmeldung auf gute Leistung und erwünschtes Verhalten • Verantwortung übertragen – Vertrauen schafft Vertrauen • Mitschülerinnen und Mitschüler als Tutoren <p>Klassenrat / Schülerinnen- und Schülerrat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitsprache, Mitwirkung, Mitverantwortung • zuhören, verhandeln - sich durchsetzen, nachgeben • Regeln erarbeiten und durchsetzen • Konfliktlösungen üben mit einfachen «win-win»-Modellen • Grenzen setzen: Halt! gibt Halt <p>Schülerinnen/Schüler lernen Modelle zur Konfliktlösung kennen</p>
Projekte und Programme	<p>Klassen- und Stufenebene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobbing-Intervention, Präventionsprojekte • MUS-E Projekte: Multikulturelle, soziale Tanzprojekte • Selbstverteidigung für Mädchen, Kampfkunst für Knaben • Livia 13, Schulamt Stadt Bern <p>Schulhausbene</p> <ul style="list-style-type: none"> • gemeinsame Schulanlässe (Sporttage, Feste, Ausflüge, Kulturanlässe) gestalten • Ideenbüro (z.B. für kooperative Lern- und Arbeitsformen) • «Klimakonferenz» einführen (Schule Worben) • Schülerinnen und Schüler als Peacemakers oder Konfliktlotsen qualifizieren • Spielausleihe in der Pause (Pausenkiste) • Pausenkiosk, Pausenplatzprojekte • Projekte mit Einbezug der Eltern
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schüler gestalten ihren Lebensraum in Wort und Tat mit • helle, freundliche Schulräume und Korridore schaffen • anregende und sichere Aussenräume gestalten: Räume, wo sich austoben - aber auch sich zurückziehen – möglich ist, Platz für gemeinsame Spiele • vielfältige Begegnungszonen im und ums Schulhaus • Tagesschule gestalten • gemeinsame Zeitgefässe: Schulbeginn nach Ferien, Schulgemeinde
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Pädagogische Hochschule Bern: www.phbern.ch (Frau Fraçoise Alsaker) • Erziehungsberatung des Kantons Bern: www.erz.be.ch • Kantonspolizei Bern: www.police.be.ch • Jugendamt der Stadt Bern: www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/jga • Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Schulsozialarbeit/Gesundheitsdienst Stadt Bern: www.bern.ch/gesundheitsdienst • Comprendi/Interkultureller Übersetzungsdienst: www.comprendi.ch

Reflexionshilfe «Gewaltprävention»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Gewaltprävention und gewaltpräventiver Unterricht ist in allen Stufen verankert		
	Lehrpersonen sind im Bereich Gewaltprävention sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema Gewaltprävention stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Gewaltpräventive Projekte finden im Klassenverband und klassenübergreifend und regelmässig statt.		
	Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen sind etabliert		
	Verbindliche Regeln des Zusammenlebens sind in der Schule institutionalisiert		
Zeiten und Räume	Freizeitangebote sind in der Schule vorhanden		
	Pausenplatz und Pausenzeiten sind bewegungsfördernd und aktivierend gestaltet		
	Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten sind vorhanden und werden genutzt		
	Arbeitsplätze, Lern- und Lebensräume sind gut ausgestattet und atmosphärisch schön gestaltet		
Kooperationen	Externe Angebote zum Gewaltmissbrauch, Mobbing und zur Mediation werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen sowie Eltern zur Gewaltprävention werden wirkungsvoll genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Gewaltprävention werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.5 / Psychosoziale Gesundheit – mit Herausforderungen und Krisen wachsen

Psychosoziale Gesundheit als Voraussetzung und Be- standteil einer ganzhei- tlichen Entwicklung

- Der Mensch ist ein körperliches, geistiges und seelisches Wesen. Ihn zeichnen eine nur ihm zugängliche Innenwelt, eine Aussenwelt und eine soziale Mitwelt aus.
- Analog zur körperlichen, sprachlichen, kognitiven und moralischen Entwicklung durchläuft der Mensch auch psychosoziale Reife- und Entwicklungsschritte. Diese verlaufen bei Mädchen/Frauen und Knaben/Männern phasenverschoben und different.
- Der Mensch hat in den verschiedenen Lebensphasen entsprechende psychosoziale Entwicklungsaufgaben zu bewältigen – sie gehören zum Menschsein.

Psychosoziale Gesundheit als Schutzfaktor

- Ein gut entwickeltes *Kohärenzgefühl* ist wichtiger Bestandteil der Identität und zugleich zentraler personaler Schutzfaktor bei Risikoentwicklungen, wie Suchtmittelkonsum, Gewaltbereitschaft oder depressive Störungen. Das Kohärenzgefühl sichert, dass eigene Ziele und die ‚Welt‘ als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll erlebt werden.

Psychosoziale Gesundheit als Voraussetzung für das Lernen

- Ein starkes Selbstvertrauen, verbunden mit einem guten Selbstwertgefühl, ist wesentliche Gelingensbedingung für erfolgreiches Lernen.
- Optimismus und Zuversicht wirken bei Lernprozessen unterstützend.
- Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung im Sinne von «Was ich bewirken will, kommt dank meinen Fähigkeiten und meinem Engagement zustande» steht in Wechselwirkung mit der Motivation und dem Interesse, Neues zu lernen.

Psychosoziale Gesundheit als Voraussetzung für Leistung

- Das Grundgefühl von Verstehbarkeit ermöglicht, Ereignisse des Lebens als stimmig, strukturiert und einsichtig zu erfahren.
- Das Grundgefühl der Handhabbarkeit beinhaltet die Zuversicht, ausreichend Ressourcen zur Verfügung zu haben, um den Anforderungen des Lebens begegnen und etwas bewirken zu können.
- Das Grundgefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit geht mit der Überzeugung einher, dass es Aufgaben und Anforderungen im Leben gibt, für die sich Einsatz und Engagement lohnen.
- Eine gute psychosoziale Gesundheit zeichnet sich durch die Fähigkeit zur Stresswahrnehmung und deren Bewältigung aus.

Psychosoziale Gesundheit als integraler Bestandteil von Gesundheit

Es gibt keine Gesundheit ohne psychosoziale Gesundheit: Die Einstellung des Menschen zu sich selbst ist grundlegend und gesundheitsbestimmend. Ein hohes Mass an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, Vertrauen in die Zukunft, die Überzeugung, selbst über das erforderliche Handlungsrepertoire zu verfügen, um Probleme lösen zu können, sind kennzeichnend für eine stabile psychische Verfassung. Eine hohe Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber, kombiniert mit der Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen, wirkt positiv auf Selbsterleben und soziale Beziehungen.

Fazit

Psychosoziale Gesundheit ist Voraussetzung dafür, mit den eigenen Ressourcen den immer komplexeren und dynamischeren Anforderungen einer globalisierten Informationsgesellschaft gewachsen zu sein und ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.



Literatur & Links

- «Feelok». Ein multithematisches Programm für Jugendliche: www.feel-ok.ch
- Gesundheitsförderung Schweiz: www.gesundheitsfoerderung.ch
- Klett-Schulbuchverlag (1999): Fit und stark fürs Leben: Lehrmittel zur Förderung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit für die Schulstufen 1 - 6
- Lehrmittelverlag Kanton Aargau: Wir, Ihr und Ich. Psychisches und soziales Wohlbefinden für Primar- und Oberstufe. Lehrmittelreihe zur Gesundheitsförderung, Heft 5
- Schiffer Eckhard (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel
- Schulverlag Bern (2005): Konfetti / Kunterbunt / Kaleidoskop: Lehrmittel zum Themenkreis «Ich und die Gemeinschaft» für die Schulstufen 1 - 6
- Waibel Eva Maria (1994): Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Verlag Ludwig Auer, Donauwörth

	<p>Psychosoziale Gesundheit – mit Herausforderungen und Krisen wachsen</p>
Unterricht	<p>Grundhaltung im Klassenzimmer und im Unterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Wertschätzung, gegenseitiger Respekt • Geschlechtergerechte Bedürfnisse berücksichtigen <p>Vertrauensvolle und angstfreie Lernatmosphäre schaffen, welche Verlässlichkeit und Sicherheit vermittelt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbindliche Klassenregeln erarbeiten und pflegen • Klassenrat institutionalisieren • Briefkasten für Schüler-/Schülerinnensorgen einrichten und nutzen <p>Stärken der Selbst- und Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikations- und Konfliktfähigkeit trainieren • Selbstwahrnehmung fördern • Techniken im Umgang mit Stress erlernen (Entspannung, etc.) • Telefonhilfe / SMS-Beratung 147 kennen (Pro Juventute) <p>Leistungsbeurteilung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamer und transparenter Umgang bei der Beurteilung von Schüler-/Schülerinnen-Leistung und Notengebung • Umgang mit Fremd- und Selbsteinschätzung lernen
Projekte und Programme	<p>Programme zur Förderung der Lebenskompetenz auf der Oberstufe Du seich wo düre (DSWD) und z'Wäg!, Mind Matters und andere</p> <p>Ideenbüro für Kinder einrichten</p> <p>Projekte zur Gestaltung von Innen- und Aussenräumen im Schulhaus</p> <p>Einrichten eines Schüler-/Schülerinnenrates</p> <p>Geschlechtsspezifische Projekte auf allen Schulstufen</p> <p>MUS-E: Multikulturelle, soziale Tanzprojekte</p>
Zeiten und Räume	<p>Schulklima pflegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzender und respektvoller Umgang in der ganzen Schule • Erarbeitung von verbindlichen Regeln (inklusive Sanktionen) • Einladend und freundlich gestaltete Innen- und Aussenräume
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Kantonale Erziehungsberatung: www.erez.be.ch • Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Schulsozialarbeit / Gesundheitsdienst Stadt Bern: www.bern.ch/gesundheitsdienst • Jugendamt der Stadt Bern: www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/jga • Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst der Stadt Bern: www.upd.gef.be.ch • Berner Gesundheit: www.beges.ch

Reflexionshilfe «Psychosoziale Gesundheit»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Im Klassenzimmer wird ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander gepflegt		
	Lehrpersonen sind im Bereich ‚Psychosoziale Gesundheit‘ sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema ‚Psychosoziale Gesundheit‘ stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Projekte zur psychosozialen Gesundheit finden klassenübergreifend und regelmässig statt		
	Rituale sind im Schulalltag als Teil der Schulkultur etabliert		
	Freizeitangebote der Schule fördern den Ausgleich einseitiger Belastung		
Zeiten und Räume	Verbindliche Regeln gelten für die gesamte Schule		
	Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten sind vorhanden und werden genutzt		
	Arbeitsplätze, Lern- und Lebensräume sind gut ausgestattet und atmosphärisch schön gestaltet		
Kooperationen	Externe Angebote zum Ausgleich von Dis-Stress und seelischen Konflikten werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen sowie Eltern zur psychosozialen Gesundheit werden wirkungsvoll genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.6 / Sexuelle Gesundheit – zwischen Lust und Verantwortung

Sexualität als Bestandteil der menschlichen Entwicklung

- Sexualität ist ein existentielles Grundbedürfnis des Menschen und ein zentraler Bestandteil seiner Identität. Für jeden Menschen ist Sexualität mit ganz unterschiedlichen Hoffnungen, Erwartungen und Erfahrungen verbunden; sie ist in ein komplexes Netz aus Normen und Wertvorstellungen auf gesellschaftlicher Ebene eingebettet.
- Der Mensch ist von der Zeugung an ein sexuelles Wesen. Die psychosexuelle Entwicklung des Menschen vollzieht sich von der Geburt bis zum Tod. Demzufolge ist Sexualität ein lebenslanger Lernprozess, der sich entwickelt, verändert und beeinflusst werden kann.

Ein positives Körperbewusstsein als Voraussetzung für sexuelle Gesundheit

- Ein positives Körperbewusstsein stärkt Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstbewussten Menschen.
- Körperaufklärung und Körperwahrnehmung, verbunden mit einer achtsamen und differenzierten Sprache, sind Voraussetzung, um Themen rund um Körperlichkeit und Sexualität benennen und ausdrücken zu können.
- Scham und Abgrenzungsbedürfnisse signalisieren Grenzen. Sie sind ernst zu nehmen und zu respektieren.
- Die Förderung der Geschlechtsidentität und die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen tragen zu einem guten Körperbewusstsein bei.

Selbst- und Sozialkompetenzen als Bestandteil sexueller Gesundheit

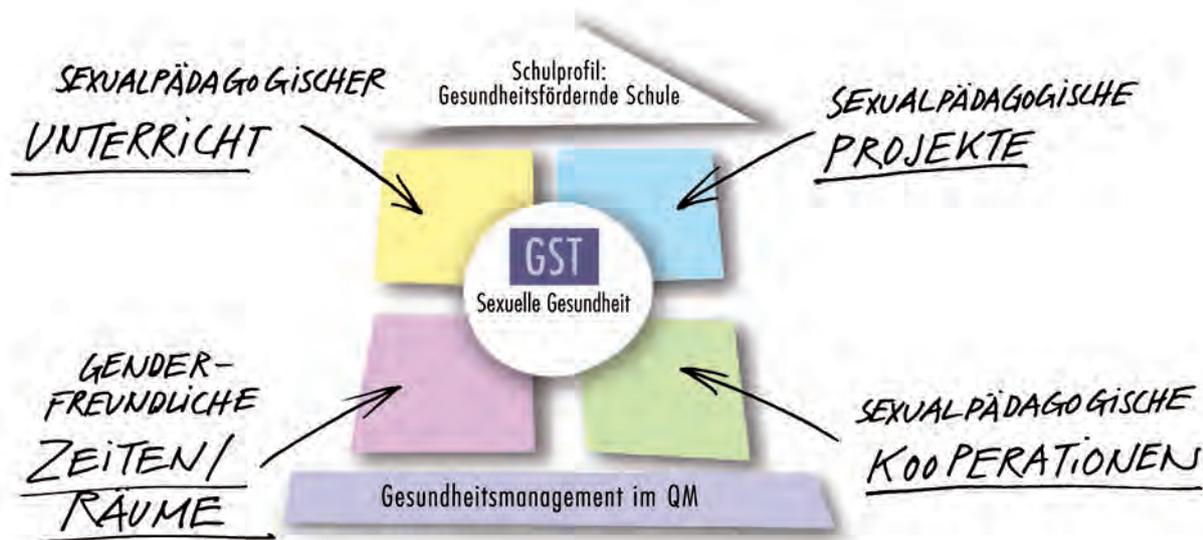
- Themen wie Liebe, Freundschaft und Emotionalität sind Gegenstand einer ganzheitlich orientierten Sexualpädagogik.
- Das Wahrnehmen, Ausdrücken und Umgehen können mit positiven und negativen Gefühlen ist eine Schlüsselkompetenz, um Freundschaften und Beziehungen eingehen zu können (Beziehungs- und Liebesfähigkeit).
- Grenzen setzen und Nein sagen können ist eine wichtige Voraussetzung, um die eigene Integrität wahren zu können.

Sexualität als Voraussetzung für Gesundheit

- Sexualität ist ein Teilaspekt der menschlichen Gesundheit. Gelebte und auch nicht gelebte Sexualität wirkt sich auf den Gesundheitszustand aus – physisch wie psychisch.
- Sexualität ist Lebensenergie, welche eine wichtige Antriebsfunktion beinhaltet und sich im positiven wie negativen Kontext zeigen kann.
- Erfüllte - positiv erfahrene - Sexualität hat für die persönliche Zufriedenheit und Ausgeglichenheit eine grosse Bedeutung.
- Sexuelle Gesundheit ist mehr als die Vermeidung ungewollter Schwangerschaften, sexuell übertragbarer Infektionen/Krankheiten und sexueller Gewalt. Sie hat ebenso mit Lust, Beziehung und Identität zu tun und beschränkt sich nicht nur auf Körperfunktionen und Fortpflanzung.

Fazit

Sexualpädagogik im Sinne von Gesundheitsförderung fördert eine gesunde Balance zwischen Freiheit (Lust) und Sicherheit (Schutz).



Literatur & Links

- Aids-Hilfe Schweiz: www.aids.ch
- Amorig. Nationale Informationsplattform für Sexualpädagogik und Schule: www.amorig.ch
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln: www.bzga.de
- Geiser Lukas, Hoffman Urs (2004): Limits... Liebe, Lust, Leben. Methodensammlung zur Sexualerziehung. Rex Verlag, Luzern
- Lehrmittelverlag Kanton Aargau (2001): Hautnah. Körperwahrnehmung – Beziehung – Sexualität. Lehrmittelreihe zur Gesundheitsförderung, Heft 4 für Primar- und Oberstufe
- PLANeS - Schweizerische Stiftung für sexuelle Gesundheit: www.plan-s.ch
- Sanders Peter, Swinden Liz (2006): Lieben, lernen, lachen. Sexualerziehung für 6 -12 jährige. Verlag an der Ruhr, Mülheim
- «sicher!gsund!». Kapitel Sexualpädagogik. St. Gallen (2006) www.zepira.info/sicher-gsund.html
- Sielert Uwe (2005): Einführung in die Sexualpädagogik. Beltz Verlag, Weinheim/Basel
- Staeck Lothar (Hrsg.) (2002): Die Fundgrube zur Sexualerziehung. Cornelsen Verlag, Berlin

	Sexuelle Gesundheit – zwischen Lust und Verantwortung
Unterricht	<p>Wissensdurst stillen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falschwissen korrigieren • Verlässliche Informations-Quellen aufzeigen • Interaktive Medien und zwischenmenschliche Kommunikation thematisieren • Verschiedene Formen von Sexualität aufzeigen • Umgang mit Sexualität im Internet / Handy thematisieren <p>Handlungs-/Sozialkompetenz stärken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschlechterrollen reflektieren • Beziehungs- und Konfliktfähigkeit stärken • Sexistische Sprache thematisieren <p>Ganzheitlichkeit fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper- und Sinneserfahrungen fördern/ermöglichen
Projekte und Programme	<p>Sexualpädagogische Projekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler und Schülerinnen gestalten ihre eigene Aufklärungsbroschüre • Von A wie Aids bis Z wie Zyklus • MFM-Projekt: Die Zyklusshow – Agenten auf dem Weg • Livia 13, Schulamt der Stadt Bern <p>Besuch themenspezifischer Fach-/Beratungsstellen, Ausstellungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcours «Mein Körper gehört mir» <p>Fächerübergreifende Sexualpädagogik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunst, Geschichte, Deutsch, Biologie, Sport, ... <p>Externe Fachpersonen einladen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menschen mit HIV/Aids, Schwule/Lesben • Hebammen • Fachärztinnen und Fachärzte
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymer Frage-Briefkasten • Aufklärungsliteratur in Schulbibliothek • Interaktive Aufklärung • Sexuelle Sprachkultur entwickeln und pflegen • Umgang mit Sexualität in Bildern und Medien
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Berner Gesundheit: www.beges.ch • Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Schulsozialarbeit/Gesundheitsdienst der Stadt Bern: www.bern.ch/gesundheitsdienst • Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule, Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Luzern: www.bildungundgesundheit.ch

Reflexionshilfe «Sexuelle Gesundheit»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	,Sexualität, Liebe & Co‘ sind im Unterricht in allen Stufen verankert		
	Lehrpersonen sind für das Thema Sexualpädagogik sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterial und Literatur zum Thema Sexualpädagogik stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Sexualpädagogische Projekte finden (geschlechtergetrennt) statt		
	Die Schule/Schulgemeinde verfügt über ein sexualpädagogisches Konzept		
	Freizeitangebote wirken identitätsstiftend für Jungen und Mädchen		
Zeiten und Räume	Sexistische und homophobe Sprache wird von Lehrpersonen thematisiert		
	Der Zugang zu aktuellen und fachlich ausgewiesenen Informationen und Medien ist den Schülerinnen und Schülern gegeben		
	Die Pausenplätze sind geschlechtergerecht gestaltet		
Kooperationen	Externe Angebote zum sexuellen Missbrauch, sexuell übertragbaren Infektionen, Familienplanung/Verhütung und Schwangerschaftskonfliktberatung werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen sowie Eltern zur ‚Sexualpädagogik‘ werden wirkungsvoll genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur ‚Sexualpädagogik‘ werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.7 / Lehrerinnen- und Lehrer-Gesundheit – Kraftquelle für Bildung

Gesundheit und Lebenskraft sowie Belastungs- und Leistungsfähigkeit bilden für Lehrerinnen und Lehrer zwei Seiten ihrer Profession.

Gesunde und wirksame Lehrerinnen und Lehrer zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus:

- sie formulieren erreichbare Ziele und erfüllen ihre zentralen Berufsaufgaben in Bildung und Erziehung gut, entwickeln sich selbst weiter und fördern die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, Eltern, Kolleginnen und Kollegen, d.h. sie nutzen ihre Ressourcen wirkungsvoll;
- sie bewältigen Probleme aktiv, reflektieren regelmässig und pflegen den (selbst-)kritischen Diskurs mit ihren Kolleginnen und Kollegen, mit Schülerinnen, Schülern und Eltern, um ihr Handeln aus verschiedenen Perspektiven kritisch zu begleiten, d.h. sie gestalten Prozesse wirkungsvoll;
- sie klären Aufträge und Mandate und sichern zeitliche und personelle Ressourcen für Kooperationen und Reflexionen, um ihre Ziele und Vorhaben in kleinen Schritten zu verfolgen, d.h. sie gestalten Strukturen wirkungsvoll;
- sie feiern und geniessen (Teil-)Erfolge selbstwertdienlich, verfügen über eine humorvolle positive Distanz zur eigenen Berufsrolle und pflegen ihre Beziehungen und Leidenschaften, d.h. sie pflegen ihre Kraftquellen.

Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist in Gefahr, wenn...

... es zu anhaltenden Dysbalancen im Kräftefeld zwischen dem persönlichen Anspruchsniveau (Wollen), den äusseren Anforderungen und Bedingungen (Sollen) sowie den eigenen Kompetenzen (Können) kommt:

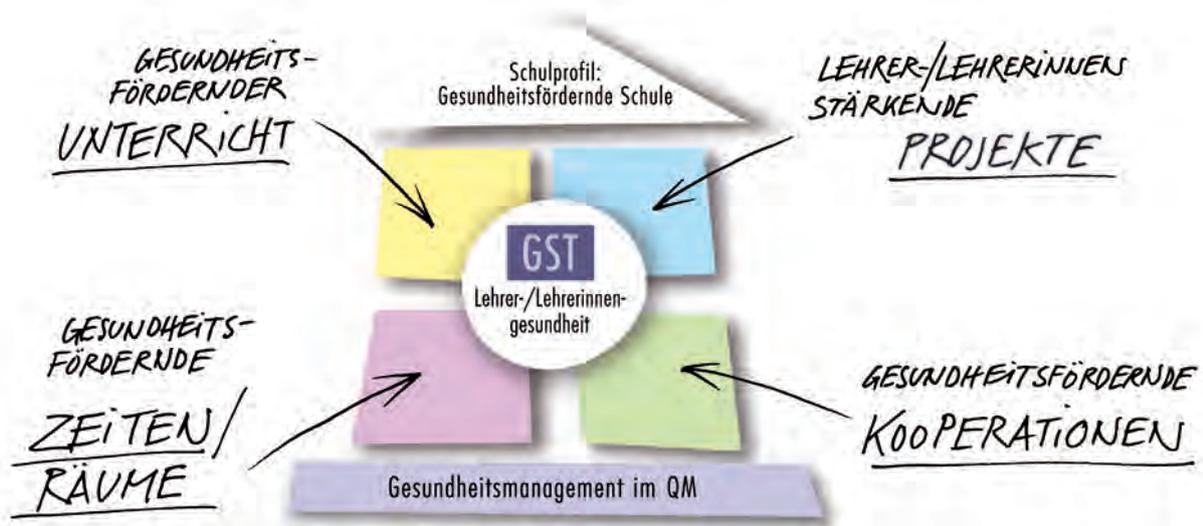
- eine Dysbalance zwischen Können und Sollen kann sich in einer Überqualifizierung oder einer fehlenden Eignung ausdrücken;
- eine Dysbalance zwischen Sollen und Wollen kann zur fehlenden Sollerfüllung (innere Kündigung) oder zur Übererfüllung führen;
- eine Dysbalance zwischen Wollen und Können kann sich in Selbstverwöhnung (Schonung) oder Selbstüberforderung ausdrücken.

Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Lehrerinnen und Lehrern kann unterstützt werden, indem auf das o.g. Kräftefeld positiv Einfluss genommen wird:

- Gemeinsam entwickelte und transparente Ziele schützen vor falschen Einschätzungen und begrenzen den prinzipiell nach oben offenen Bildungs- und Erziehungsauftrag.
- Geklärte Aufträge und nutzbare Ressourcen setzen gesundheitsdienliche Massstäbe für Erfolge und Selbstwirksamkeit.
- Ein gutes, vertrauensvolles und dialogisches Klima, das getragen ist von einer Kultur der Anerkennung und Wertschätzung, bildet das Fundament für eine spürbare soziale Unterstützung in einem Kollegiums-Netz.
- Gemeinsame Fortbildungen, Zusammenarbeit und Reflexionen im Team/Kollegium stärken individuelle Kompetenzen und pflegen das Wir-Gefühl als professionelle Lerngemeinschaft.
- Arbeits- und Gesundheitsschutz (z.B. gegen Lärmbelastung), entwickelte Regeln und ihre Durchsetzung (z.B. Klassenregeln) oder individualisierte Lernformen (z.B. Stationenlernen) schützen vor Überlastung der eigenen Stimme.

Fazit

Die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern ist eine immer wieder neu herzustellen sensible Balance zwischen Können, Sollen und Wollen. Und dieses Gelingen führt nicht nur zu mehr Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit, sondern ist immer auch Ausdruck einer hohen Professionalität.



Literatur & Links:

- Bieri Thomas (2006): Lehrpersonen: Hoch belastet und trotzdem zufrieden? Haupt, Bern
- Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ www.lehrergesundheit.ch oder www.lehrerinnengesundheit.ch
- Harazd, Bea - Gieske, Mario – Rolff, Hans-Günter (2009): Gesundheitsmanagement in der Schule, Lehrergesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung. LinkLuchterhand Köln
- Herzog Silvio (2007): Beanspruchung und Bewältigung im Lehrerberuf. Waxmann, Münster
- Heyse, Helmut (2011): Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichung zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung, Klett/Kallmeyer, Seelze
- Lattmann U.P. & Rüedi J. (2003): Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Sauerländer-Verlag Aarau
- LCH (2008): Balancieren im Lehrerberuf. Ein Kopf- und Handbuch, Verlag LCH – Bildung Schweiz
- Schaarschmidt et al. (2004): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Weinheim und Basel

	Lehrerinnen und- Lehrer-Gesundheit – Kraftquelle für Bildung
Unterricht	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines pädagogischen Konzepts, welches den Eltern, aber auch den Kolleginnen und Kollegen sowie der Schulleitung transparent gemacht wird • Methodentraining zum eigenverantwortlichen Arbeiten und Lernen der Schülerinnen und Schüler führt <i>auch</i> zur Entlastung für Lehrerinnen und Lehrer • gemeinsame Vorbereitung des Unterrichts kann auch Lehrpersonen entlasten • Klassenregeln einführen und pflegen • Teilnahme an Weiterbildungen mit praxisnahen Inhalten • Unterricht im Teamteaching / Tandem planen, durchführen und auswerten • gegenseitiges Hospitieren
Projekte und Programme	<p>Selbsterkundung: Eigene Stärken und Risikomuster entdecken (z.B. www.cct-switzerland.ch)</p> <p>Kompetenzen-Training für Lehrpersonen (Zeitmanagement, Stressmanagement, Methodentraining, Streitschlichtung/Mediation, Kommunikation und Feedback, Reflexion, usw.)</p> <p>Regelmässige Teamentwicklung institutionalisieren</p> <p>Kollegiale Supervisionen / Intervisionen einrichten</p>
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Konstruktive Feedbackkultur einrichten • Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung haben • Lehrer-/Lehrerinnenzimmer auch als Ort des Wohlfühlens • Pausenzeiten definieren • Reflexions-/Supervisionszeiten einführen • KollegiumsSport / KollegiumsChor/-Orchester organisieren
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Bern / Beratungs- und Unterstützungsangebote für Lehrpersonen: www.phbern.ch/dienstleistungen/beratung.html • Kompetenzzentrum «RessourcenPlus R+»: www.bildungundgesundheit.ch • Lehrerinnen und Lehrer Schweiz: www.lch.ch • Lehrerinnen und Lehrer Bern: www.lebe.ch • Professionelle Lerngemeinschaften und andere. kooperative Formen der Selbstentwicklung (z.B. «KESS» oder online-Lehrerforen)

Reflexionshilfe «Gesundheit der Lehrpersonen»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Teambezogene Unterrichtsentwicklung findet statt		
	Lehrpersonen sind im Bereich ‚Lehrer-/Lehrerinnengesundheit‘ sensibilisiert und kompetent		
	Literatur zum Thema ‚Lehrer-/Lehrerinnengesundheit‘ stehen in der Lehrer-/Lehrerinnenbibliothek zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Eine teambezogene Zusammenarbeit findet regelmässig statt		
	Verlässliche Angebote der Teambberatung / Supervision / Intervention sind etabliert		
	Selbstorganisierte Freizeitangebote fördern die Gesundheit der Lehrpersonen (Sport, Musik)		
Zeiten und Räume	Lehrer-/Lehrerinnenzimmer und Pausenzeiten sind gesundheitsförderlich gestaltet		
	Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten zur Entspannung sind vorhanden und werden genutzt		
	Arbeitsplätze für Lehrpersonen sind ergonomisch ausgestattet und gut gestaltet		
Kooperationen	Externe Angebote zur Bearbeitung von Mobbing, <i>Burnout</i> und anderen werden genutzt		
	Kooperationen mit ausserschulischen Partnern und Partnerinnen zur Lehrer-/Lehrerinnengesundheit werden wirkungsvoll genutzt		
	Erfahrungen mit anderen Schulen zur Lehrer-/Lehrerinnengesundheit werden gewinnbringend ausgetauscht		

3.8 / Gender: Ganz Mädchen – Ganz Junge?

Das Geschlecht hat einen weitreichenden Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden

- Gender meint – in Abgrenzung zum biologischen Geschlecht – die sozial und kulturell bedingten Eigenschaften, Verhaltensweisen und Identitäten von Frauen und Männern. Neben dem Alter, der sozialen Herkunft und dem Migrationshintergrund ist Gender einer der wesentlichsten Einflussfaktoren auf Gesundheit und Krankheit.
- Mädchen und Jungen bringen zum Teil gleiche aber, auch unterschiedliche Ressourcen, Defizite und Bedürfnisse in Bezug auf Gesundheit mit. Wie die unten aufgeführten Beispiele belegen, zeigen sich in allen in diesem Handbuch angesprochenen Themen geschlechterspezifische Unterschiede. Darauf gilt es einzugehen.

Jungen unterscheiden sich im Gesundheitsverhalten von ...

- So sind Jungen stärker als Mädchen von Übergewicht betroffen. Der Unterschied wird noch grösser, wenn Jungen einen Migrationshintergrund haben. Jungen konsumieren mehr, häufiger und risikoreicher Alkohol und illegale Suchtmittel wie Cannabis als dies Mädchen tun. Zwei Drittel der Alkoholabhängigen sind Männer. In Bezug auf Suchtursachen leiden Jungen unter einem Mangel an männlichen Bezugspersonen und realen männlichen Vorbildern. Sie berichten deutlich mehr als Mädchen von ausserhäuslichen Gewalterfahrungen und kommen damit in eine Konfliktsituation: Opfer sein verträgt sich nicht mit den herrschenden Männlichkeitsvorstellungen. Damit zusammenhängen mag auch, dass nach einem Suizidversuch lediglich vier Prozent der Jungen professionelle Hilfe beanspruchen.

... Mädchen

- Mädchen sind in weitaus grösserem Ausmass von Essstörungen betroffen. Die körperliche Inaktivität erhöht sich generell mit zunehmendem Alter der Kinder, wobei der Anteil der körperlich inaktiven Mädchen deutlich grösser ist als derjenige der Jungen. Mädchen greifen eher zu legalen Suchtmitteln wie Medikamenten und Nahrungsmitteln und tun dies sozial unauffälliger als Jungen. Mädchen und Frauen orientieren sich stärker an vorherrschenden Schönheitsidealen. Sie leiden deutlich häufiger als Jungen und Männer unter sexuellen Traumatisierungen. Als Frauen (mit ihren Kindern) sind sie wesentlich stärker häuslicher Gewalt ausgesetzt. Sie schätzen ihre physische wie psychische Gesundheit in allen Altersgruppen schlechter ein als Männer, können aber früher Hilfe einfordern und diese besser annehmen.

Eine gendersensible Erziehung und Pädagogik verhilft zu mehr Chancengerechtigkeit und damit zu mehr Wohlbefinden von Mädchen und Jungen.

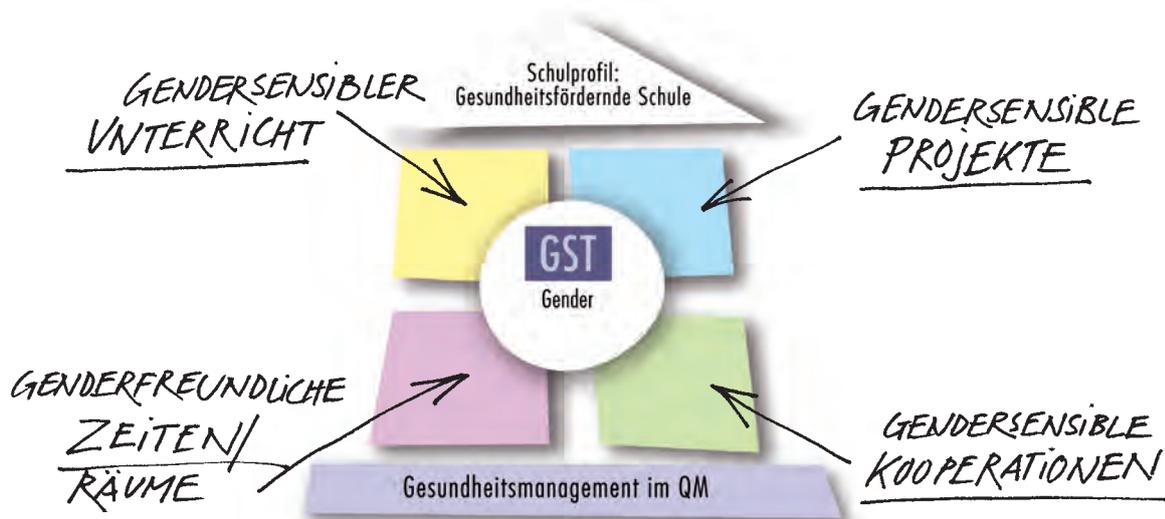
- Verfassung und Gesetze verpflichten dazu, Diskriminierungen aktiv zu vermeiden. Das bedingt, dass nicht nur die rechtliche sondern auch eine tatsächliche Gleichstellung von Jungen und Mädchen, Frauen und Männern in allen Bereichen der Gesellschaft gefördert wird.
- Diese angestrebte tatsächliche Gleichstellung wird im Gesundheitsbereich neben hinderlichen, strukturellen Rahmenbedingungen (z. B. Zugang zu Angeboten der Gesundheitsversorgung) auch durch unreflektierte Geschlechterrollen und Bilder von Männlichkeit(en) und Weiblichkeit(en) sowie damit zusammenhängenden Verhaltensweisen beeinträchtigt.
- Gesundheitsförderung soll in diesem Zusammenhang dazu beitragen, ungleiche Gesundheitschancen von Mädchen/Frauen und Jungen/Männern abzubauen.

Ein gendersensibler Unterricht erschliesst Mädchen und Jungen je spezifische Lebens- und Gesundheitskompetenzen.

- Die positive Entwicklung der eigenen Geschlechtsidentität ist grundlegend für das Wohlbefinden und Basis für die Gesundheit.
- Gendersensibler Unterricht kann implizit und explizit geschehen. Implizit bedeutet, dass die Geschlechterthematik nicht Gegenstand des Unterrichts ist (Bsp. geschlechtergetrennter Unterricht in Mathematik). Explizit heisst, dass die Geschlechterthematik direkt angesprochen wird (Bsp. Rollenbilder von Mädchen und Jungen).

Fazit

Mädchen und Jungen brauchen unterschiedliche Unterstützung, um ihre Lebens- und Gesundheitskompetenzen zu entwickeln. Einengende oder gar abwertende Rollenbilder behindern die Entfaltung des Gesundheitspotenzials.



Literatur & Links

- Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.) (2008): Focusbericht Gender und Gesundheit, Bern.
- Chancengleichheit und Gesundheit: www.genderhealth.ch
- Delgrande Jordan M., Annaheim B. (2009): Habitudes alimentaires, activité physique et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse. Résultats de l'enquête internationale HBSC. Institut Suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, Lausanne.
- Eine Checkliste zur Genderkompetenz in der Gesundheitsförderung: www.suissebalance.ch (→ Unterlagen und Materialien)
- Kolip Petra, Lademann Julia (2006): Gender-Gesundheitsbericht Schweiz. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG, Bern.
- Kolip Petra, Altgeld Thomas (Hrsg.) (2006): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. Juventa, Weinheim und München.
- Netzwerk schulische Bubenarbeit: www.nwsb.ch
- Portal des österreichischen Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur: www.gender.schule.at
- Rhyner Thomas, Zumwald Bea (Hrsg.) (2002): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern, Stuttgart, Wien.
- Webseite für Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler und interessierte Eltern: www.genderundschule.de

	Gender: Ganz Mädchen – Ganz Junge?
Unterricht	<p>Gendersensibel unterrichten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfältige Bilder von Männlichkeiten und Weiblichkeiten vermitteln, welche Frauen und Männer nicht auf bestimmte Rollen und Eigenschaften festlegen wie z. B. die Demonstration von Männlichkeit anhand des Alkoholkonsums oder die Körperwahrnehmung von Mädchen im Zusammenhang mit herrschenden Schönheitsidealen • Geschlechtsuntypische Kompetenzen fördern: bei Mädchen z. B. Fähigkeiten fördern, sich in Beziehungen, insbesondere in Liebesbeziehungen, abzugrenzen und sich durchzusetzen. Bei Jungen z. B. den Umgang mit Gruppendruck thematisieren, kommunikative und kooperative Fähigkeiten fördern • Zukunftsvorstellungen und damit verbundene Normen und Werte von Mädchen und Jungen thematisieren und in Bezug auf eine gesunde Entwicklung hinterfragen • Väter/Mütter mit geschlechtsuntypischen Biographien in den Unterricht einladen <p>Lehrerinnen und Lehrer als Modelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich mit reflektierter Koedukation auseinandersetzen • Bewusste Wahrnehmung der Geschlechter in der Klasse und im Kollegium • Wissen zu den Zusammenhängen von Bildung, Gesundheit und Gender erwerben • Reflexion und Austausch zur eigenen Geschlechtsbiographie und eigenen Geschlechterbildern (auch im Zusammenhang mit Gesundheit) • Klare Haltung und Stellungnahme gegen diskriminierende, abwertende und sexistische Äusserungen
Projekte / Programme	<ul style="list-style-type: none"> • In Projektwochen mit geschlechtshomogenen Gruppen an Themen zur Gesundheit arbeiten, z. B. zur sexuellen Gesundheit, zur Gewaltprävention etc. und anschliessend den Austausch dazu zwischen Mädchen und Jungen ermöglichen • Projekte zur gendergerechten Gestaltung von Klassenzimmern, Schulhausgängen, Pausenplätzen mit begleiteten Aushandlungsprozessen zwischen Jungen und Mädchen, welche Rollenerweiterungen ermöglichen • Externe Fachpersonen von geschlechterspezifischen Fach- und Beratungsstellen im Gesundheitsbereich einladen
Zeiten und Räume	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitfenster für die Entwicklung von Genderkompetenzen in Gesundheitsfragen im Kollegium einrichten • Räume für partiell geschlechtergetrennter Unterricht bereitstellen • Rückzugsmöglichkeiten für Jungen und Mädchen schaffen • In der Schulbibliothek ausgewählte Bücher zu Gender und Gesundheitsthemen zur Verfügung stellen
Kooperationen	<ul style="list-style-type: none"> • Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann der Stadt Bern: www.gleichstellung.bern.ch • Gesundheitsdienste der Stadt Bern: www.bern.ch/schulprojekte • Berner Gesundheit: www.beges.ch • Fachstelle für Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft Bern www.frauenberatungszentrum.ch • Der Leitfaden «Geschlechtergerecht sprechen und schreiben» ist auf www.sprachtaten-phbern.ch zu finden

Reflexionshilfe «Gender»			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Unterricht	Gendersensibler Unterricht zu Gesundheitsthemen ist in allen Stufen verankert		
	Lehrpersonen sind für eine reflektierte Koedukation im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen sensibilisiert und haben sich weitergebildet		
	Unterrichtsmaterialien und Literatur zum Zusammenhang von Gender und Gesundheit stehen in der Schule zur Verfügung		
Projekte/ Programme	Zu Gesundheitsthemen findet regelmässig zeitlich und räumlich nach Geschlecht getrennter Unterricht statt		
	Die Schule verfügt über ein Konzept zur Integration von Gender in alle Gesundheitsthemen und auf allen Ebenen (Strukturen, Unterricht, Kollegium)		
Zeiten und Räume	Interne und externe Schulräume sind geschlechtergerecht gestaltet		
	Rückzugsmöglichkeiten bestehen für beide Geschlechter		
	Intervision und Supervision werden in der Schule regelmässig für den Austausch und die Reflexion des Zusammenhangs von Gender und Gesundheitsfragen genutzt.		
Kooperationen	Externe Angebote zu Gender und Gesundheit werden genutzt.		
	Erfahrungen zur Umsetzung von Gesundheitsthemen unter Einbezug der Genderperspektive werden gewinnbringend mit anderen Schulen ausgetauscht.		

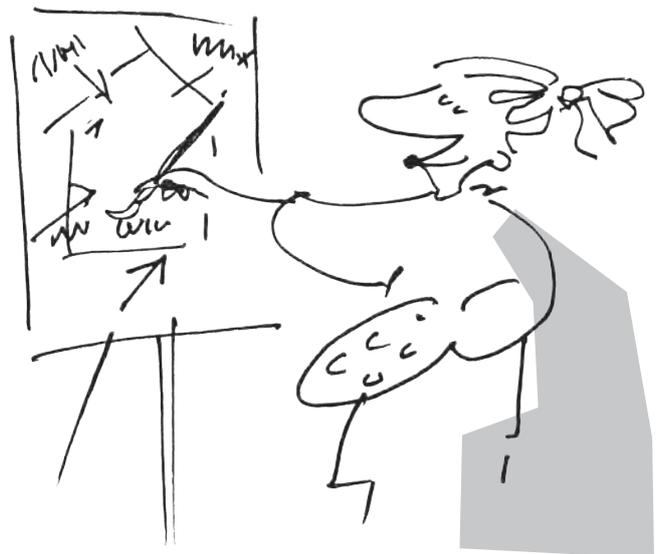
4 / Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern

Nach einer 10-jährigen Pionierarbeit der Stadt Bern wurde das «Projekt Gesundheitsteams an Schulen» im Jahr 2003 zum «Netzwerk Gesundheitsteams Stadtberner Schulen» weiterentwickelt.

In dieser Form wurde es als erstes regionales Netzwerk Mitglied im Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS).

In diesem Kapitel wird das Netzwerk beschrieben:

- Leitidee
- Mitglieder und Strukturen
- Prozesse und Produkte
- Qualifizierung von Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung
- Schritte auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule



4.1 / Leitidee

Das neue Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern (ab 2008) will alle Schulen und Kindergärten in ihrer Entwicklung zur Gesundheitsfördernden Schule bzw. zum Gesundheitsfördernden Kindergarten optimal unterstützen und begleiten.

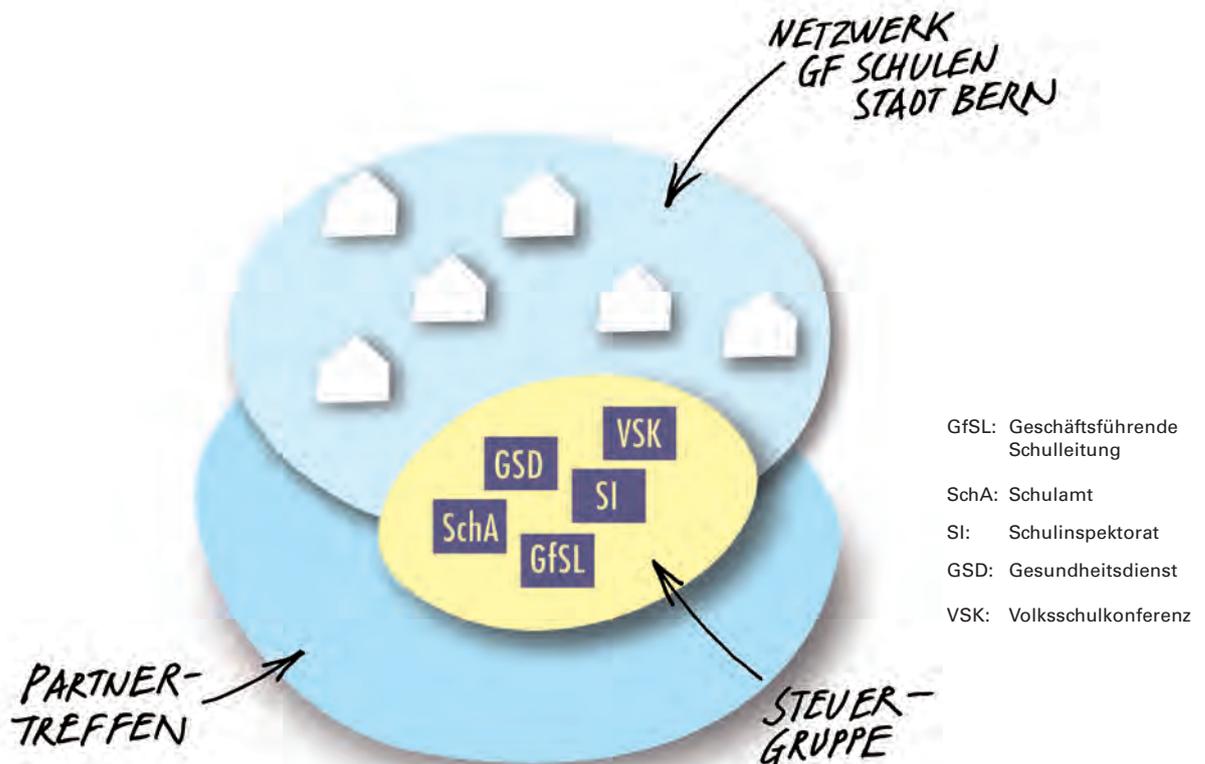
Hierbei stützt es sich auf die bisher gesammelten Erfahrungen in der Qualifizierung und Begleitung von Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung (KGF) und Gesundheitsteams und erweitert den Arbeitsansatz auf das Gesamtsystem Schule bzw. Kindergarten.

Die gemeinsame Trägerschaft liegt seit 2003 beim Gesundheitsdienst (Gesundheit) sowie beim Schulamt (Bildung) der Stadt Bern, die beide der städtischen Direktion für Bildung, Soziales und Sport (BSS) unterstellt sind.

4.2 / Mitglieder und Strukturen

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern besteht aus ...

- 20 Schulstandorten aus 6 Schulkreisen sowie dem Bereich der Kleinklassen und des Spezialunterrichts und der Sprachheilschule
- verschiedenen Partnern und Partnerinnen (Organisationen aus Bildung und Gesundheit der Stadt und des Kantons Bern, welche bereits im Kapitel 2 beschrieben wurden)



4.3 / Prozesse und Produkte

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern unterliegt den Vorgaben und Qualitätskriterien des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen SNGS für regionale Netzwerke und nutzt umgekehrt dessen nationalen Support.

Qualitätskriterien für regionale Netzwerke im SNGS

(Stand 2012):

Das regionale Netzwerk...

- führt eine Supportstelle für Schulen: Begleitung, Beratung und Evaluationsunterstützung.
- bietet mindestens 2 Erfahrungsaustauschtreffen pro Jahr an: Austausch und Weiterbildung.
- dokumentiert die Arbeit der Netzwerkschulen.
- berichtet jährlich dem Schweizerischen Netzwerk aufgrund eines Rasters.
- unterstützt das nationale Netzwerk durch Synthesen und Beiträge.
- kooperiert bei nationalen Evaluationen.
- strebt langfristig einen Projektfonds für Schulen an.

Nationaler Support für regionale Netzwerke durch das SNGS:

Das SNGS...

- organisiert einen jährlichen Erfahrungsaustausch für die regionalen Netzwerke auf nationaler Ebene.
- erstellt auf Antrag der Regionalen Netzwerkkoordination das Label für die Schulen «Mitglied im Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen».
- öffnet die Erfahrungsaustauschtreffen für die interessierten Schulen aus den regionalen Netzwerken.
- organisiert jährlich eine nationale Impulstagung und bietet diese den Schulen aus den regionalen Netzwerken zu den gleichen Bedingungen an wie den Schulen aus dem Schweizerischen Netzwerk.

Wie kann das Netzwerk GFS der Stadt Bern wirkungsvoll arbeiten? (Checkliste)			
Merkmale zur Selbstreflektion		Stärken	Verbesserungen
Leitung	Die strategische Leitung repräsentiert die beiden Träger (Gesundheitsdienst und Schulamt), die Schulleitungen und das Schulinspektorat		
	Die operative Leitung funktioniert in Form einer Supportstelle		
	Eine Fachgruppe (Vertretungen von Bildung und Gesundheit) unterstützt die operative Leitung		
Steuerung des (regionalen) Netzwerkes	Ein Partner-Netzwerk sichert die Vernetzung zwischen den städtischen und kantonalen Institutionen (Bildung und Gesundheit), die mit den Schulen zusammenarbeiten		
	Die operative Leitung ist Kontaktstelle und Ansprechpartner für das SNGS (lt. Vereinbarung)		
	Die Entscheide der strategischen Leitung (Bildung und Gesundheit) sind verstehbar und werden umgesetzt		
	Netzwerktreffen werden konzipiert, durchgeführt, evaluiert und dokumentiert		
	Schlüsselpersonen im Netzwerk sind bestimmt und werden für ihre Aufgaben qualifiziert (Schulleitungen, KGF und andere)		
	Strategische und operative Leitung evaluieren Prozesse und Ergebnisse regelmässig		
	Die operative Leitung pflegt eine eigene Website für das Netzwerk		
Evaluation	Die operative Leitung reflektiert und evaluiert alle Netzwerk-Veranstaltungen		
	Schulische Prozesse und Ergebnisse sind reflektiert bzw. evaluiert		
	Daten zur Gesundheit der Schüler/Schülerinnen sind vom Gesundheitsdienst erhoben und ausgewertet		

Unterstützung von Schulen und Kindergärten	Die operative Leitung organisiert regelmässig Erfahrungsaustausche und Netzwerktreffen		
	Das Netzwerk bietet den Schulen Projekte und Programme zu Schwerpunktthemen		
	Die operative Leitung hat einen Projektfonds für Schulen eingerichtet		
	Schlüsselpersonen (KGF, Gesundheitsteams, ...) werden von den Netzwerk-Partnern und Partnerinnen beraten und begleitet		
	Die operative Leitung dokumentiert und veröffentlicht regelmässig die aktuellen Angebote der Partnerinnen und Partner		
	Die operative Leitung trifft schriftliche Vereinbarungen mit Schulen (über Ziele, Schritte und Unterstützungsformen)		
Gesamt-Netzwerk-Treffen	Die operative Leitung organisiert mindestens ein Treffen pro Jahr		
	Alle Schulen sowie Partnerinnen und Partner werden von der operativen Leitung eingeladen		
	Die operative Leitung ist dafür verantwortlich, dass ein Schwerpunktthema theoretisch und praxisrelevant bearbeitet ist		
	Die operative Leitung ist dafür verantwortlich, dass alle Netzwerk-Mitglieder die Dokumentation erhalten		
Erfahrungsaustausch	Die operative Leitung ist dafür verantwortlich, dass mindestens drei Treffen pro Schuljahr einberufen werden		
	Alle Netzwerk-Schulen nehmen am Erfahrungsaustausch teil		
	Aktuelle Schwerpunktthemen werden anhand von Schulbeispielen reflektiert		
	Alle Netzwerk-Schulen erhalten das Protokoll		
Dokumentation	Alle Steuerungstreffen bzw. -sitzungen sind von der operativen Leitung protokolliert		
	Alle Netzwerk-Treffen sind von der operativen Leitung protokolliert bzw. dokumentiert		
	Zentrale Ergebnisse und Erfahrungen aus der Netzwerkarbeit werden dokumentiert und öffentlich zugänglich gemacht		

4.4 / Qualifizierung von Koordinatorinnen/Koordinatoren für Gesundheitsförderung in Schulen

Für die Ausübung der Funktion «Koordination für Gesundheitsförderung» (KGF) in Schulen ist die Qualifizierung in Form einer Weiterbildung eine Voraussetzung.

Kompetenzen der Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung

Gesundheit und noch mehr die Förderung von Gesundheit ist ein komplexes Thema, das in der Lehrerinnen- und Lehrerausbildung nur in Grundzügen enthalten ist. Wer kompetent und wirksam in diesem Feld arbeiten will, braucht ein Grundwissen über wesentliche Zusammenhänge der Gesundheitsförderung, des Projektmanagements und der Schulentwicklung, braucht ein methodisches Handwerkszeug sowie eine Kompetenz zur (Selbst-)Reflexion:

Selbstkompetenz

- Reflexion der eigenen Gesundheit im Kontext privater und beruflicher Herausforderungen
- Reflexion der (neuen) Rolle als KGF im Kontext eigener Kompetenzen und aktueller Herausforderungen in der Schule
- Steuerung eigener (gesundheitsorientierter) Lernwege durch Selbststudium, Weiterbildungen, Praxisberatung / Supervision usw.

Sozialkompetenz

- Grundfertigkeiten der Kommunikation und Kooperation, insbesondere Dialogfähigkeit und Verhandlungsgeschick, Kompromiss-, aber auch Durchsetzungsfähigkeit
- Grundfertigkeiten im Umgang vor allem mit Vorgesetzten, mit Kolleginnen und Kollegen, mit Eltern, Schülerinnen und Schülern in der eigenen Schule sowie mit anderen Schulen und ausserschulischen Partnerinnen und Partnern im Netzwerk
- Grundfertigkeiten in der Steuerung sozialer Entwicklungen unter besonderer Berücksichtigung sozialer Chancengerechtigkeit in Bildungs- und Gesundheitsfragen

Sachkompetenz

- Überblick über die Grundbegriffe Gesundheit/Bildung, Gesundheitsförderung/Schulentwicklung und Gesundheitsfördernde Schule
- Grundkenntnisse über erfolgreiche Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention, des Projektmanagements und der Schulentwicklung sowie deren Wirkungszusammenhänge
- Orientierungswissen über die Partnerinnen und Partner im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern sowie weiterer kantonaler und nationaler Schlüsselorganisationen und Kenntnisse ihrer Angebote

Methoden- und Gestaltungskompetenz

- Grundtechniken der Moderation von Sitzungen und Konferenzen sowie der Leitung und Moderation von heterogen zusammengesetzten (Gesundheits-)Teams
- Grundfertigkeiten der Initiierung, Steuerung und Reflexion sozialer Prozesse in der Schule unter Nutzung der Netzwerk-Unterstützung
- Grundfertigkeiten des (Projekt-)Managements in der Analyse, Planung, Steuerung, Reflexion und Präsentation von Prozessen, Strukturen und Ergebnissen

Qualifizierung und Weiterbildungsangebote für zukünftige KGF

Mit Blick auf die vorstehend genannten Kompetenzen und Herausforderungen sind für interessierte Lehrpersonen in der Stadt Bern zwei verschiedene Angebote der Pädagogischen Hochschule Bern (PH) / Institut für Weiterbildung (IWB) wählbar:

- «Zertifikatslehrgang Gesundheitsförderung» mit Zertifikatsabschluss (15 ECTS):
4 Module à 24 Std., 5 x 3 Std. Supervision und Zertifikatsarbeit

Zusätzliche Unterstützungen und Weiterbildungen für KGF im Amt

- **Praxisberatung / Supervision**

Zur Vertiefung von spezifischen Themen und zur Klärung eigener Fragestellungen können die KGF nach ihrer Ausbildung ein Angebot zur Reflexion der eigenen Arbeit nutzen. Die Teilnahme ist fakultativ, wird aber vom Schulamt und Gesundheitsdienst für die professionelle Ausübung der Funktion als KGF sehr empfohlen.

- **Austauschtreffen**

Pro Jahr werden mindestens drei Austauschtreffen in der Stadt Bern angeboten, an denen die Netzwerkschulen obligatorisch teilnehmen.

- **Netzwerktagungen**

Der Gesundheitsdienst der Stadt Bern bietet zu spezifischen Themen pro Jahr eine halbtägige Fachtagung an. Diese dient den KGF zur Weiterbildung und zur gegenseitigen Vernetzung.

Zusätzlich steht allen Netzwerkschulen die Teilnahme an der jährlich stattfindenden Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen offen.

4.5 / Schritte auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule

Auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule muss jede Schule aufgrund ihrer institutionellen Biografie, ihres aktuellen Entwicklungsstandes und ihrer spezifischen Ressourcen eigene Schwerpunkte setzen und individuelle Schritte gehen

können.

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern bietet den Schulen der Stadt in allen Phasen der Diagnose, Planung, Durchführung und Reflexion / Evaluation unterschiedliche Formen der Unterstützung an:

Diagnosehilfen:

«Wo stehen wir?»

Mit den Reflexionshilfen (siehe Kapitel 2 und 3) haben Schulen die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung und Perspektiven der Schulentwicklung selber einzuschätzen.

Die verschiedenen Teile ergeben aber erst dann ein Bild, wenn die Einzelergebnisse mit Blick auf die ganze Schule bewertet werden.

Erst hierdurch können die Fragen beantwortet werden:

- «Wo stehen wir als Ganzes auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule?»
- «Wo liegen unsere Stärken?»
- «Wo ist unser grösster Entwicklungsbedarf?»

Dabei lassen sich unterschiedliche Entwicklungsstufen auf dem Weg zu einer Gesundheitsfördernden Schule beschreiben, die sich aus folgenden Trends zusammensetzen:

- Je mehr Spielräume für problem- und lösungsorientierte Aufgaben und Erfahrungen der Unterricht bietet und je mehr selber gelernt (statt nur gelehrt) wird, desto vielfältiger kann gesundheitsrelevantes Wissen von Schülerinnen und Schülern erworben werden.
- Je mehr alltagsbezogene Herausforderungen Projekte bieten und je besser diese im schulischen Arbeiten und Lernen integriert sind, desto wirkungsvoller können gesundheitsrelevante (Lebens-)Kompetenzen von Lernenden und Lehrenden erworben werden.
- Je vielfältiger und partizipativer verfügbare Räume und Zeiten nach Erfordernissen und nach Bedürfnissen der Beteiligten gestaltet werden, desto gesundheitsfördernder wird der Arbeitsplatz, Lern- und Lebensraum für Schülerinnen, Schüler, Lehrpersonen und andere nicht unterrichtende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- Je besser Gelegenheiten für eine arbeitsteilige Kooperation innerhalb der Schule oder mit außerschulischen Partnern und Partnerinnen (für Projekte oder das Schulprofil) genutzt werden, umso mehr gesundheitsorientiertes Know how steht der Schule zur Verfügung und desto größer ist die Chance für gute partnerschaftliche Beziehungen in einem guten Schulklima.
- Je besser Schlüsselpersonen qualifiziert und je besser Rollen und Aufgaben mit Mandaten und Ressourcen geklärt sind, desto wirkungsvoller kann die Steuerung von Gesundheitsförderung für die Schulentwicklung sein.
- Je systematischer, je gezielter und je reflektierter Gesundheitsförderung und Schulentwicklung gesteuert werden, desto besser kann das Qualitätsmanagement der Schule insgesamt sein.

Selbstverständlich hat jede Schule innerhalb dieser Trends ihre eigenen Stärken und Entwicklungspotenziale und folglich steht jede Schule an ihrem eigenen Ort auf ihrem Weg zu einer Gesundheitsfördernden Schule.

Zur besseren Übersicht sind diese Trends tabellarisch und vereinfacht zusammengefasst.

4 Stufen auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule

	Schule mit Gesundheits- erziehung	Schule mit Einzelaktionen	Schule mit Projekten und Programmen	Gesundheits- fördernde Schule
Unterricht	defizitorientierte Aufklärung orientiert am Lehrplan	problemorientierte Experimente und Erfahrungen	lösungsorientierte Spielräume für eigenständiges Lernen	gesund lehren, lernen und leben
Projekte Programme	keine	problemorientiert selbstüberfordernd aktionistisch kurzfristig wirksam	lösungsorientiert teilweise integriert mittelfristig wirksam	ressourcenorientiert voll integriert nachhaltig
Räume und Zeiten	45-Minuten-Takt stundenplan- gesteuert funktional	punktueller Befreiung aus dem Lektionentakt	themenzentrierte Nutzung von Zeit und Raum	Ressource für GF: individuelle Arbeits- plätze, Eigenzeiten, Rhythmen, Rituale, ...
Kooperationen	amtlich vorgegebene Kooperationen	situativ und aktionsbezogene Hilfen	projektbezogene Partnerschaften	profilbezogene Partnerschaften: Stufen, Eltern, Experten
GF-Steuerung		Projekt- und Aktionsgruppen	qualifizierte KGF mit mandatiertem GSD	Gesundheitsmanage- ment durch SL, KGF, GST, Kollegium
Gesundheits- management im QM		unsystematisch und zufällig evaluiert	gesteuert und evaluiert ohne Folgen	gezielt gesteuert, evaluiert und weiterentwickelt

4.5

Wenn die einzelne Schule genau weiss, in welchen Bereichen sie an welchem Ort steht, wird sie in der Lage sein, ihre weiteren und nur für sie ‚richtigen‘ Wege und Schritte zu gehen.

Planungshilfen:**«Wo wollen wir hin?»**

Weil jede Schule an einem anderen Punkt auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule steht, muss es auch für jede Schule eine eigene Planungsperspektive geben. Und weil es nicht nur darauf ankommt, die Schritte richtig zu gehen, sondern vor allem auch, die richtigen Schritte zu gehen, folgt auf die Unterstützung bei der Diagnose eigener Stärken und Schwächen eine Planungshilfe für mögliche ‚richtige‘ nächste Schritte:

- «Was sind unsere (nächsten) Ziele?»
- «Auf welchen Wegen wollen wir sie erreichen?»

Durchführungshilfen:**«WER macht WAS mit WEM bis WANN?»**

Unterstützung braucht es aber nicht nur bei der Diagnose und Planung, sondern auch bei der Umsetzung bestimmter Vorhaben. Zahlreiche Partner und Partnerinnen der Stadt und des Kantons Bern stehen den Schulen zu Fragen der Schulentwicklung und Gesundheitsförderung mit Rat und Tat sowie mit Fachkompetenzen und Ressourcen zur Seite (siehe u.a. die themenbezogenen «Kooperationen» Kap. 1 und 3).

- «Wer geht mit welchen Mandaten und Ressourcen welche Schritte?»
- «Wer kann uns in welchen Schritten wodurch unterstützen?»

Kurz- und langfristige Evaluationen:

**«Was haben wir
bei wem bewirkt?»**

Von Zeit zu Zeit ist es geboten, die Wirkungen und (Neben-!)Wirkungen eigener gegangener Schritte zu überprüfen. Hierbei interessiert vor allem, ob die angestrebten Ziele erreicht wurden und wenn ja, in welchem Ausprägungsgrad. Von wem ist was spürbar und nachweislich messbar geworden? Was hat sich bewährt? Was hat sich verbessert? Was hat sich verschlechtert? Und was folgt aus alledem für nächste Planungen?

Hierfür sind neben internen Selbstevaluationen vor allem externe Fremdevaluationen hilfreich, um dann mit einem geschärften Blick die Fragen zu beantworten:

- «Was gilt es weiter zu pflegen, zu bewahren, zu erhalten?»
- «Was gilt es bald zu verändern und zu verbessern?»

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern versteht sich in allen Phasen und Schritten als Förderer und Unterstützer der Schulen auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule.

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern entwickelt und erprobt mit seinen Schulen und Partnern hilfreiche Instrumente und Materialien zur Unterstützung und dokumentiert und verbreitet Modelle guter Praxis für eine Praktizierung guter Modelle.

Erste Vorlagen und Beispiele sind dokumentiert:

- Commitment der Partnerinnen und Partner des Netzwerks GFS der Stadt Bern
- Pflichtenheft für die Koordination für Gesundheitsförderung (KGF)
- Beispiel Pflichtenheft für KGF am Standort Kirchenfeld
- Daten, Fakten, Hintergründe für die Stadt Bern



5.1 / Commitment der Partnerinnen und Partner des Netzwerks

Wir, die Partnerinnen und Partner des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern, stehen für folgende Leitsätze der Zusammenarbeit ein:

Wir engagieren uns dafür, dass sich Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen untereinander vernetzen.

- Frühzeitige und transparente Informationen sichern die Abstimmung aller Partner hinsichtlich einzelner und gemeinsamer Angebote und Vorhaben im Netzwerk
- Gemeinsame Strategien zwischen Gesundheits- und Bildungspartnern und –Partnerinnen sichern Synergien für eine wirkungsvolle Unterstützung der Schulen

Wir legen gemeinsame Strategien und Ziele fest, um unsere Arbeit und unsere Angebote auf den Bedarf und die Bedürfnisse der Stadtberner Netzwerk-Schulen auszurichten und sie so auf ihrem Weg zu einer Gesundheitsfördernden Schule zu unterstützen.

- Bedarf und Bedürfnisse werden regelmässig erhoben (im gesamten Netzwerk und in einzelnen Schulen)
- Anhand der Analyse wird eine Angebotsstrategie entwickelt (für spezifische Zielgruppen und alle/einzelne Schulen/Kindergärten)
- Auf Anfrage und bei Bedarf entwickeln wir gemeinsam innerhalb des Netzwerks beziehungsweise mit den Schulen Unterstützungsangebote, beispielsweise gezielte Projekte, gezielte Beratungsangebote, Qualifizierung für Schlüsselpersonen
- Wir reflektieren/evaluieren unsere Unterstützungsangebote und ziehen gemeinsame Schlüsse daraus

Wir nutzen politische Kanäle gezielt und zweckmässig.

- Bildungs- und gesundheitspolitische Kanäle werden - wenn immer möglich - für die Interessen und Anliegen des Netzwerks genutzt
- Das Netzwerk engagiert sich für eine gesundheitsorientierte Bildungspolitik und eine bildungsorientierte Gesundheitspolitik

Wir stehen für eine Kultur der Partizipation ein und gehen bei den Netzwerktreffen mit gutem Beispiel voran.

- Strategien und Inhalte werden konstruktiv kritisch diskutiert
- Eigene Erfahrungen/Erkenntnisse werden weitergegeben
- Entscheidungen werden gemeinsam und möglichst mit Mehrheitsbeschluss getroffen

Wir teilen unser Wissen, Können und unsere Erfahrungen in einem regelmässigen Austausch und profitieren so auch für unsere eigenen Institutionen.

- Wir stellen sicher, dass relevante Erfahrungen/Erkenntnisse der eigenen Institution in das Partnernetzwerk einfließen
- Wir stellen sicher, dass relevante Erfahrungen/Erkenntnisse und Beschlüsse aus dem Partnernetzwerk innerhalb der eigenen Institution «weiter fließen»

Kontinuität ist uns wichtig, deshalb nehmen wir regelmässig an den 2-jährlichen Treffen teil.

- Die Institution delegiert eine Person, die regelmässig an den Partner-Treffen teilnimmt
- Bei Verhinderung wird eine Vertretung bestimmt
- Entscheidungsbefugnisse werden im Voraus gesichert

5.2 / Pflichtenhefte für die Koordination der Gesundheitsförderung

Beispiel A

Schulkreis 1 - Schulstandort xy

Gestützt auf das Schulreglement und die Schulverordnung vom August 2007 der Stadt Bern beschliesst der Schulstandort xy das folgende Pflichtenheft für die Funktion der Koordination für Gesundheitsförderung (KGF)

- 1 Ausgangslage** Seit 1992 unterstützt der Gesundheitsdienst (GSD) im Auftrag der Stadt Bern den systematisch Auf- und Ausbau von gesundheitsfördernden Lebenswelten, u.a. auch in den Schulen.
Zur Umsetzung der im Pflichtenheft beschriebenen Aufgaben stehen den KGF auf der Homepage des GSD unter www.bern.ch/schulprojekte verschiedene Instrumente zur Verfügung.
- 2 Zielsetzung** Gestützt auf die eingangs erwähnten Dokumente definiert das Pflichtenheft die Gelingensbedingungen, die Stellung, die Kompetenzen sowie die konkreten Aufgaben für die KGF.
- 3 Gelingensbedingungen** Folgende Bedingungen² sind Voraussetzung, damit Gesundheitsförderung wirksam werden kann:
- Die Standortschulleitung anerkennt die KGF und das Gesundheitsteam (GST) als einen Gewinn für die Schule
 - **Die KGF arbeitet zu mindestens 30% am Schulstandort**
 - Die KGF arbeitet regelmässig mit der Standortschulleitung zusammen
 - Die KGF und das GST haben ein Mandat von der Standortschulleitung
 - Die KGF reflektiert alle 2 Jahre die eigene/gemeinsame Arbeit im Kollegium
 - **Die KGF besucht innerhalb von 2 Jahren eine vom GSD empfohlene Weiterbildung**
- 4 Stellung** Die KGF ist «Hüterin» des Themas «Gesundheit» und verantwortlich für die Leitung des Gesundheitsteams (GST). Sie wird dafür mit einer Lektion pro Woche entlastet. Dies entspricht einem Pensum von ca. 70 Arbeitsstunden pro Schuljahr.

Die KGF ist der Standortschulleitung unterstellt.
- 5 Haltung/ Arbeitsweise** Die KGF ist sich bewusst, dass Gesundheitsförderung im Wesentlichen auf den Prinzipien der Partizipation und des Empowerments beruht und arbeitet nach den entsprechenden Methoden.
- 6 Aufgaben** Die KGF ist Ansprechperson für Fragen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention und arbeitet mit der Standortschulleitung zusammen. Im Einklang mit dem Schulprogramm nimmt sie folgende Aufgaben wahr:
- 6.1 Leitung des Gesundheitsteams (GST)** Die Koordination für Gesundheitsförderung leitet das Gesundheitsteam.
- Die KGF plant die Arbeiten des GST und stützt sich dabei auf Instrumente des Projekt-Managements;

² Die fett markierten Bedingungen sind Voraussetzung dafür, dass der GSD die Entlastungslektion finanziert, sich an den Kosten der Weiterbildung beteiligt und Projektgelder bewilligt.

5.2 / Pflichtenhefte für die Koordination der Gesundheitsförderung

- Die KGF trägt die Gesamtverantwortung der Arbeiten und koordiniert und begleitet diese in einer achtsamen und partizipativen Weise
- Die KGF wertet die Arbeiten des GST regelmässig aus und bezieht die Erkenntnisse daraus laufend in die Planung mit ein
- Die KGF beruft regelmässig Treffen ein und leitet diese kompetent

6.2 Themen

Schulleitung und KGF kümmern sich gemeinsam um gesundheitsfördernde Themen. Die KGF ist federführend bei der Umsetzung folgender Themen (bitte ankreuzen):

- Bewegung
- Ernährung
- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Psychosoziale Gesundheit
- Sexuelle Gesundheit
- Lehrer-/Lehrerinnen-Gesundheit
- Gender
- andere, nämlich _____

6.3 Vernetzung – Information – Kommunikation

Nach innen

- Die KGF arbeitet regelmässig mit der Standortschulleitung zusammen.
- Die KGF informiert das Kollegium, den Hauswart, das Sekretariat und andere Mitarbeitende der Standortschule regelmässig über die Aktivitäten des GST.
- Die KGF informiert mindestens einmal pro Jahr die Schulkommission über die Aktivitäten des GST.
- Die KGF informiert mindestens einmal pro Jahr den Elternrat über die Aktivitäten des GST.

Nach aussen

- **Die KGF ist Ansprechperson für den GSD und nimmt verbindlich an den vom GSD organisierten Treffen teil (4 x jährlich).**
- **Die KGF ist Ansprechperson für das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS).**

6.4 Qualitätsentwicklung

Die KGF setzt sich gemeinsam mit dem GST dafür ein, dass «Gesundheit» als Qualitätsdimension im Rahmen der Schulentwicklung anerkannt wird.

6.5 Administration und Reporting

Die KGF verwaltet die Gesundheitsförderung im Auftrag der Schule.

- **Die KGF verfasst einmal pro Schuljahr einen Jahresbericht gemäss den Vorgaben des GSD und reicht diesen termingerecht und mit Kopie an die Schulleitung ein.**
- **Die KGF verwaltet die Projektgelder des GSD.**
- **Die KGF aktualisiert regelmässig die Daten der eigenen Schule auf der Homepage des SNGS.**

Bern, (Datum)

Beispiel B

(Pflichtenheft für die KGF am Standort Kirchenfeld)

Die Schule Kirchenfeld ist Mitglied des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen. Ihre Koordinatoren und Koordinatorinnen für Gesundheitsförderung (KGF) erarbeiten in Zusammenarbeit mit der Schulleitung, dem Kollegium und dem Gesundheitsteam gesundheitsfördernde und gesundheitspädagogische Grundlagen und Projekte für den Kindergarten und die Primarschule Kirchenfeld.

Leitgedanken

«Die Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern oder verändern können.»

WHO, Ottawa Charta 1996

«Eine Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die Gesundheit zum Thema macht. Dies nicht nur im Klassenunterricht, sondern mit der Schule als Ganzes. Sie gestaltet ihren Schulalltag und ihr Schulumfeld so, dass die Schülerinnen und Schüler, die Lehrerschaft und das nicht unterrichtende Personal in einem guten Klima leben und lernen können.»

Jubiläumsschrift: 10 Jahre Gesundheitsteams an den Schulen der Stadt Bern

5.2

Anforderungen

Die KGF

- sind im Besitz des Zertifikats KGF der Pädagogischen Hochschule Bern (oder einer gleichwertigen Ausbildung) oder bereit, diese Ausbildung nachzuholen;
- nehmen an den Austauschtreffen und Netzwerktreffen des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern teil;
- haben Interesse und Motivation für Gesundheitsförderung und Prävention und bilden sich regelmässig weiter;
- haben in der Regel ein Unterrichtspensum von mindestens 50 Prozent;
- verfassen jedes Jahr einen Bericht über ihre Tätigkeit zuhanden der Schulleitung und des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern.

Hauptaufgaben

Die KGF

- leiten im Auftrag der Schulleitung das Gesundheitsteam, das sich aus den KGF, den Mitgliedern des Elternrates und des Gesundheitsdienstes zusammensetzt, und verfassen von jeder Sitzung ein Beschlussprotokoll zuhanden der Schulleitung und der Mitglieder des Gesundheitsteams;
- tragen Sorge zu den Ressourcen aller an der Schule beteiligten Personen und unterscheiden dabei zwischen den unterschiedlichen Zielgruppen: Eltern, Kinder, Lehrkräfte und nicht unterrichtendes Personal;
- sensibilisieren alle an der Schule beteiligten Personen für eine gesunde und verantwortungsvolle Lebensweise;
- geben Inputs in Gesundheitsfragen und kennen unterstützende Fachstellen;
- initiieren gesundheitsfördernde Aktionen und Projekte in der Schule und sind bedacht auf deren nachhaltige Wirkung;
- setzen bei Projekten Meilensteine (Checkpunkte oder Teilziele), die als Kontrollpunkte für die Schulleitung verwendet werden können;
- unterstützen gesundheitsfördernde Initiativen.

Finanzen

Die KGF

- verfügen gemeinsam über ein Budget des Gesundheitsdienstes;
- werden mit einer Wochenlektion entschädigt.

Dieses Pflichtenheft wurde zwischen den KGF und der Schulleitung der Schule Kirchenfeld vereinbart.

Bern, im September 2007

Die KGF

Die Schulleitung

.....

.....

5.3 / Daten, Fakten, Hintergründe für die Stadt Bern (Stand 2012/13)

Schulkreise:	6	
Schulkommissionen:	6	
Schulhäuser:	46	(davon 18 Tagesschulen)
Kindergärten:	86	
Kindergartenkinder:	1893	
Kindergartenklassen:	102	
Lehrperson für Kindergarten:	ca. 200	
Schüler/Schülerinnen:	ca. 8900	
Schulklassen:	478	
Lehrer/Lehrerinnen:	ca. 1200	

Schulrelevante Gesundheitstrends bei Schülern und Schülerinnen:

(Daten aus den Vorsorgeuntersuchungen der 8.-Klässler und 8.-Klässlerinnen der Stadt Bern im Zeitraum 1998/99 – 2004/05)

Übergewicht und Adipositas:

- Zunahme auf allen Schulstufen
- Zunahme von Übergewicht bei Stadtberner Kindern liegt unter dem Schweizer Durchschnitt
- Vermehrtes Übergewicht bei Realschülern

Tabak, Cannabis und Alkohol:

- Konsum von Tabak, Cannabis und Alkohol bei Stadtberner Jugendlichen liegt unter dem Schweizer Durchschnitt
- Tabakkonsum von 8.-Klässlern sinkt, dies vor allem durch die Knaben; bei den Mädchen kein klarer abnehmender Trend
- Cannabiskonsum nimmt insgesamt ab
- Tabak- und Cannabiskonsum ist bei Realschülern erhöht
- Nichtschweizer Jugendliche konsumieren weniger als Schweizer Jugendliche

Sprachliche und motorische Entwicklung:

- Zunahme von Sprachstörungen
- Zunahme von motorischen Störungen

Gesundheitsrelevante Bildungstrends:

- Der Anteil ausländischer Jugendlicher im Sekundarschulniveau nimmt ab (NSB Jahresbericht 2006 Schulamt)
- Diese Abnahme ist unabhängig vom Bildungsniveau der Eltern und der Sozialschicht; ausländische Jugendliche sind überproportional in Realschulen vertreten
- Die Anzahl Repetenten nimmt ab
- Lehrstellen zu finden ist schwieriger geworden als in früheren Jahren. Besonders betroffen davon sind Real- und Kleinklassenschüler und -schülerinnen

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) ist ein Konzept, das durch Bildung das Leitbild «Nachhaltige Entwicklung/Agenda 21» der Vereinten Nationen umsetzt. Ziel ist eine gerechte Verteilung der Lebenschancen jetziger und zukünftiger Generationen. Hierbei wird eine neue Balance zwischen sozialer Gerechtigkeit, ökologischer Verträglichkeit und ökonomischer Leistungsfähigkeit in globalen Herausforderungen und lokalen Möglichkeiten angestrebt.

Die Dekade BNE (2005-2014) ist ein UNO-Programm, dem auch die Schweiz (EDK) angeschlossen ist.

Burnout ist ein Zustand umfassender psychophysischer Erschöpfung aufgrund «einer langandauernd zu hohen Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub.» (M. Burisch, 1989)³

Chancengerechtigkeit im engeren Sinn sichert die Umsetzung der Menschenrechte auf Bildung und Gesundheit für alle, unabhängig vom Geschlecht und von der sozialen und kulturellen Herkunft. Untersuchungen zu Bildungserfolgen (z.B. PISA) und zum Gesundheitsstatus (z.B. HBSC) weisen auf o.g. Abhängigkeiten hin, sodass im Bildungs- und im Gesundheitswesen der Ausbau sozialer Chancengerechtigkeiten ein zentrales und aktuelles Anliegen ist.

Curriculum:

bezeichnet die Gesamtheit des Lehr-Lern-Angebotes einer Schule bzw. eines Schulsystems. Gesundheitscurricula beziehen neben fachlichen auch entwicklungs- und lernpsychologische Aspekte ein. Hierbei werden Gesundheitsthemen nicht linear, sondern spiralförmig so angeordnet, dass einzelne Inhalte im Laufe der Schuljahre mehrfach und in Bezug zu aktuellen Entwicklungs-herausforderungen wiederkehren.

Empowerment. Im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung mit Blick auf Individuen steht die Aufgabe, die Entwicklung persönlicher Kompetenzen von einzelnen zu fördern. Hierdurch soll die (Wieder-)Aneignung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Lebens angestiftet werden, d.h. «den Menschen das Rüstzeug für ein eigenverantwortliches Lebensmanagement zur Verfügung zu stellen und ihnen Möglichkeitsräume aufzuschliessen, in denen sie sich die Erfahrung der eigenen Stärke aneignen und Muster solidarischer Vernetzung erproben können.» (Herriger, 2002)⁴ Diese Konzeption des «Empowerment» wird von einem radikal positiven Menschenbild getragen, das da lautet: mit den Stärken wachsen!

Gender bezeichnet als Sammelbegriff neben den biologischen auch die soziokulturellen und psychologischen Merkmale eines Geschlechts. **Gender Mainstreaming** fasst alle Bemühungen zusammen, die Gleichstellung aller Geschlechterinteressen auf allen gesellschaftlichen Ebenen durchzusetzen.

Gestaltungskompetenz. «Mit Gestaltungskompetenz wird die Fähigkeit bezeichnet, Wissen über nachhaltige Entwicklung anwenden und Probleme nicht nachhaltiger Entwicklung erkennen zu können. Das heißt, aus Gegenwartsanalyse und Zukunftsstudien Schlussfolgerungen über ökologische, ökonomische und soziale Entwicklungen in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit ziehen und darauf basierende Entscheidungen treffen, verstehen und individuell, gemeinschaftlich und politisch umsetzen zu können...»

Die Gestaltungskompetenz lässt sich in 8 Teilkompetenzen aufgliedern:

- die Fähigkeit, vorausschauend zu denken und die Zukunft als gestaltbar zu begreifen;
- interdisziplinär zu arbeiten;
- eine weltoffene Wahrnehmung zu haben und transkulturelle Verständigung anzustreben;
- an Gestaltungsprozessen aktiv zu partizipieren;
- Planungs- und Umsetzungskompetenzen zu besitzen;
- Empathie, Mitleid und Solidarität zu üben;
- die Fähigkeit, sich und andere motivieren zu können und
- eine distanzierte Reflexion über individuelle und kulturelle Leitbilder vornehmen zu können. (vgl. Dekade BNE)

Gesundheit ist ein vielschichtiger Begriff, der sich in den letzten Jahrzehnten von einem engeren (medizinischen) zu einem umfassenderen positiven Verständnis gewandelt hat:

«Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist eines der Grundrechte des Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.» (WHO, 1948)

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.» (Ottawa Charta, 1986)

³ Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung, Springer: 2002

⁴ Norbert Herriger, Empowerment in der sozialen Arbeit, Kohlhammer: 2002

Gesundheitsförderung ist ein soziales Konzept zur Gestaltung und Erprobung gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensbedingungen. Mit dem Bezug zu Gesundheit (Salutogenese),... zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.' Ottawa-Charta, WHO 1986)

Im Mittelpunkt stehen hierbei Verfahren der Beteiligung (Partizipation), mit deren Hilfe soziale Erfindungen möglich und individuelle Kompetenzen gestärkt werden sollen (Empowerment). Als grundlegende Handlungsstrategien der Gesundheitsförderung sind in der Ottawa-Charta genannt: Interessen vertreten („advocacy“), befähigen und ermöglichen („enable“) sowie vermitteln und vernetzen („mediate“). In fünf Handlungsebenen (Individuen, Gruppen, Institutionen, Lebenswelt, Politik) sollen mit Hilfe des Setting-Ansatzes Strukturen entwickelt werden (Netzwerke, Kompetenzzentren, Gesundheitszirkel usw.), die den o.g. Anspruch wirksam und langfristig sichern.

Gesundheitsfördernde Schule ist eine organisatorische Einheit, die mit Hilfe gesundheitsorientierter Strategien und unter Beteiligung möglichst vieler Betroffener einen gesundheitsorientierten Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel einleitet, die eigene Schule zu einem gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz sowie Lern- und Lebensraum zu gestalten. Hierbei verbessert die Schule Schritt für Schritt das eigene Schulklima, gestaltet den Unterricht gesundheitsorientiert, erweitert Schlüsselkompetenzen von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrpersonen und entwickelt so ihr Schulprofil. Gesundheitsfördernde Schulen erzeugen eine gute Gesundheits-, Erziehungs- und Bildungsqualität und gehen partizipative und sinnstiftende Wege dorthin. Zu diesem Zweck kann eine gesundheitsfördernde ‚Lernende Schule‘ durch Vereinbarung Mitglied eines Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen werden.

Gesundheitsmanagement (GM) ist die gezielte, systematische und nachhaltig wirkungsvolle Steuerung von Gesundheitsförderung. GM setzt Führungsverantwortung voraus, gelingt durch Partizipation und schafft (strukturelle) Verbindlichkeiten.

«Je besser Gesundheitsförderung in Schulen strukturell und personell verankert ist, desto breiter und nachhaltiger sind die Wirkungen.» (Vuille 2003)

Das **Kohärenzgefühl** ist «eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, so dass erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind, und dass zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass

diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.»

(Antonovsky)⁵

Der «Sense of coherence» (SOC) wirkt als flexibles Steuerungsprinzip, als Dirigent, der den Einsatz verschiedener Verarbeitungsmuster (Copingstile, Copingstrategien) in Abhängigkeit von den Anforderungen anregt.

«Qualitätsvolle schulische Arbeit ist nur dann möglich, wenn Schule als sinnhaft, verstehbar und bewältigbar erlebt wird.» (Georg Israel)

Lebenskompetenzen / Lifeskills

Aus Sicht der WHO sollen Schulen alle pädagogischen Möglichkeiten nutzen, um Schülerinnen und Schüler darin zu befähigen, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln, ihren Lebensmut zu fördern, sie zu aktiver und kreativer Lebensgestaltung zu motivieren und sie konfliktfähig für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu machen. Die Stärkung der Persönlichkeit sowie der sozialen Kompetenzen sollte vor allem durch 5 Basiskompetenzen erfolgen, die von der WHO wie folgt definiert wurden:

- Die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Mit Stress und negativen Emotionen umgehen können
- Kommunikation und Kontaktfähigkeit, Selbstbehauptung und Standfestigkeit
- Kritisches und kreatives Denken
- Die Fähigkeit, Probleme auf eine konstruktive Art zu lösen

Bestandteil dieser Basiskompetenzen sind ein positives Selbstbild, zwischenmenschliche Beziehungen und Freundschaften aufbauen und pflegen, Widerstand gegenüber Gruppendruck und ‚Nein‘-sagen-können, Entscheidungen treffen, Beeinflussung der Werbung widerstehen usw.

Dieser Ansatz wird aktuell einerseits weiterentwickelt durch das Konzept der Gesundheitskompetenzen («Healthy Literacy») als auch durch das Konzept der Gestaltungskompetenzen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Netzwerke sind Mittel zur Entwicklung von (besseren) Lösungen, aber nicht die Lösung an sich. Netzwerke bestehen aus unterschiedlichen ‚Knoten‘ und anpassungsfähigen ‚Verbindungen‘. Netzwerke bilden sehr leistungsfähige Arbeitsformen, wenn es den Akteuren gelingt, vorhandenes Know-how (Wissens-Ressourcen), Beziehungen (soziale und kulturelle Ressourcen) sowie Finanzen (ökonomische Ressourcen) aufeinander zu beziehen und aufgabenorientiert zu integrieren.

⁵ Antonovsky 1993, übersetzt durch Franke & Broda; zitiert in: BZgA Hrsg. (1998): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, Köln

Partizipation ist die Teilhabe von Individuen oder Institutionen an Willensbildungs- und Entscheidungsprozessen. In der Schule ist die Umsetzung der UN-Kinderrechte stark an die Beteiligung von Schülern und Schülerinnen gebunden. Gesundheitsförderung und Schulentwicklung setzen auf Partizipation, indem Betroffene zu Beteiligten werden.

Pathogenese beschreibt die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten mit allen daran beteiligten Faktoren. Sie bildet das leitende Paradigma der Gesundheitserziehung und steht im Gegensatz zur Salutogenese.

Peer Education ist eine Erziehungsstrategie, die auf eine Beeinflussung durch gleichgestellte Personen («peers») hinsichtlich Alter, Geschlecht, Stellung oder Status setzt. Peer Education ist eine weit verbreitete Strategie der Sucht- und Gewaltprävention, Sexualpädagogik und AIDS-Prävention.

Prävention ist ein expertengeleitetes Instrument zur individuellen Verhaltensbeeinflussung. Mit dem Bezug zu Krankheiten zielt Prävention auf die Vorbeugung bzw. Verhütung von Krankheiten (Primärprävention), auf die Früherkennung von Krankheitsentstehungen (Sekundärprävention) sowie auf die Verhinderung von Rückfällen bzw. von Chronifizierungen von Krankheiten (Tertiärprävention). An Risikofaktoren orientierte Impfungen, Aufklärungen und Reihenuntersuchungen (z.B. Kariesprophylaxe) bilden ‚klassische‘ Mittel der Prävention.

Mit der Erweiterung der risikoorientierten Verhaltensprävention in Richtung einer ressourcen orientierten Verhältnisprävention, z.B. in Form des Arbeitsschutzes (u.a. durch Schulwegsicherung, Unfallverhütung oder Ergonomie), werden fließende Übergänge zur Gesundheitsförderung gebildet.

Salutogenese. Warum bleiben Menschen - trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?

Der Sozialmediziner Aaron Antonovsky (1923 - 1994) prägte zur Beantwortung dieser Fragen und zur Unterstreichung seiner neuen Blickrichtung den Neologismus «Salutogenese» (Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech.: Entstehung).

Das Salutogenese-Modell setzt mit seiner Kritik am Pathologiekonzept vor allem auf

- eine positive Definition von Gesundheit,
- gesunderhaltende (Schutz- und Gestaltungs)-Faktoren,
- die Integration und Wechselwirkung einzelner Faktoren,
- die Orientierung an Ressourcen (Stärken, Möglichkeiten, ...),
- einen umfassenden Kompetenzerwerb

(Empowerment),

- die Betonung von fördernden Umfeldaspekten (Resonanzräume, Setting).

Schulentwicklung (SE) beschreibt die systematische Verbesserung einer Schule in den Dimensionen Unterrichtsentwicklung, Personalentwicklung (PE), Teamentwicklung und Organisationsentwicklung (OE). SE als innere Schulreform setzt «Lernende Schulen» voraus, die partizipativ ein gemeinsames Schulprofil Schritt für Schritt mit den Mitteln eines Schulprogrammes umsetzen.

Schulklima ist ein Spiegel der Beziehungen und gelebten Werte und Haltungen aller Akteure der Schule. Es ist das Ergebnis individueller und gemeinsam konstruierter Wirklichkeiten.

Das Schulklima (inkl. Klassen- und Unterrichtsklima) ist ein wesentlicher Wirkungsfaktor für die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit sowie die Zufriedenheit und Gesundheit aller Akteure der Schule:

«Ein Schulklima, in dem gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung zwischen Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern gedeihen, das die Ermutigung und das Zutrauen zum Prinzip macht, das unterstützt und herausfordert und vor allem niemanden allein lässt, ein solches Klima wirkt leistungs- und auch gesundheitsfördernd. Das Schulklima wirkt hinein in alle Dimensionen der Qualitätsentwicklung: z.B. in Bezug auf die Lernkultur, die Lernergebnisse und -erfolge, die Lehrerprofessionalität und das Management. Das Schulklima ist bestimmend für das Schulleben und das Ethos in der Schulgemeinde.»

(Bertelsmann Stiftung, 2005)⁶

«Schulen mit einem offenen Schulklima, das von gegenseitigem Vertrauen geprägt ist und in dem sich die Lehrpersonen engagieren, zeigen tendenziell höhere Werte in der gesamten Schuleffektivität und in den Lernleistungen.»

(Seitz/Capaul 2005)⁷

«Ein gutes Verhältnis zwischen Lehrpersonen und Schulleitung geht mit höheren Schülerleistungen einher. Die Schülerleistungen sinken, wenn die Arbeit der Lehrpersonen durch die Verwaltung behindert wird.» (nach Bessoth/Weibel 2003; zitiert nach Seitz/Capaul 2005)

⁶ Prima Klima. Miteinander die gute gesunde Schule gestalten. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 2005

⁷ Hans Seitz/Roman Capaul: Schulführung und Schulentwicklung. Theoretische Grundlagen und Empfehlungen für die Praxis, Bern, Stuttgart, Wien 2005

«Ein positives Schulklima verstärkt das Engagement der Lehrpersonen im täglichen Unterricht sowie in Schulentwicklungsprozessen.» (Seitz/Capaul 2005)

«Das Schulklima ist eine der wichtigsten Einflussgrößen für die Gesundheit der Jugendlichen.» (Vuille/Schenkel, 2000)

«Die Gesundheit der Schüler und Schülerinnen ist abhängig vom Schulklima (...). Je höher der Schulklima-Wert, über desto mehr Schutzfaktoren verfügen die Schüler/innen. (...) An Schulen mit gutem Klima wird weniger geraucht, weniger Alkohol, Cannabis und Psychopharmaka konsumiert und es treten weniger Essstörungen und psychosomatische Beschwerden auf.» (Vuille 2002)

Schulprofil ist eine öffentliche Selbstdarstellung einer Schule (Broschüre, Website o.ä.), in der das (pädagogische) Leitbild sowie die aktuellen Bildungsangebote und Bildungsschwerpunkte in Form eines Schulporträts beschrieben sind.

Schul(entwicklungs)programm ist ein internes Arbeitspapier in Form eines selbst geschriebenen «Regiebuches», in dem die geplanten Schwerpunkte und Schritte einer Schule in den kommenden 2-3 Schuljahren beschrieben sind.

Settingansatz. Mit Setting («Schauplätze» im Sinne von Handlungs- und Lebensräumen) wird ein soziales oder auch räumliches System beschrieben, das einerseits eine Vielzahl relevanter Einflüsse auf eine bestimmte Personengruppe umfasst und in dem andererseits die Voraussetzungen von Gesundheit und Krankheit auch gestaltet werden können. Settings bestehen aus Personen(gruppen), die in spezifischen Rollen/Funktionen sowie in Relationen beschrieben werden, aber auch deutlich von der weiteren sozialen Umwelt unterschieden werden können. Typische Settings sind Schulen.

Indem die Gesundheit durch die Gestaltung der Lebenswelt gefördert wird, folgt die Gesundheitsförderung dem Settingansatz.

«Der Settingansatz ist eine wichtige Basisinnovation und -intervention schulischer Gesundheitsförderung. (...) Er ergänzt auf sinnvolle Weise die bisher dominierenden problembasierten Ansätze, weil er für diese einen Verständigungsrahmen zur Verfügung stellt. Er bietet Anknüpfungspunkte für spezifische themen- und problembezogene Gesundheitsinterventionen in Schulen. Impulse können leichter aufgegriffen und sinnvoll in den umfassenderen gesundheitsförderlichen Schulentwicklungsprozess integriert werden, der durch den Settingansatz verwirklicht wird.»

(Peter Paulus et al. 2000)

Soziale Erfindungen. Der durch Robert Jung geprägte Begriff ‚Soziale Erfindungen‘ steht für das Ergebnis eines partizipativen Prozesses, bei dem Betroffene zu Beteiligten ihrer eigenen Entwicklung werden und gemeinsam Antworten auf die Frage «Wie wollen wir leben?» finden. Im Gegensatz zu technischen Erfindungen lösen soziale Erfindungen Herausforderungen für das Gemeinschaftsleben, wie z.B. Klassenregeln, Nutzungsideen für die Schularchitektur oder Aufbau von Erzeuger-/Verbraucher-Netzwerken. Die Förderung sozialer Erfindungen setzt den Einsatz partizipativer und kreativer Methoden voraus, wie z.B. Szenariemethoden, Zukunftswerkstätten oder Planungszirkel. Soziale Erfindungen bilden das Herzstück der Gesundheitsförderung.

Spiralcurriculum. (Siehe Curriculum)

Wohlbefinden. «Das Wohlbefinden von Schüler/Schülerinnen bezeichnet eine subjektive Erlebnisqualität, bei der positive Gefühle und Gedanken gegenüber der Schule, den Personen und dem schulischen Kontext bestehen und gegenüber negativen Gefühlen und Gedanken dominieren. (...)

Wohlbefinden in der Schule bezieht sich auf die individuellen emotionalen und kognitiven Bewertungen im sozialen Kontext schulischer bzw. schulbezogener Erlebnisse und Erfahrungen.»

«Wohlbefinden in der Schule stellt (...) eine Grundlage für die Entfaltung des Lernens dar. (...) Freude ist dabei nicht als Spass oder Alberei misszuverstehen. Vielmehr handelt es sich um ein tiefgehendes, positives Gefühl, das auf Kompetenzerleben im Lernprozess und auf Anerkennung basiert.»

(Tina Hascher, 2005)⁸

Drei **Entstehungsbedingungen für Wohlbefinden** bei Schülern und Schülerinnen in der Schule sind relevant:

- Lehrpersonen, deren pädagogisches Handeln auf Fürsorge und Gerechtigkeit beruht und die hohe Unterrichtskompetenz besitzen;
- ein leistungsorientiertes Klima, das aber frei von Leistungsdruck ist;
- soziale Interaktionen zwischen den Schülern und Schülerinnen, die gerade auch in den Schulpausen von einem positiven Miteinander geprägt sind.

(vgl. Hascher, 2004; Hascher & Lobsang 2004)

⁸Tina Hascher: Wohlbefinden in der Schule, Waxmann: 2004



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Gesundheitsdienst

Schulen gesundheitsfördernd gestalten!

Handbuch des Netzwerks
Gesundheitsfördernder Schulen
der Stadt Bern

Bachelor-Arbeiten 2009

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	3
2.	Einleitungstexte	4
2.1	Das Spiralcurriculum	4
2.2	Die Tabellen	4
3.	Bewegung – mit bewegten Schulen zu lebendigem Lernen	6
3.1	Einleitung	6
3.2	Übersicht Kompetenzen	7
3.3	Tabelle	8
3.4	Leerer Kompetenzraster.....	11
3.5	Methoden	12
3.6	Materialien und Hilfe	13
3.7	Quellenangaben & Literaturverzeichnis	15
4.	Ernährung zwischen Genuss und Verantwortung	17
4.1	Einleitung	17
4.2	Übersicht Kompetenzen	18
4.3	Tabelle	19
4.4	Leerer Kompetenzraster	22
4.5	Methoden	23
4.6	Materialien und Hilfen	23
4.7	Quellenangaben und Literaturverzeichnis	25
5.	Suchtprävention – hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht	26
5.1	Einleitung	26
5.2	Übersicht Kompetenzen	26
5.3	Tabelle	27
5.4	Leerer Kompetenzraster	30
5.5	Methoden	31
5.6	Materialien und Hilfen	32
5.7	Quellenangaben und Literaturverzeichnis	32
6.	Psychosoziale Gesundheit – mit Herausforderungen und Krisen wachsen	33
6.1	Einleitung	33
6.2	Übersicht Kompetenzen	33
6.3	Tabelle	34
6.4	Leerer Kompetenzraster	37
6.5	Methoden	38
6.6	Materialien und Hilfen	38
6.7	Quellenangaben und Literaturverzeichnis	39
7.	Sexuelle Gesundheit – zwischen Lust und Verantwortung	40
7.1	Einleitung	40
7.2	Übersicht Kompetenzen	41
7.3	Tabelle	42
7.4	Leerer Kompetenzraster	45
7.5	Methoden	46
7.6	Materialien und Hilfen	46
7.7	Quellenangaben und Literaturverzeichnis	49

1 / Vorwort

Curriculares Arbeiten für gesundheitsfördernde Schwerpunktthemen beschäftigt die Leitung des Netzwerks der Gesundheitsfördernden Schulen seit Beginn seiner Existenz. «Gesundheitsförderung für die Schulen ist aber weder ein neues Thema noch eine zusätzliche Aufgabe», diese Aussage steht bereits im Vorwort der Arbeit von Hans-Peter Friedli, IF-Lehrer und langjähriger Koordinator für Gesundheitsförderung (KGF) im Schulhaus Brunnmatt. Er hat 2004 alle gesundheitsrelevanten Inhalte im Lehrplan zusammengetragen und aufgezeigt, in welchen Fächern bereits Lernziele beschrieben sind, welche mit den Zielen der Gesundheitsförderung praktisch identisch sind.

2007 beschlossen der Gesundheitsdienst der Stadt Bern und das Institut für Vorschulstufe und Primarstufe der Pädagogischen Hochschule (IVP PHBern), eine innovative Zusammenarbeit zu wagen: Studierende der PHBern sollten im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit für die gesundheitsfördernden Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention, Gewaltprävention und sexuelle Gesundheit ein kompetenzorientiertes Spiralcurriculum ab Kindergarten bis und mit Oberstufe verfassen. Sechs Studentinnen haben unter der Leitung von Dr. Claudia Meier Magstretti, Dozentin am IVP der PHBern und Gesundheitswissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung in Public Health (BAG, ISPM Universität Bern) diese Herausforderung gepackt und ihre Bachelor-Arbeit entsprechend gestaltet. Diese Arbeiten wurden aufgrund von Literaturrecherchen, Interviews mit Expertinnen und Experten der jeweiligen Themengebiete und der fachkundigen Begleitung der Dozentin sorgfältig erarbeitet und von der PHBern als Bachelor-Arbeiten anerkannt.

1

Wir danken

- Sandra Bangerter
- Damaris Droz
- Sabrina Heni
- Angela Rosa
- Pascale Liechti
- Claudia Siegfried

herzlich, dass sie dem Gesundheitsdienst ihre Bachelor-Arbeiten für das Handbuch „Schulen gesundheitsfördernd gestalten!“ zur Verfügung stellen. Die Arbeiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, geben aber den Lehrpersonen wertvolle Anregungen innerhalb der oben erwähnten Themenkreise. Sie sind das Resultat einer Kooperation von zwei Institutionen, die heute und in Zukunft ressourcenorientiert voneinander lernen und die gegenseitigen Synergien nutzen wollen.

Ursula Ackermann
Leiterin Gesundheitsdienst

Dr. Claudia Meier Magstretti
Dozentin IVP der PHBern

2 / Einleitungstexte

2.1 Das Spiralcurriculum

Beim Spiralcurriculum handelt es sich um ein didaktisches Konzept zur Anordnung des Lernstoffs. Ein Spiralcurriculum berücksichtigt nebst der fachspezifischen Logik auch entwicklungs- und lernpsychologische Gesichtspunkte. Der Lernstoff ist nicht wie in herkömmlichen Curricula linear angeordnet sondern wird in Form einer Spirale präsentiert. Grundprinzip ist, dass einzelne besonders wichtige Themenfelder im Verlauf der Schuljahre mehrmals auf jeweils höherem Niveau wieder aufgegriffen werden. Das Spiralcurriculum nutzt das aktuelle neuropsychologische Wissen bezüglich des Lernens an sich, und bildet daneben eine Orientierung, um das Lernen der Kinder sinnvoll gestalten und begleiten zu können. Im Zentrum steht die Annahme, dass Lernen ein aktiver, selbstbezüglicher und individueller Prozess ist. Jedes Kind sollte beim Lernen an seine persönlichen Vorerfahrungen anknüpfen können und konstruiert sich dabei ein immer erweiterndes Netz an Know-how bezüglich eines bestimmten Sachgebiets. Bei der Auseinandersetzung mit verschiedenen Themenfeldern eines Sachgebiets, steigt das Kind in Form einer Spirale nach oben. Die Aufgabe der Lehrperson ist es in diesem Zusammenhang, in den einzelnen Themenfeldern eine anregende und für die Schüler herausfordernde Lernumgebung herzustellen und die Kinder in ihrer Arbeit an den Themenfeldern zu unterstützen. Was die Konstruktion und Grundidee des Spiralcurriculums betrifft, sollten vom Standpunkt des Lehrplans betrachtet eigentlich nur in minimaler Art und Weise Probleme entstehen. Bereits der LP 95 entspricht weitgehend der Vorstellung, dass Themata auf einer höheren Stufe immer wieder neu aufgenommen und bearbeitet werden. Schwierigkeiten treten erst dann auf, wenn die Kommunikation unter den Lehrpersonen nicht funktioniert und unterschiedliche Vorstellungen darüber existieren, welches Niveau auf welcher Stufe angestrebt werden sollte.

2

2.2 Die Tabellen

Kinder und Jugendliche erwerben im Rahmen ihres Kindergarten- und Schulalltags laufend neue Kompetenzen. In den verschiedenen Tabellen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Sexualerziehung, psychosoziale Gesundheit und Suchtprävention, werden wichtige Lebenskompetenzen, welche die Kinder und Jugendlichen für eine gesunde Entwicklung erwerben sollen, beschrieben. Dabei werden die Sach-, Selbst-, Sozial- und Gestaltungskompetenzen für jede Schulstufe ausgeführt. Es geht darum aufzuzeigen, welche Kompetenzen es in welchem Alter aufzubauen gilt, damit die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler gefördert werden kann. Die pädagogische Grundhaltung soll dabei ressourcenorientiert sein. Dies bedeutet, dass Lehrpersonen und Eltern auf den Stärken der Kinder und Jugendlichen aufbauen sollen. Der Fokus soll auf ihre Chancen und Möglichkeiten gerichtet sein, statt auf ihre Defizite. Sie sollten sich mit der Frage beschäftigen, wie sie Schutzfaktoren der Kinder und Jugendlichen stärken, sie körperlich und psychisch gesund erhalten und in ihrer Entwicklung unterstützen können. Der Blick wird nicht auf Probleme und Belastungen gerichtet, sondern auf Ressourcen und Lösungen.

Die Tabellen sind spiralförmig angelegt, so dass verschiedene Themen, die für die Gesundheitsförderung relevant sind, im Laufe der Kindergarten- und Schulzeit immer wieder aufgegriffen und auf einer höheren Stufe vertieft werden. Die Kompetenzen werden vom Kindergarten an gefördert und altersentsprechend weiter aufgebaut. Die Tabellen enthalten Vorschläge und sollen weder Normen vermitteln, an denen die Schülerinnen und Schüler gemessen werden, noch defizitorientiert gebraucht werden. Manche Kinder erlangen aufgrund ihrer Entwicklung Kompetenzen früher, andere später. Die in den Tabellen spiralförmig aufgebauten Vorschläge und Beispiele für das Erwerben der Kompetenzen können auch durch eigene sinn-gemässe Ideen ersetzt oder ergänzt werden.

Die Tabellen beinhalten teils Überschneidungen; so können einige Kompetenzen in mehreren Bereichen erworben und vertieft werden. Dies ist bewusst so angelegt, da jedes Thema an sich ein sehr umfassendes Gebiet mit vielen Querverbindungen darstellt und auch die gesundheitsfördernden Themen Ernährung, Bewegung, Sexualerziehung, psychosoziale Gesundheit und Suchtprävention untereinander im Zusammenhang stehen.

Es gilt unbedingt zu beachten, dass das ausgewählte Kompetenzraster an der ganzen Schule – vom Kindergarten bis zur 9. Klasse – als verbindliche Thematik erklärt wird. Einerseits damit bereits erworbene Kompetenzen nicht verloren gehen und andererseits damit für die Weiterarbeit bedingte Kompetenzen als Grundlage vorhanden sind. Dies schliesst ein, dass Tagesschulen sowie auch zukünftige Lehrpersonen (z.B. im Rahmen von Übertrittsformularen) informiert werden. In diesem Zusammenhang kommen die Koordinatorinnen und Koordinatoren der Gesundheitsförderung ins Spiel, welche im Rahmen ihres Amtes die Aufgabe übernehmen könnten, diese Verbindlichkeit der jeweiligen Thematik an der ganzen Schule deutlich zu machen und dafür zu sorgen, dass das ausgesuchte Themengebiet auf allen Stufen weitergeführt wird. (Droz, Damaris und Rosa, Angela)

3.1 Einleitung

Durch den Einfluss zahlreicher Ursachen haben sich die Hauptkrankheitsbilder der Bevölkerung in den Industriestaaten seit Anfang des 20. Jahrhunderts und hauptsächlich in den letzten Jahrzehnten zunehmend von akuten zu prozesshaften Leiden gewandelt. Waren es zu Beginn des 19. Jahrhunderts vorwiegend Infektionskrankheiten, welche der Bevölkerung zu schaffen machten, so stellen heute zweifelsohne die Zivilisationskrankheiten aus individueller und volkswirtschaftlicher Sicht die grössten Herausforderungen dar. Vor allem Dank jahrelanger epidemiologischer Forschungsarbeit sind heute nicht nur die Hauptursachen und Risikofaktoren dieser Zivilisationserkrankungen zu erkennen sondern weiss man mittlerweile auch um die erforderlichen Strategien und Schutzfaktoren um ebendiesen vorzubeugen. Gerade in den Gesundheitswissenschaften gewinnt die Sichtweise einer speziellen Gesundheitsförderung gegenüber der Krankheitsprävention, ein immer grösseres Mass an Bedeutung.

Bewegungsmangel stellt nachweislich einen der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung diverser Zivilisationskrankheiten dar. Die Ursache dafür ist hauptsächlich den gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte zuzuschreiben. Zunehmende Technisierung und Automatisierung im Alltag führen dazu, dass etwa 50% der Männer und 20% der Frauen ihre berufliche Tätigkeit im Sitzen ausführen. (Bös & Woll, 1994) Darüber hinaus führen erhöhte Umweltstimulationen im Alltag, die ein gewisses Mindestmass überschreiten, zu Mehrfachanforderungen unter Zeitdruck. Eine derartige Doppelbelastung, die sich durch ein Mass an zu geringer sportlicher Aktivität auf der einen Seite und das zunehmende Aufkommen von mentalen Belastungen andererseits auszeichnet, führt letztendlich gezwungenermassen zu Bewegungsmangel und Stresserleben, welche wesentliche Faktoren zur Begünstigung von Herz-Kreislaufkrankungen, Krankheitserscheinungen des aktiven und passiven Bewegungsapparats sowie psychosomatischen Erkrankungen darstellen. Auch Kinder sind in ihrem Alltag zunehmend Stresssituationen und hohen Belastungen ausgesetzt.

Um dem sogenannten Trendkrankheitsbild des 21. Jahrhunderts effektive vorzubeugen, ist es eminent wichtig, dass bereits die Kinder über wichtige Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und verschiedene Krankheitserscheinungen die darin begründet liegen, informiert werden und Strategien kennenlernen, wie sie diesem gezielt vorbeugen können.

Die Kernaufgabe beim Teilbereich Bewegung sehe ich darin, die Schülerinnen und Schüler zu motorischer Handlungskompetenz zu führen, die es ermöglicht, Bewegung, Spiel und Sport dauerhaft als Lebensbedürfnis zu empfinden, welches massgeblich zur eigenen Gesundheit beiträgt. Dabei soll ein breit gefächertes Angebot an Bewegung, Spiel und Sport im und neben dem Unterricht zur Verfügung gestellt werden, welches dem alterstypischen Bewegungsbedürfnis entspricht und zugleich als Basis für eine breite motorische Handlungsfähigkeit angesehen werden kann. Aufgabe der Lehrperson ist es neben dem Erwecken und Erhalten von Freude am Entdecken und Erproben von Bewegung auch, ein dauerhaftes Interesse an körperlicher Betätigung als Grundlage einer gesundheitsorientierten Lebensführung zu festigen sowie durch die aktive Auseinandersetzung mit Objekten und Situationen die Bildung kognitiver Strukturen zu unterstützen.

Autorin: Claudia Siegfried

3.2
Übersicht
Kompetenzen

Erkennen der Bedeutung der Bewegung für eine gesunde Entwicklung

Bewegungsbedürfnis kennen und die natürliche Bewegungsfreude entfalten können

Erkennen, welches Bewegungsverhalten zu körperlich seelisch-geistigem Wohlbefinden führt

Wissen, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden beitragen kann

Erkennen der Bedeutung der Bewegung für unterstützendes Lernen

Die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung erweitern können

Durch Bewegung ihre Leistungsbereitschaft und Ausdauer erhöhen können

Kennen geeigneter Bewegungsabläufe um langfristige geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten

Kennen der Verbindung von Bewegung und Körperwahrnehmung

Körper als Mittel zur Bewegung kennen und akzeptieren

Über Bewegung und Körperwahrnehmung mit den Gefühlen umzugehen können

Wissen, dass Bewegung zu freudigerem und motivierterem Lernen führt

3.3
Tabellen

Im folgenden Abschnitt sollen nun die Kompetenzen zur Schlüsselkompetenz Bewegung, die mir im Bezug auf eine nachhaltige Entwicklung im Bereich der Gesundheitsförderung als wichtig erscheinen, vorgestellt werden. Vornweg sollte erwähnt werden, dass es bei der Zusammenstellung der Kompetenzen nicht darum gehen soll, im Sinne eines Sportlehrmittels aufzulisten, was Kinder im physischen Bereich zu leisten in der Lage sein sollten. Viel mehr geht es mir darum, aufzuzeigen, welche Kompetenzen wichtig sind um auch nach der obligatorischen Schulzeit auf Bewegung als eine wichtige gesundheitsfördernde Ressource zurückgreifen zu können.

3.3a
Kennen der Bedeutung
der Bewegung für eine gesunde
Entwicklung

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Das Bewegungsbedürfnis kennen und die natürliche Bewegungsfreude entfalten können	▶ Weiss, dass es sich nach «stillen» Sequenzen auch wieder bewegen darf.	▶ Weiss, dass nach Phasen des «Zuhörens» eine Bewegungssequenz folgen muss.	▶ Weiss, dass Bewegungspausen neue Energiereserven ausmachen können (Sinne reaktiveren).	▶ Weiss, dass nebst der Bewegung auch Phasen der Entspannung wichtig sind.	▶ Kann dosiert und der Situation angepasst Phasen der Aktivierung und Entspannung einsetzen um optimalen Gesundheitszustand zu erreichen.
	■ Erkennen, welches Bewegungsverhalten zu körperlich-seelisch-geistigem Wohlbefinden führt	▶ Weiss, dass es sich jeden Tag etwas bewegen sollte.	▶ Weiss, was die Bewegungspyramide ist.	▶ Kennt sich mit den Inhalten der Bewegungspyramide aus.	▶ Kennt Zusammenhänge zwischen Bewegungspyramide und Ernährungspyramide.	▶ Kennt Zusammenhänge zwischen Input und Output (Kalorienmanagement).
	■ Wissen, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden beitragen kann	▶ Weiss, dass man sich pflegen muss.	▶ Weiss, dass es selber etwas zu seiner Gesundheit beitragen kann.	▶ Weiss, dass Bewegung eine Voraussetzung für das eigene Wohlbefinden ist.	▶ Weiss, welche Art von Bewegung für einen gesunden Körper angebracht ist.	▶ Kennt die verschiedenen Folgen von Bewegungsmangel und weiss, wie es diesem gezielt vorbeugen kann.
Selbstkompetenz	■ Das Bewegungsbedürfnis kennen und die natürliche Bewegungsfreude entfalten können	▶ Weiss, welche Bewegungsaktivität es besonders (nicht) mag & braucht.	▶ Kann das eigene Bewegungsverhalten schildern.	▶ Kann das eigene Bewegungsverhalten beobachten und festhalten.	▶ Weiss, wie viel es sich pro Tag bewegen sollte und richtet das eigene Bewegungsverhalten nach der Bewegungspyramide aus.	▶ Bezieht Bewegung so in seinen Alltag mit ein, dass ihr gesundheitsförderndes Potenzial ausgenutzt wird.
	■ Erkennen, welches Bewegungsverhalten zu körperlich-seelisch-geistigem Wohlbefinden führt	▶ Kommt zu Fuss in die Schule.	▶ Kann einfache Inhalte aus der Bewegungspyramide täglich umsetzen.	▶ Richtet sein Bewegungsverhalten selbstständig nach der Bewegungspyramide aus.	▶ Kann einschätzen, welche Ernährung für eigenes Bewegungsverhalten gesund ist.	▶ Reduziert den Verzehr von «ungesunden» Nahrungsmitteln und weiss in welchem Zusammenhang Bewegung und Ernährung stehen.
	■ Wissen, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden beitragen kann	▶ Weiss, dass es manche Bewegungsaktivität gut, manche weniger gut kann.	▶ Realisiert, dass nicht alle alles gleich gut können.	▶ Weiss, dass es aus verschiedenen Bewegungsaktivitäten gemäss seinen individuellen Stärken und Schwächen, auswählen kann.	▶ Weiss, durch welche Bewegungsaktivitäten es gemäss seinen Voraussetzungen gesteckte Ziele erreichen kann.	▶ Kennt seine eigenen Stärken und Schwächen im Bezug auf Bewegung und weiss, wie es diese gezielt einsetzen bzw. umgehen kann.
Sozialkompetenz	■ Das Bewegungsbedürfnis kennen und die natürliche Bewegungsfreude entfalten können	▶ Kann mit anderen Kindern zusammen spielen ohne andere dabei anzurempeln.	▶ Unterstützt andere beim Lösen von Bewegungsaufgaben.	▶ Kann andere zu mehr Bewegung animieren.	▶ Kann anderen erklären, warum auch Entspannungsphasen wichtig sind.	▶ Kann für andere nach Kriterien eines gesunden Bewegungsverhaltens ein Trainingsprogramm zusammenstellen.
	■ Erkennen, welches Bewegungsverhalten zu körperlich-seelisch-geistigem Wohlbefinden führt	▶ Holt seine Freunde für den Schulweg ab.	▶ Kann Inhalte aus der Bewegungspyramide in der Gruppe umsetzen.	▶ Unterstützt andere beim Einhalten der Inhalte aus der Bewegungspyramide.	▶ Unterstützt andere dabei, sich gesund zu ernähren.	▶ Fordert seine Freunde auf, sich zusammen zu bewegen und kann ihnen erklären, welches Essverhalten, warum gesund ist.
	■ Wissen, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden beitragen kann	▶ Macht keine abfälligen Bemerkungen, wenn jemand einen Bewegungsablauf nicht so gut kann wie es selbst.	▶ Kann andere dabei unterstützen, einen Bewegungsablauf zu erlernen.	▶ Motiviert andere Kinder zu mehr Bewegung.	▶ Bewegt sich auch in der Freizeit mit anderen Kindern zusammen.	▶ Kann von einem anderen Kind «gutes» Bewegungsverhalten abschauen.
Gestaltungskompetenz	■ Das Bewegungsbedürfnis kennen und die natürliche Bewegungsfreude entfalten können	▶ Kann selber dokumentieren, was es alles schon kann.	▶ Für jede Bewegungsaktivität pro Tag einen Strich machen und anschliessend in der Schule mit Mitschülern vergleichen.	▶ Ein Bewegungstagebuch führen, welches bestimmten Fragestellungen gerecht werden sollte.	▶ Elemente aus der Bewegungspyramide kennen.	▶ Ein eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen.
	■ Erkennen, welches Bewegungsverhalten zu körperlich-seelisch-geistigem Wohlbefinden führt	▶ Eine Liste mit einer täglichen Portion Bewegung erstellen.	▶ «Dart-Fit-Scheibe» im Unterricht selbstständig benutzen.	▶ Verschiedene Bewegungsverhalten miteinander vergleichen und erarbeiten, welche Verhalten gesund sind.	▶ Eine Liste mit gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln für das Sporttreiben erstellen.	▶ Berechnen, wie viel Sport getrieben werden muss um beispielsweise eine Portion Pommes-Frites zu verbrennen.
	■ Wissen, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden beitragen kann	▶ Im «Kopfkino» etwas schönes sehen, riechen oder fühlen.	▶ «Bären-Massage» zur Erholung nach Sportunterricht einsetzen.	▶ Experimentieren! Aufschreiben, wie ich mich fühle, wenn ich viel bzw. wenig bis gar keinen Sport gemacht habe.	▶ Wohlbefinden in der Schule thematisieren und Plakat aufstellen, welches Verhalten dazu beiträgt.	▶ In der Klasse ein «Wohlfühlprogramm» zusammenstellen & anderen Klassen vorstellen!

3.3b
Erkennen der Bedeutung
der Bewegung
für unterstützendes Lernen

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung erweitern können	▶ Kennt einfachste «Aufweck-Übungen».	▶ Kennt wirkungsvolle Übungen zur Steigerung der Konzentration.	▶ Weiss, dass es bei Ermüdungserrscheinungen Konzentrationsübungen einsetzen kann.	▶ Kennt breite Auswahl von Konzentrationsübungen und weiss, wie diese gezielt anzuwenden sind.	▶ Weiss, wann Konzentrationsübungen sinnvoll sind und weiss um die Folgen von Bewegungsmangel.
	■ Durch Bewegung die Leistungsbereitschaft und Ausdauer erhöhen können	▶ Merken, dass es nach Bewegungssequenzen besser zuhören und stillsitzen kann.	▶ Mag nach Bewegungssequenzen länger an einer Arbeit verweilen.	▶ Erkennt anhand geistiger Ermüdung das Bewegungsbedürfnis.	▶ Weiss um die geistige und physische Regeneration durch Bewegungssequenzen.	▶ Weiss, wie es durch verschiedene Übungen beide Gehirnhälften aktivieren kann.
	■ Kennen geeigneter Bewegungsabläufe um langfristige geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten	▶ Weiss welche Bewegung gegen Müdigkeit hilft.	▶ Weiss dass eine tägliche Portion Bewegung gut ist.	▶ Kennt die Bewegungspyramide und weiss wie sie anzuwenden ist.	▶ Kennt Argumente für mehr Bewegung und kann diese gegenüber anderen vertreten.	▶ Weiss wie viel Bewegung täglich angebracht ist und kann diese einsetzen, um in der Schule länger leistungsfähig zu bleiben.
Selbstkompetenz	■ Die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung erweitern können	▶ Kann einfache Konzentrationsübungen anwenden.	▶ Kann wirkungsvolle Bewegungsübungen zur Konzentrationssteigerung anwenden.	▶ Erkennt, wann es Übungen zur Steigerung der Konzentration anwenden sollte.	▶ Wendet der Situation angepasst, Konzentrationsübungen selbstständig an.	▶ Kann individuell Übungen zur Konzentrationssteigerung in ihrem Arbeitsablauf einbauen.
	■ Durch Bewegung die Leistungsbereitschaft und Ausdauer erhöhen können	▶ Merkt, wann es Spielpausen braucht.	▶ Kann gezielte Bewegungspausen durchführen.	▶ Kann bei Bedarf selbstständig Bewegungsbedürfnis erkennen.	▶ Kann durch Anwendung von Bewegungssequenzen geistige Ermüdungsercheinungen umgehen.	▶ Erkennt frühzeitig Bedarf an Bewegungssequenzen und baut diese selbstständig in den Arbeitsablauf ein.
	■ Kennen geeigneter Bewegungsabläufe um langfristige geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten	▶ Geht zu Fuss in den Kindergarten.	▶ Realisiert, dass es nach einer Bewegungssequenz wieder besser denken mag.	▶ Anhand körperlicher Symptome (bspw. unruhiges Sitzen) erkennt es sein Bedürfnis nach Bewegung.	▶ Erkennt Ermüdungsantwort und reagiert darauf mit angepasster Bewegungsantwort.	▶ Weiss um die neurophysiologischen Zusammenhänge von Bewegung und Lernen.
Sozialkompetenz	■ Die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung erweitern können	▶ Kann einfache Spiele in der Gruppe durchführen.	▶ Kann einfache Auflockerungsspiele und kann diese innerhalb einer Gruppe spielen.	▶ Kennt einfache Partner und Gruppenübungen zur Steigerung der Konzentration.	▶ Setzt Konzentrationsübungen so ein, dass Mitschüler dabei nicht gestört werden.	▶ Unterstützt andere bei der Ausübung von Bewegung → nimmt motivierende Rolle ein.
	■ Durch Bewegung die Leistungsbereitschaft und Ausdauer erhöhen können	▶ Weiss, wie es andere Kinder bei einfachen Bewegungsaufgaben unterstützen kann.	▶ Kann in der Gruppe verschiedene Bewegungsaufgaben lösen.	▶ Weiss, dass bei Sportspielen auch die Schwächeren miteinbezogen werden müssen.	▶ Kann in verschiedenen Situationen Stärken und Schwächen seiner Mitschüler einschätzen und berücksichtigen (bspw. Schulreise → Rücksicht!).	▶ Unterstützt andere bei der Erreichung eines gemeinsamen Ziels indem es seine Stärken optimal nutzt.
	■ Kennen geeigneter Bewegungsabläufe um langfristige geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten	▶ Weiss, dass es Bewegungsspielzeuge teilen muss.	▶ Weiss, dass die Materialien aus der «Pausenspielkiste» allen zur Verfügung stehen und deshalb miteinander geteilt werden müssen.	▶ Lässt sich auch einmal auf ein Pausenspiel ein, das es nicht besonders mag.	▶ Kann beim Spielen Kompromisse eingehen und sein eigenes Ego zurücknehmen.	▶ Kann ein Spiel oder einen Wettkampf organisieren und vielseitige Spielformen integrieren.
Gestaltungskompetenz	■ Die Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung erweitern können	▶ Körperteile von A-Z berühren (A=Arm, B=Bein etc.).	▶ Einführen verschiedener Konzentrationsübungen im Unterricht.	▶ In Bewegungspausen kleine Konzentrationsübungen vormachen.	▶ Eine Kartei mit verschiedenen Konzentrationsübungen erstellen.	▶ In der Gruppe ein eigenes Konzentrationsprogramm für Tests zusammenstellen.
	■ Durch Bewegung die Leistungsbereitschaft und Ausdauer erhöhen können	▶ Einfache Spiele werden eingeführt und immer wieder angewendet.	▶ Beispielsweise Zeitungslesen.	▶ Es werden auch Bewegungshausaufgaben erstellt.	▶ In Bewegungspausen ein Spiel einführen (Kind leitet es!).	▶ Bewegungsplan zusammenstellen.
	■ Kennen geeigneter Bewegungsabläufe um langfristige geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten	▶ Stift oder Lineal mit offenen und geschlossenen Augen balancieren.	▶ Tiere mit der linken Hand in die Luft zeichnen.	▶ Fremdwörter in Bewegung umsetzen.	▶ Mit Beiden Händen synchron Wörter in die Luft schreiben.	▶ Zu Hause ein eigenes Bewegungsspiel erfinden.

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Den Körper als Mittel zur Bewegung kennen und akzeptieren lernen	▶ Weiss, dass es über verschiedene Wahrnehmungskanäle verfügt.	▶ Kennt alle Wahrnehmungskanäle (fünf Sinne).	▶ Kann alle Sinne zum Lernen einsetzen.	▶ Weiss welche Sinne, ihm beim Lernen am hilfreichsten sind.	▶ Weiss dass Merkfähigkeit bei zunehmendem Bewegungsgrad verbessert wird.	
	■ Über Bewegung und Körperwahrnehmung mit den Gefühlen umzugehen lernen	▶ Kennt verschiedene Bewegungsspiele, wo es sich austoben kann.	▶ Weiss, was es tun kann, wenn es wütend ist.	▶ Weiss, dass Wut durch Bewegung abgebaut werden kann.	▶ Weiss, welche Strategien sich eignen, um Aggression abzubauen.	▶ Weiss, wie Bewegung die Stimmung positiv beeinflussen kann und kann dieses Wissen gezielt einsetzen.	
	■ Wissen, dass Bewegung zu freudigerem und motivierterem Lernen führt	▶ Weiss, dass bewegtes Lernen existiert und Freude macht.	▶ Erkennt, dass bewegtes Lernen motiviert.	▶ Weiss, dass durch Bewegungspausen die Motivation und Freude beim Lernen unterstützt wird.	▶ Weiss, dass Bewegung im Körper Reaktionen hervorruft, die das Wohlbefinden steigern.	▶ Kennt biologische Abläufe und weiss, welchen Funktion Hormone beim Empfinden von Glück übernehmen.	
Selbstkompetenz	■ Den Körper als Mittel zur Bewegung kennen und akzeptieren lernen	▶ Kann verschiedene Verse und «Sprüchli» aufsagen.	▶ Weiss, dass es sich Verse besser merken kann, wenn diese rhythmisch begleitet sind.	▶ Weiss dass es Dinge, die es selber ausführt am besten Behalten kann.	▶ Erkennt, dass Dinge, die durch die Aktivierung möglichst vieler Sinne gelernt werden, besser gemerkt werden können.	▶ Kann die fünf Sinne beim Lernen gezielt einbauen.	
	■ Über Bewegung und Körperwahrnehmung mit den Gefühlen umzugehen lernen	▶ Kann sich in einfachen Spielen austoben.	▶ Kann Angebote zum Aggressionsabbau nutzen (Boxsack).	▶ Kann Bewegungsangebote im Schulzimmer gezielt zum Aggressionsabbau nutzen.	▶ Weiss, wie es seine Emotionen gezielt kontrollieren kann ohne dabei den Unterricht zu stören.	▶ Setzt Strategien zum Aggressionsabbau gezielt im Schulalltag und in der Freizeit ein.	
	■ Wissen, dass Bewegung zu freudigerem und motivierterem Lernen führt	▶ Kann sich in verschiedenen Spielen austoben und erlebt dabei Freude.	▶ Bewegt sich beim Lernen von sich aus.	▶ Setzt nach Anweisung Bewegungspausen beim Lernen ein.	▶ Kann Bewegungspausen gezielt zur Steigerung der Motivation einsetzen.	▶	
Sozialkompetenz	■ Den Körper als Mittel zur Bewegung kennen und akzeptieren lernen	▶ Kann Wahrnehmungsformen mit andern zusammen spielerisch entdecken.	▶ Weiss, dass eine sinnliche Erfahrung nicht für alle gleich ist.	▶ Merkt, dass nicht bei allen alle Sinne gleich ausgeprägt sind.	▶ Erkennt, dass man einander durch jeweiliges Ausnutzen der Stärken unterstützen kann.	▶ Kann andere gezielt beim Lernen unterstützen indem es sein Wissen übers Lernen weitergibt.	
	■ Über Bewegung und Körperwahrnehmung mit den Gefühlen umzugehen lernen	▶ Kann kleine Rollenspiele spielen.	▶ Kennt einfache Spiele und kann Regeln einhalten.	▶ Kann nach vorgegebenen einfachen Regeln ein Rollenspiel kreieren.	▶ Hat Kenntnis von verschiedenen Spielregeln und hält diese ein.	▶ Kann Regeln verschiedener Sportspiele je nach Sinn verändern und anpassen.	
	■ Wissen, dass Bewegung zu freudigerem und motivierterem Lernen führt	▶	▶	▶	▶	▶	
Gestaltungskompetenz	■ Den Körper als Mittel zur Bewegung kennen und akzeptieren lernen	▶ Einen Gegenstand mit allen Sinnen entdecken.	▶ Gegenstandsspiel bei dem man immer nur einen Sinn einsetzen darf (z.B. Dinge erschmecken, ertasten, etc.).	▶ Zahlenfamilie erraten (jedes Kind sucht sich eine Zahl aus und sucht bewegend im Klassenzimmer nach Verwandten indem es bei jeder Begegnung sein Familienname mit dem Fuss auf den Boden klopft).	▶ «Sporttreff» Kinder bewegen sich frei im Raum jemand gibt Anweisungen (z.B. Arm-kreisen) Kinder dürfen Anweisung aber nur ausführen, wenn der Befehl mit «alle» verbunden war.	▶ Eigenes Sinnspiel entwickeln → jeder Sinn muss vorkommen!	
	■ Über Bewegung und Körperwahrnehmung mit den Gefühlen umzugehen lernen	▶ «Kraftecke» einrichten, z.B. Matratze zum Balgen, Kissen für Kissenschlacht.	▶ Boxsack im Klassenzimmer aufhängen.	▶ Kinder schreiben auf, welche Bewegungsintervention ihnen hilft, wenn sie wütend sind.	▶ Ein Klassenprojekt zur Gewaltprävention erstellen→Bewegungsaspekte miteinbeziehen.	▶ Entstehung von Stress thematisieren und erarbeiten, wie Bewegung diese vorbeugen kann.	
	■ Wissen, dass Bewegung zu freudigerem und motivierterem Lernen führt	▶ Kinder dürfen Kreisspiel wünschen.	▶ Gemeinsame Pausenspiele durchführen.	▶ Ein Plakat erstellen, warum Bewegung Spass macht.	▶ Als Schulprojekt einen Sporttag organisieren «à la Kids Olympics».	▶ Zusammenhang von Glückshormonen und Bewegung kennen.	

3.4
 Leerer
 Kompetenzraster

Ich habe zuvor bereits erwähnt, dass die Kommunikation zwischen den Lehrpersonen für eine funktionierende Arbeit mit dem Curriculum sehr wichtig ist. Als Vorschlag, wie die behandelten Kompetenzen festgehalten werden könnten, haben wir überlegt, einen leeren Kompetenzraster zu verwenden, wo die Lehrperson die behandelten Punkte aus der Tabelle festhalten könnte und die Kinder beim Übertritt in die nächst höhere Klasse dann eine Art «Fähigkeitszeugnis» über die jeweiligen Kompetenzen hätten. Als Beispiel habe ich einen solchen, leeren Kompetenzraster für die 5. / 6. Klasse erstellt:

	Kompetenz	Methoden zur Umsetzung	Hilfsmittel
FaK	<p>Weiss, dass nebst der Bewegung auch Phasen der Entspannung wichtig sind.</p> <p>Kennt Zusammenhänge zwischen der Bewegungspyramide und der Ernährungspyramide.</p> <p>Weiss, welche Art von Bewegung für einen gesunden Körper angebracht sind.</p>		
SeK	<p>Weiss, wie viel es sich pro Tag bewegen sollte und richtet das eigene Bewegungsverhalten nach der Bewegungspyramide aus.</p> <p>Kann einschätzen, welche Ernährung für eigenes Bewegungsverhalten gesund ist.</p> <p>Weiss, durch welche Bewegungsaktivitäten es gemäss seinen Voraussetzungen gesteckte Ziele erreichen kann.</p>		
Sok	<p>Kann anderen erklären, warum auch Entspannungsphasen wichtig sind.</p> <p>Unterstützt andere dabei, sich gesund zu ernähren.</p> <p>Bewegt sich auch in der Freizeit mit anderen Kindern zusammen.</p>		
GeK	<p>Kennt verschiedene Elemente aus der Bewegungspyramide.</p> <p>Eine Liste mit gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln für das Sporttreiben erstellen.</p> <p>Wohlbefinden in der Schule thematisieren und Plakat aufstellen, welches Verhalten dazu beiträgt.</p>		

3.5
Methoden

Dass Bewegung im Schulalltag einen klaren Mehrwert mit sich bringen kann steht ausser Frage. Verfolgt man das Ziel, dass Kinder und Jugendliche auf breite und positive Sport- und Bewegungserfahrungen zurückgreifen können, und damit über eine Basis für ein Leben mit Sport und Bewegung verfügen, ist es sinnvoll bereits frühzeitig zu investieren. Ein idealer Handlungsraum bietet dabei die Schule.

Das Kernstück zur Sporterziehung in der Schule bildet der obligatorische Sportunterricht an jeweils 3 Lektionen pro Woche. Die Kantone sorgen mit der Publikation des obligatorischen Lehrplanes dafür, dass Sport in der Schule ausreichend praktiziert wird und wird dabei durch das vom Bund lancierte Instrumentarium von «qims.ch- Qualität im Sportunterricht» unterstützt. Der freiwillige Schulsport komplettiert das öffentliche Angebot. Damit ist aber noch nicht der ganze Schulalltag abgedeckt: auch in Pausen, Unterricht in verschiedenen Fächern, übergreifendem Projektunterricht und Schulanlässen kann und soll die Bewegungsförderung ihren Platz haben. Folgender Abschnitt soll Ideen liefern, wie Sport in den Schulalltag integriert werden könnte. Eine Möglichkeit stellt dabei das vom Baspo lancierte Projekt der schule.bewegt dar. Neben zahlreichen Ideen zu Umsetzung von Bewegung und Sport im Schulalltag gibt es dort auch Anregungen, wie Sport weiter ausgestrahlt werden könnte, etwa auf den Schulweg und ins Elternhaus. Wobei hier gleich vornweg gesagt sein soll, dass die Schule nur bedingt Einfluss auf das Leben der Kinder neben der Schule nehmen kann. Lehrpersonen können die Eltern in Form eines Elternabends oder Infoblättern darauf aufmerksam machen, welche Bedeutung die Bewegung bei der Gestaltung eines gesunden Alltags hat, wie genau die Kinder aber dann ihren Alltag auch zu Hause «bewegt» gestalten, können sie nicht beeinflussen.

Praktische Anwendungen

Umfangreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen stellen, wie aus den vorderen Abschnitten eindeutig hervorgeht, einen unverzichtbaren Bestandteil der Entwicklung von Kindern dar. Es ist allgemein bekannt, dass zu wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung und Stress dazu beitragen, dass sich die Gesundheit unserer Kinder - aber auch der Erwachsenen - stetig verschlechtert. Genug Bewegung ist für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern sehr wichtig.

Die Idee einer bewegten Schule wie sie ursprünglich von Illi (1995) gefordert wurde, erfreut sich inzwischen, was die Theorie anbelangt einer breiten Akzeptanz und wird an einigen Schulen bereits verwirklicht. Bei der Realisierung des Konzepts «bewegte Schule» werden verschiedene Akzente gesetzt. Neben dem Schulsport und dem Sportunterricht kristallisieren sich folgende Punkte heraus:

Bewegtes Sitzen mit

der Vermittlung von Kenntnissen über grundlegende biologische Zusammenhänge sowie über Anforderungen an eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, auch die Möglichkeit der Nutzung von Hilfsmitteln (Keilkissen, Pultaufsatz, Sitzball u.a.), dabei soll auch auf eine den aktuellen Erfordernissen entsprechende Anordnung von Tischen und Stühlen geachtet werden.

Bewegtes Lernen ist ein aktiv handelndes Lernen, ein Lernen mit allen Sinnen: bei dem zum Beispiel Zahlen, Buchstaben, Begriffe von einzelnen Kindern dargestellt oder mit verschiedenen Materialien hergestellt und erprobt werden, Aufgaben nur in Kombination mit Bewegungsaktivitäten entgegengenommen, gelöst und oder korrigiert werden können (Wanderdiktat, Rechengymnastik etc.).

Im Rahmen von Projektunterricht werden komplexe Fragestellungen praktisch handelnd erarbeitet.

Bewegungspausen im Unterricht

werden zeitlich flexibel und situativ angemessen zur Aktivierung, Beruhigung oder Entspannung eingesetzt; mit der Zielsetzung einer Rhythmisierung des Unterrichts kommen neben Bewegungsaktivitäten stille Übungen und Aufgaben zur Förderung

der Entspannung zum Einsatz. Die Kinder sollten für die Notwendigkeit von Bewegungspausen sensibilisiert, mit möglichen Inhalten vertraut gemacht und zu deren selbstständiger Gestaltung befähigt werden.

Organisatorisch sind geeignete Materialien bereitzuhalten; ausserdem muss entschieden werden, welche Räume genutzt werden können, ohne andere Klassen zu stören.

Die bewegte Pause

bezieht sich auf die Bewegungsaktivität auf dem Schulhof. Voraussetzung hierfür ist eine anregende, auch variable Gestaltung des Schulgeländes mit unterschiedlichen Funktionsräumen (Spielzone, Ruhezone, etc.) und mit verschiedenen sowohl alters- als auch interessensentsprechenden Geräten und Materialien. Unter Umständen erfordern gewisse Bewegungsaktivitäten eine Betreuung.

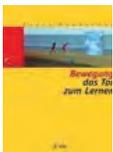
Für alle Bausteine der bewegten Schule gilt die Forderung einer fächerübergreifenden Umsetzung beziehungsweise einer fächerübergreifenden Bearbeitung.

3.6 Materialien und Hilfen

Folgende Materialien können Lehrpersonen bei der Umsetzung von Bewegung im Unterricht behilflich sein:



DVD – Lernen in Bewegung; Eduard Buser, Primarlehrer in Biberist SO, gewährt Einblick in den angewandten bewegten Unterricht. Gezeigt wird u.a. wie Übungen mit einfachsten Hilfsmitteln pädagogisch umgesetzt und in den Unterricht integriert werden können. Zudem klären Experten aus den Bereichen Bildung, Heilpädagogik und Musik über Verhältnismässigkeit und Nutzen von Lernen in Bewegung auf.



Bewegung – das Tor zum Lernen; Es gibt kaum ein anderes Buch, das so umfassend und dabei so ansprechend und leicht verständlich über die Zusammenhänge des Lernens mit unserem Gehirn und unserem Körper informiert. Die Autorin versteht es selbst komplexe Zusammenhänge gut verständlich zu vermitteln.



Bewegte Schüler lernen leichter; ; Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe 1 und 2. Unter dem Motto «Bewegte Schüler lernen leichter» hat Ursula Oppholzer – selbst Lehrerin an einer Realschule – ein Bewegungsprogramm erarbeitet, das einfach umzusetzen ist und sich leicht in den Unterricht integrieren lässt (Oppholzer U., Verlag Modernes Lernen, 2. Auflage. 2006, 118 Seiten, ISBN-10: 3861452685 / ISBN-13: 978-3861452683)



So fördert Bewegung die Lust am Lernen; Kinder die sich gern und gut bewegen, stehen – auch im übertragenen Sinn – sicher auf ihren Füßen. Bewegung ist der Motor des Lernens, fördert Selbstständigkeit, Problemlösen und Durchhaltevermögen. Informationen und praktische Tips für eine «bewege Vorschulzeit». (Zimmer R., Verlag Herder, 1. Auflage 2007, 96 Seiten, ISBN 978-3-451-05745-8)



Bewegte Schule – Schule bewegt gestalten; Das Buch beinhaltet eine gute Mischung von schulpädagogischen Konzepten, die historischen Vorläufer der bewegten Schule, schul- und bewegungs-pädagogische Gestaltungsansätze, theoretisch reflektierte Praxisbeispiele sowie die Forschungsergebnisse von empirischen Studien rund um die bewegte Schule. (Reiner Hildebrandt-Stramann (Hrsg.), Schneider Verlag Hohengehren GmbH, ISBN 978383400127-6)



Spielformen; Über 70 Spielformen für mehr Bewegung im Schulzimmer haben Studierende der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz Luzern zusammen getragen und in gemeinsamer Arbeit mit ihrem Dozenten Stephan Zopfi ein kleines Buch publiziert, das sich in erster Linie an Lehrpersonen der Volksschule richtet.



Bewegungspausen; Neu ist die 2. Auflage in überarbeiteter und erweiterter Form erhältlich! «Bewegungspausen - konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen» ist eine ideale Übungssammlung für die Schule (Urs Müller und Jürg Baumberger; bm Sportverlag, 2008. 128 Seiten)



Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte; Kinderleicht ist ein Buch für die Praxis. Anhand von Projektbeispielen aus der Schweiz wird dargestellt, wie sich die Bereiche Essen und Bewegen überall dort sinnfreudig umsetzen lassen, wo Kinder spielen, leben und lernen. Das Buch und die ergänzende Cd-ROM bieten eine Fülle von Hilfsmitteln zur Projektplanung und –umsetzung. (Isabel Zihlmann; Herausgeber: Suisse Balance, Schweiz. Turnverband STV, Schulverlag blmv, 1. Auflage 2007, 64 Seiten)



Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen; Tippfit ist ein Arbeitsbuch für die Unterrichtsbereiche sport und Gesundheitsförderung, aber auch ein Ratgeber für Jugendliche zu allen Aspekten der Bewegung in Schule, Arbeit, Lernen und Freizeit. 7.-10. Schuljahr. (Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss; Schulverlag blmv, ISBN-13: 978-3-292-00416-1)



Bewegungsfächer; Lernen in Bewegung – Der Bewegungsfächer hilft beim Automatisieren und Üben von Lerninhalten und ist ein ideales Instrument für die Rhythmisierung des Unterrichts. Alle Übungen können mit entsprechenden Anpassungen im Schulhaus oder im Freien ohne grossen Aufwand durchgeführt werden.



dartfit für Kinder; Die Bewegungsscheibe für die Basisstufe bis 5. Schuljahr. Dartscheibe mit 3 Wurf Pfeilen und 25 Karten mit Bewegungsübungen. Der Maulwurf animiert die Kinder zu Übungen in folgenden Bereichen: Geschicklichkeit verbessern, Beweglichkeit erhalten, Muskeln kräftigen, Ausdauer trainieren, Knochen stärken. (Schulverlag blmv, Artikelnummer: 8.308.00).



dartfit für Jugendliche; Die Bewegungsscheibe für die Sekundarstufe 1 und 2. Dartscheibe mit 3 Wurf Pfeilen und 25 Karten mit Bewegungsübungen zu folgenden Themen: Geschicklichkeit verbessern, Beweglichkeit erhalten, Muskeln kräftigen, Ausdauer trainieren, Knochen stärken. (Schulverlag blmv, Artikelnummer: 7.884.00).

Beweg dich Schule; Ein umfassendes und im täglichen Unterricht direkt umsetzbares Praxisbuch mit unterstützendem Theorieteil. Erprobt Bewegungseinheiten setzen direkt an der Stoffvermittlung einzelner Fächer an. Die Spiel- und Bewegungsangebote sind variabel und jederzeit alterangemessen einsetzbar, ohne dass zusätzlicher Material- und/ oder Raumbedarf im Unterricht entsteht. (ISBN: 3-938187-15-9)

Nachfolgend sind weitere Adressen und Anlaufstellen, die zusätzliche Informationen zum Thema «bewegter Unterricht/Schulalltag» beinhalten aufgeführt.

Links

www.schulebewegt.ch
www.baspo.ch
www.mehr-bewegung-in-die-schule.de
www.lerneninbewegung.ch
www.bern.ch/schulprojekte
www.gesunde-schulen.ch (Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen)
www.bildungundgesundheit.ch
www.radix.ch (Gesundheitsförderung Schweiz)
www.hepa.ch (Netzwerk Bewegung und Gesundheit)
www.qims.ch (Qualitätssicherung im Sportunterricht)
www.svss.ch (Schweiz. Verband für Sport in der Schule)
www.mobile-sport.ch

Lehrmittel

- Flückiger, E. (Hrsg.). (1991): Handbuch Pausenplatz. Verlag SVSS.
- Illi, U. (1991) und Autorenteam SVSS: Sitzen als Belastung, wir sitzen zu viel. Verlag SVSS.
- 3 Lehrfilme «Sitzen als Belastung» in der Unterstufe/in der Mittelstufe/in der Sekundarstufe I.
- Hochschule für Sport Magglingen. Abt. Medien
- Bewegung und Gesundheit SVSS (Hrsg.) (2002):
- Lehrmittel für das 1.-4. Schuljahr
- Lehrmittel für das 5.-9. Schuljahr
- Lehrmittel für die Sekundarstufe II. Ingold Verlag.
- Forum für Bewegung (Hrsg.)(1994) Arbeitsgruppe Menschen bewegen Schulen: Bewegeweiser, ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterrichten. Zürich.
- Bewegtes lernen, Empfehlungen für Gesundheitswochen. Lehrmittel und Lehrfilm (Hrsg./Illg. H. Ernst-Moritz-Arndt Universität. Institut für Sportwissenschaft Greifswald. (1998).
- Zahner, L. et al. (2004): Aktive Kindheit, Gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen, Lehrfilm mit Broschüre. Bundesamt für Sport (BASPO) Magglingen.
- Institut für Sport und Sportwissenschaft Basel.

Zum Schluss soll gesagt werden, dass die aufgeführten Informationen nicht abschliessend zu betrachten sind. Es handelt sich dabei bloss um eine Auswahl, in Wirklichkeit existieren eine Vielzahl von anderen Büchern und Ideen, wie Bewegung sinnvoll im Schulalltag eingebaut werden könnte. Natürlich steht es der Lehrperson dabei frei, auch selber zu experimentieren, neue Ideen zu entwickeln und kreativ mit der Tabelle umzugehen.

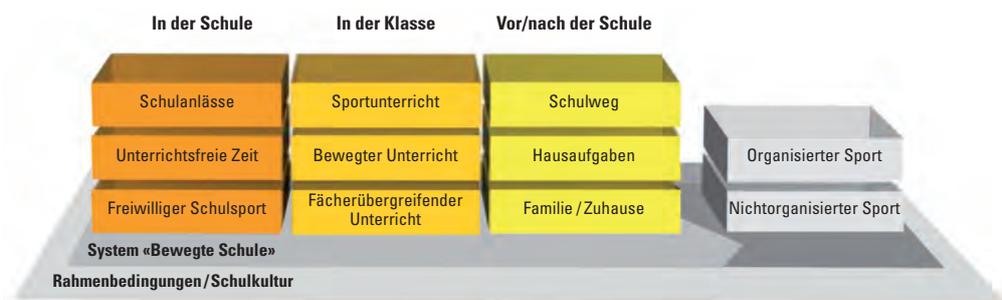


Diagramm: „Bewegung in der Schule“ (www.schule.bewegt.ch)

3.7
Quellenangaben
und Literaturverzeichnis

Ich werde hier nur auf die Literatur verweisen, die ich konkret für das Zusammenstellen der Tabelle berücksichtigt habe. Ich möchte aber darauf hinweisen, dass dies nur eine Auswahl darstellt und der Anforderung eines umfassenden Literaturnachweises der, für die Bachelorarbeit beigezogenen Lektüre keinesfalls gerecht wird. Da in diesem Zusammenhang aber vorwiegend die Tabelle mit den einzelnen Kompetenzen der Kinder im Vordergrund steht, erschien es mir sinnvoll auch nur diejenige Literatur, die konkret für die Tabelle verwendet wurde zu erwähnen.

- Beigel, D. (2005): *Beweg dich, Schule. Eine «Prise Bewegung» im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 10.* Dortmund: Borgmann Media.
- Ecker, C. (1999): *Bewegungsraum Schule. Neugestaltung eines Schulhofes durch gute Ideen und zupackende Hände.* borgmann publishing.
- Firmin, F. (1991): *Bewegter Unterricht ist lernwirksam,* In: Schweizerische Lehrerzeitung SLZ 18 /1991 Themenheft «Bewegter Unterricht» S. 4 ff.
- Geissbühler, M. Geissbühler- Strupler, S. (1999/2000): *Bewegung im Mittelpunkt, Stundenbilder für die Bewegungserziehung. Bd. 1 In der Vorschule und Unterstufe. Bd. 2. Im 2. Und 3. Schuljahr.* Herzogenbuchsee: Ingold.
- Härdt, B. (2000): *Besser lernen durch Bewegen und Entspannen.* Cornelsen.
- Hascher, T. / Suter, T. (2000): *Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden. Schlussbericht zur Vorstudie des Forschungs- und Evaluationsprojekts.* Forschungsstelle für Schulpädagogik und Fachdidaktik Sekundarlehramt Universität Bern
- Illi, U. (1991): *Sitzen als Belastung.* Verlag SVSS Zumikon.
- Illi, U., Breithecker, D., Mundigler, S. (1998): *Bewegte Schule- gesunde Schule* Zürich
- Kiphardt, E.J. (1977). *Wie weit ist ein Kind entwickelt?* Dortmund.
- Kiphard, E.J. (1990): *Motopädagogik.* Dortmund: verlag modernes lernen.
- Pühse, U., Illi, U. (1999) *Bewegung und Sport im Lebensraum Schule,* Schorndorf
- Pühse, U. (2004): *Bewegung und Lernen, Gedanken zur täglichen Bewegungs- lektion, Vortragsmanuskript SVSS Jahreskonferenz 2004 in Bern*
- Wasmund-Bodenstedt, U. (1984): *Die tägliche Bewegungszeit in der Grundschule.* Schorndorf
- Vuille, J.C. et al. (2004): *Die gesunde Schule im Umbruch.* Zürich: Rüegger Verlag.
- Zimmer, R. (1981): *Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern im Vorschulalter,* Schorndorf.

4.1 Einleitung

Die Ernährung bildet die Basis für die Entwicklung, das Lernen, die Leistung und die Gesundheit eines Menschen. Auch stellt Ernährung einen lebenslangen Lernprozess dar, welcher sich im Laufe der Zeit entwickeln und unter bestimmten Einflüssen verändern kann. Aus diesem Grund ist es überaus wichtig, die Aufmerksamkeit der Kinder schon früh und in einem sinnvollen stetigen Aufbau auf dieses bedeutsame Thema zu lenken. Und dies insofern, als die Schülerinnen und Schüler den gesunden Umgang mit der Ernährung zu einem Bestandteil des alltäglichen Lebens zählen und sich auch nach ihrer Schulzeit selbstständig weiterhin mit dieser Thematik auseinandersetzen.

In diesem Zusammenhang ist es von Bedeutung, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, die Ernährung möglichst vielseitig kennenzulernen und somit nicht nur den Kopf einzusetzen, sondern den Themenbereich mit dem ganzen Körper (5 Sinne) erfassen zu können.

Ein wichtiger Punkt ist auch, dass die Lebensmittel für die Kinder nicht kategorisiert, d.h. als «gut» und «schlecht» bzw. «gesund» und „ungesund“ bezeichnet werden. Denn dadurch werden die „schlechten», «ungesunden», «verbotenen» Nahrungsmittel betont und auf ein Podest emporgehoben, so dass sie für die Kinder unheimlich attraktiv erscheinen. Besser ist hingegen ein ausgewogenes Essverhalten, in das alle Lebensmittel ohne zu werten aber in angemessenen Mengen einbezogen werden. Zum besseren Verständnis für die Lehrpersonen wurden die Begriffe «gesund» und «ungesund» in der vorliegenden Tabelle sparsam verwendet.

Da die Aufnahme von Wasser die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler steigert, sollte auch in der Schule auf eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Das Trinken von Wasser während der Lektion sollte also nicht nur erlaubt, sondern sogar unterstützt werden. Es bieten sich viele kreative Möglichkeiten an, diese fundamentale Flüssigkeitszufuhr in den Unterricht einzubauen, ohne dass dieser dadurch gestört wird.

Auf der Oberstufe empfiehlt sich zudem die Kombination mit dem Hauswirtschaftsunterricht. In dieser Verbindung lassen sich viele Kompetenzen fördern und der «Tiptopf» eignet sich mit seinem Kapitel «essen und trinken» als gute Wissensgrundlage.

Die folgenden drei Zielkompetenzen umfasst das Kompetenzraster zur Ernährung:

- Die Schülerinnen und Schüler kennen den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln – von der Herstellung über den Einkauf und den Verbrauch, bis hin zur Entsorgung.
- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr eigenes Essverhalten und kennen verschiedene Ernährungsweisen.
- Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre Körperbedürfnisse und deren Zusammenspiel mit Genuss und Sucht in der Ernährung.

Diese Zielkompetenzen sind in jeweils 2-3 Unterkompetenzen aufgeteilt (a-c, mit Farbe markiert). In ihrer Gesamtheit decken diese Kompetenzen nahezu den gesamten Bereich der Ernährung ab und tragen so zu einer gesunden Entwicklung der Kinder bei. Für jede Unterkompetenz wurden dazugehörige, gleichfarbig markierte Kompetenzen formuliert. Innerhalb einer Zielkompetenz lässt sich die Tabelle unter den Kompetenzbereichen Sach-, Selbst-, Sozial- und Gestaltungskompetenz von links nach rechts lesen, so dass der stetige Aufbau des jeweiligen Kompetenzbereiches vom Kindergarten bis zur 9. Klasse ersichtlich ist. Um die während einer bestimmten Jahrgangsstufe zu erlangenden Ernährungskompetenzen aufzufassen, kann die Tabelle aber auch von oben nach unten gelesen werden.

Autorin: Rosa Angela

4.2
Übersicht
Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler kennen den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln – von der Herstellung über den Einkauf und den Verbrauch, bis hin zur Entsorgung.

Bezug zur Nahrungsmittelherkunft haben

Kenntnis um den sorgsamen Verbrauch und die ökologisch korrekte Entsorgung von Lebensmitteln

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr eigenes Essverhalten und kennen verschiedene Ernährungsweisen.

Kennen der unterschiedlichen Nährstoffe und der Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit

Untersuchen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens

Vergleichen von verschiedenen Essgewohnheiten

Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre Körperbedürfnisse und deren Zusammenspiel mit Genuss und Sucht in der Ernährung.

Üben der Wahrnehmungsfähigkeit über die 5 Sinne

Entwickeln eines Bewusstseins für das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Empfindungen und Konsum

Steuern des Essverhaltens

4.3a
Die Schülerinnen und Schüler kennen den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln – von der Herstellung über den Einkauf und den Verbrauch, bis hin zur Entsorgung.

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Bezug zur Nahrungsmittelherkunft haben	▶ Weiss woher alltägliche Lebensmittel kommen.	▶ Weiss, wie diverse Produkte selber hergestellt werden.	▶ Weiss, wie Lebensmittel in der Fabrik hergestellt werden.	▶ Kennt die globalen Handelsnetze und deren Zusammenhang mit den Lebensmittelpreisen.	▶ Kennt die Vor- und Nachteile der Gentechnik bezüglich Nahrungsmittel.	
	■ Kenntnis um den sorgsamen Verbrauch und die ökologisch korrekte Entsorgung von Lebensmitteln	▶ Weiss, wie Znünireste und -abfälle (Bananenschale usw.) entsorgt werden.	▶ Weiss, dass man nur so viel schöpft, wie man essen mag.	▶ Weiss, wie man Verpackungsmaterial korrekt entsorgt.	▶ Weiss, worauf man beim Einkauf achten muss.	▶ Weiss, wie man einen Menüplan erstellt und Reste verwertet.	
Selbstkompetenz	■ Bezug zur Nahrungsmittelherkunft haben	▶ Kann sich vorstellen, woher das eigene Znüni kommt.	▶ Bekommt Lust, eigene Produkte herzustellen.	▶ Erkennt, dass in der Lebensmittelproduktion vieles maschinell abläuft.	▶ Bevorzugt saisonale und regionale Produkte.	▶ Bildet sich eine eigene Meinung zur Gentechnik.	
	■ Kenntnis um den sorgsamen Verbrauch und die ökologisch korrekte Entsorgung von Lebensmitteln	▶ Kann Zuhause Essensreste selber richtig entsorgen.	▶ Kann den eigenen Hunger richtig einschätzen.	▶ Trennt und entsorgt seinen Abfall gemäss Vorschriften.	▶ Achtet beim Einkauf auf Verpackungsmaterial, Menge (schnell verderbende Lebensmittel), Region, Saison, Qualität, Budget usw.	▶ Achtet auf schonendes aufbewahren und zubereiten der Lebensmittel, so dass die Nährstoffe erhalten bleiben.	
Sozialkompetenz	■ Bezug zur Nahrungsmittelherkunft haben	▶ Fragt bei den unterschiedlichen Mahlzeiten interessiert, woher die Lebensmittel stammen.	▶ Arbeitet bei der Herstellung von Lebensmitteln mit den anderen Kindern zusammen.	▶	▶ Entwickelt ein Bewusstsein für faire Preise.	▶ Lernt in einer Klassendiskussion zur Gentechnik verschiedene Meinungen kennen und akzeptieren.	
	■ Kenntnis um den sorgsamen Verbrauch und die ökologisch korrekte Entsorgung von Lebensmitteln	▶ Macht Familienmitglieder auf eine richtige Entsorgung von Resten bzw. Abfällen aufmerksam.	▶ Kann sein Essen mit anderen teilen.	▶ Weist Freunde darauf hin, dass der Abfall in den Mülleimer gehört (und nicht auf den Boden).	▶ Achtet beim Einkauf auf die Umwelt schützende Labels.	▶ Kann für mehrere Personen (Familie) ein Menü kochen.	
Gestaltungskompetenz	■ Bezug zur Nahrungsmittelherkunft haben	▶ Selber einen Topf z.B. mit Kresse bepflanzen; die Eltern beim Einkaufen begleiten.	▶ Sammelt Rezepte zum Herstellen von Brot, Joghurt, Kuchen usw.	▶ Vergleicht den Geschmack eines vom Bergbauern / Käser und eines in der Fabrik maschinell künstlich hergestellten Käses.	▶ Markiert auf der Weltkarte die Herkunft der Lebensmittel mit Flaggen; sammelt verschiedene Aufkleber von Labels.	▶ Sucht genetisch veränderte Lebensmittel im Supermarkt; erforscht wo die Gentechnik vor allem eingesetzt wird.	
	■ Kenntnis um den sorgsamen Verbrauch und die ökologisch korrekte Entsorgung von Lebensmitteln	▶ Entsorgt Kompostabfälle im grünen Behälter.	▶ Wenig schöpfen und bei Bedarf nachschöpfen.	▶ Stellt mehrere Gefässe / Säcke bereit, um den Müll vorab zu trennen; verwendet einige Materialien für Bastelarbeiten weiter.	▶ Wirft einen Blick auf die Vorräte und die Saisontabelle, schreibt eine Einkaufsliste.	▶ Holt sich Tipps im «Tiptopf».	

4.3b
Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr eigenes Essverhalten und kennen verschiedene Ernährungsweisen.

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Kennen der unterschiedlichen Nährstoffe und der Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit	▶ <i>Weiss, was sich als gesundes Znüni eignet.</i>	▶ <i>Kennt einige Lebensmittel, die seinem Körper (nicht) gut tun und weiss warum.</i>	▶ <i>Kennt die wichtigsten Inhaltsstoffe (Nährstoffe) der Lebensmittel und ihre Wirkung.</i>	▶ <i>Weiss, wie sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt.</i>	▶ <i>Weiss, wie eine flexible Menüplanung unter Berücksichtigung der eigenen sportlichen Aktivitäten und der Kenntnisse über die Ernährungsscheibe / Kinderpyramide erstellt wird.</i>
	■ Untersuchen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens	▶ <i>Ist sich bewusst, welche Lebensmittel es (nicht) mag.</i>	▶ <i>Weiss, wie wichtig es für den Körper ist, viel Wasser zu trinken.</i>	▶ <i>Kennt das eigene Essverhalten in unterschiedlichen Situationen und Tageszeiten.</i>	▶ <i>Kennt die Ernährungsscheibe / Kinderpyramide und ihre Empfehlungen.</i>	▶ <i>Kennt die Energiebilanz (Kalorienverbrennung).</i>
	■ Vergleichen von verschiedenen Essgewohnheiten	▶ <i>Weiss, dass alle unterschiedliche Znüni dabei haben.</i>	▶ <i>Weiss, dass es in der Klasse unterschiedliche Essgewohnheiten gibt.</i>	▶ <i>Kennt die Essgewohnheiten aus anderen Ländern und Kulturen.</i>	▶ <i>Weiss, dass auch Nahrungsmittel aus anderen Ländern wertvolle Inhaltsstoffe enthalten.</i>	▶ <i>Kennt die Zusammensetzung typischer Gerichte aus anderen Ländern.</i>
Selbstkompetenz	■ Kennen der unterschiedlichen Nährstoffe und der Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit	▶ <i>Kann Mass halten (faustgrosse Portionen) bei nicht zu bevorzugenden Lebensmitteln.</i>	▶ <i>Kann die Mengen umsetzen, in welchen bestimmte Lebensmittel genossen werden dürfen.</i>	▶ <i>Denkt bei der Wahl der Zwischenmahlzeiten an deren Inhaltsstoffe (auch bei Fertigprodukten).</i>	▶ <i>Achtet auf ausgewogene Mahlzeiten und verzichtet wenn möglich auf Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen.</i>	▶ <i>Erstellt eine eigene flexible Menüplanung und hält sich daran.</i>
	■ Untersuchen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens	▶ <i>Erkennt, dass es Produkte gibt, die man mag, aber die nicht ausgewogen sind.</i>	▶ <i>Hält das eigene Trinkverhalten regelmässig fest und kann es beurteilen.</i>	▶ <i>Hält das eigene Essverhalten in einem Esstagebuch fest und reflektiert es.</i>	▶ <i>Richtet seine Essgewohnheiten nach der Lebensmittelpyramide.</i>	▶ <i>Geniesst Süsses und Fettiges in angemessenen Mengen.</i>
	■ Vergleichen von verschiedenen Essgewohnheiten	▶ <i>Probiert bei einem Freund ein fremdes Lebensmittel aus.</i>	▶ <i>Bemerkt unterschiedliche Geschmacksrichtungen / Gewürze.</i>	▶ <i>Kann einige typische Gerichte / Lebensmittel den Ländern und Kulturen zuordnen.</i>	▶ <i>Untersucht im Laden / Zuhause vorhandene Lebensmittel auf ihre Nährstoffe.</i>	▶ <i>Kann selber Gerichte aus anderen Ländern kochen.</i>
Sozialkompetenz	■ Kennen der unterschiedlichen Nährstoffe und der Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit	▶ <i>Bereitet mit den Eltern ein gesundes Znüni zu.</i>	▶ <i>Überzeugt auch die Mitmenschen von einem beschränkten Genuss bestimmter Lebensmittel.</i>	▶	▶ <i>Bestellt beim Restaurantbesuch mit Freunden / Familie eine ausgewogene Mahlzeit.</i>	▶ <i>Erstellt zusammen mit der Familie eine Menüplanung für die ganze Familie.</i>
	■ Untersuchen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens	▶	▶ <i>Animiert die anderen dazu, viel Wasser zu trinken (und nicht Süssgetränke).</i>	▶ <i>Reflektiert das Essverhalten der Familie und erkennt eventuelle Einflüsse.</i>	▶	▶ <i>Vertritt seine Meinung in einer Klassendiskussion über Fast Food.</i>
	■ Vergleichen von verschiedenen Essgewohnheiten	▶ <i>Macht keine abfälligen Bemerkungen über fremde / andersartige Lebensmittel, sondern sagt «ich mag es nicht».</i>	▶ <i>Geniesst das gemeinsame Essen mit anderen.</i>	▶ <i>Kann zusammen mit der Klasse ein Essen vorbereiten und geniessen.</i>	▶ <i>Erniedrigt andere Menschen und ihre Essgewohnheiten nicht.</i>	▶ <i>Probiert gemeinsam mit Freunden der Familie Neues aus.</i>
Gestaltungskompetenz	■ Kennen der unterschiedlichen Nährstoffe und der Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit	▶ <i>Erstellt eine Znüniliste mit vorwiegend gesunden Lebensmitteln (Bilder).</i>	▶ <i>Orientiert sich an der Lebensmittelscheibe / Kinderpyramide / Ampelsystem (rote, gelbe und grüne Lebensmittel); geniesst in faustgrossen Portionen.</i>	▶ <i>Fertigt ein Plakat mit Lebensmitteln mit wertvollen Inhaltsstoffen an und hängt es Zuhause auf.</i>	▶ <i>Probiert verschiedene ausgewogene Mahlzeiten aus und verfasst eine Liste mit Menüvorschlägen, die einem besonders gut schmecken.</i>	▶ <i>Erstellt Tages- und Wochenpläne.</i>
	■ Untersuchen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens	▶ <i>Darf ein Lebensmittel aussuchen, das nicht gegessen werden muss. Von allem anderen wird immer probiert.</i>	▶ <i>Macht für jedes getrunkene Glas Wasser einen Strich und vergleicht in der Schule mit den MitschülerInnen. Süssgetränke zählen nicht!</i>	▶ <i>Kreiert selber ein Esstagebuch (z.B. in tabellarischer Form) und führt dieses während einigen Tagen (inkl. Getränke).</i>	▶ <i>Lernt die Gruppen der Lebensmittelscheibe / Kinderpyramide und kann Zuhause verschiedene Lebensmittel den Gruppen zuordnen</i>	▶ <i>Probiert aus, wie lange man rennen / schwimmen muss, bis ein Hamburger / Schokoriegel verbrannt ist.</i>
	■ Vergleichen von verschiedenen Essgewohnheiten	▶ <i>Probiert auch Zuhause von allem, was auf den Tisch kommt, darf aber in einer Ich-Botschaft sagen, welche Lebensmittel es nicht mag.</i>	▶ <i>Überlegt sich, welche fremden Lebensmittel es schon gegessen hat (z.B. in den Ferien, bei einem Besuch usw.).</i>	▶ <i>Sammelt Bilder von Länderflaggen und ordnet Lebensmittel / Gerichte richtig zu.</i>	▶ <i>Sammelt Rezepte und vergleicht sie mit der Ernährungsscheibe / Kinderpyramide oder mit dem Plakat der Inhaltsstoffe.</i>	▶ <i>Probiert neue Rezepte aus.</i>

4.3c
Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre Körperbedürfnisse und deren Zusammenspiel mit Genuss und Sucht in der Ernährung.

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Üben der Wahrnehmungsfähigkeit über die 5 Sinne	▶ Kennt Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Konsistenz und Ton (beim Reinbeißen) der gängigsten ausgewogenen Znüni und kann sie beschreiben.	▶ Kennt den geschmacklichen Unterschied zwischen frischen und konservierten Früchten und Gemüsen.	▶ Kennt die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter (und scharf).	▶ Weiss, wie sich Form, Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack beim verschiedenartigen Weiterverarbeiten und in Kombination verändern.	▶ Weiss, dass das Auge «mitisst».
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Empfindungen und Konsum	▶ Kennt das Gefühl von Hunger und Durst.	▶ Weiss, wann es satt ist.	▶ Weiss, wann die Lust auf Essen (naschen) kommt.	▶ Weiss um die Auswirkungen der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit des Körpers Bescheid	▶ Weiss um den Einfluss von Werbung, Idolen, Esstrends, Rollen- und Körperbildern im Wandel der Zeit Bescheid.
	■ Steuern des Essverhaltens	▶ Greift bei einem Znüni-Buffer nicht gierig zu.	▶ Weiss, dass es wichtig ist, sich beim Essen genügend Zeit zu nehmen.	▶ Kennt die Vorteile von geregelten Haupt- und Zwischenmahlzeiten.	▶ Kennt Alternativen zum Essen zwecks Abbau von intensiven Empfindungen.	▶ Weiss, wo der Unterschied zwischen Genuss und Sucht liegt bzw. wann eine Fehlernährung oder Essstörung vorliegt und kennt deren gesundheitlichen Folgen.
Selbstkompetenz	■ Üben der Wahrnehmungsfähigkeit über die 5 Sinne	▶ Kann verschiedene Früchte und Gemüse ertasten und benennen.	▶ Kann die geläufigsten Früchte und Gemüse durch den Geschmackssinn unterscheiden.	▶ Kann unterschiedliche Lebensmittel und Essenzen durch deren Geruch oder Geschmack unterscheiden.	▶ Kann aus einem mit Fruchtsäften gemischten Getränk die einzelnen Aromen herausschmecken.	▶ Achtet beim Zubereiten einer ausgewogenen Mahlzeit auf ein attraktives Anrichten unter Berücksichtigung der Farben, Formen und Kombinationen.
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Empfindungen und Konsum	▶ Trinkt bei Durst und isst bei Hunger.	▶ Kann Hunger und Appetit (Lust) unterscheiden.	▶ Erkennt, dass (positive und negative) Gefühle das Essverhalten beeinflussen.	▶ Akzeptiert die Veränderungen des eigenen Körpers während der Pubertät.	▶ Überdenkt die eigenen Ideale, Wertvorstellungen und Normen bezüglich Ernährung und Körper
	■ Steuern des Essverhaltens	▶ Hört mit dem Essen auf, wenn es nicht mehr mag und muss nicht alles aufessen.	▶ Isst am Tisch und nicht vor dem Fernseher oder Computer.	▶ Isst bei den festgelegten Mahlzeiten genussvoll und genügend und nascht nicht zwischen den Mahlzeiten.	▶ Bewegt oder entspannt sich bewusst, um Stresshormone abzubauen.	▶ Reflektiert das eigene Ess- und Trinkverhalten in Bezug auf Genuss und Sucht.
Sozialkompetenz	■ Üben der Wahrnehmungsfähigkeit über die 5 Sinne	▶ Geniesst das gemeinsame Znüni.	▶ Nimmt sich genügend Zeit, um die Mahlzeiten gemeinsam mit anderen am Tisch einzunehmen.	▶ Beobachtet, mit wem es am liebsten isst.	▶ Findet heraus, in welcher Situation mit anderen es das Essen am meisten genießt.	▶ Weiss die Gesellschaft anderer während dem Essen zu schätzen.
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Empfindungen und Konsum		▶ Kann von anderen angebotenes Essen ablehnen, wenn kein Hunger vorhanden oder die Lust massvoll gesättigt ist.			▶ Hinterfragt die Wertvorstellungen der Peergroup.
	■ Steuern des Essverhaltens	▶ Teilt sein Essen am Znüni-Buffer mit anderen.	▶ Wartet bei einer gemeinsamen Mahlzeit bis alle ihr Essen haben.	▶ Lässt sich nicht von anderen zum Essen verleiten, wenn kein Hunger vorhanden ist.	▶ Geniesst die Gesellschaft von Freunden und Familie beim Essen und nutzt die Gelegenheit für Gespräche.	▶ Kennt die Bedeutung der Ernährungsgewohnheiten von Peergroups und unterstützt die Mitmenschen bei einer ausgewogenen Ernährung.
Gestaltungskompetenz	■ Üben der Wahrnehmungsfähigkeit über die 5 Sinne	▶ Nimmt sich genügend Zeit beim Essen, um Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Konsistenz und Ton des Lebensmittels wahrnehmen zu können.	▶ Isst in einem gemütlichen Tempo und geht erst vom Tisch, wenn alle mit Essen fertig sind.	▶ Ist offen für Neues und versucht die Lebensmittel in die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen einzuteilen.	▶ Ist experimentierfreudig im Zubereiten und Kosten von Nahrungsmitteln und möglichen Kombinationen.	▶ Probiert verschiedene Kombinationen der Geschmacksrichtungen, Farben und Formen aus und präsentiert sie den «Gästen».
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Empfindungen und Konsum	▶ Hat etwas zum Trinken und zum Essen bei sich.	▶ Räumt das Essen weg, wenn es satt ist; genießt massvoll (eigene Faustgrösse als Richtlinie).			▶ Hinterfragt Bilder und Artikel in Zeitschriften und Zeitungen auf deren Realitätstauglichkeit.
	■ Steuern des Essverhaltens	▶ Schliesst die Znüni-Box wenn es satt ist.	▶ Schaut, wie die anderen es machen: Vorbildfunktion der Eltern / Mittagstisch / Tagesschule.	▶ Orientiert sich an den geregelten Haupt- und Zwischenmahlzeiten.	▶ Findet durch ausprobieren heraus, wie es sich bei intensiven Gefühlen am besten entladen kann.	▶ Kocht bei Abwesenheit der Mutter für sich und den Rest der Familie – ausgewogen, ausreichend, aber nicht zu viel.

4.4
Leerer
Kompetenzraster

Ich habe zuvor bereits erwähnt, dass die Kommunikation zwischen den Lehrpersonen für eine funktionierende Arbeit mit dem Curriculum sehr wichtig ist. Als Vorschlag, wie die behandelten Kompetenzen festgehalten werden könnten, haben wir überlegt, einen leeren Kompetenzraster zu verwenden, wo die Lehrperson die behandelten Punkte aus der Tabelle festhalten könnte und die Kinder beim Übertritt in die nächst höhere Klasse dann eine Art «Fähigkeitszeugnis» über die jeweiligen Kompetenzen hätten. Als Beispiel habe ich einen solchen, leeren Kompetenzraster für die 5. / 6. Klasse erstellt:

	Kompetenz	Methoden zur Umsetzung	Hilfsmittel
FaK	<p>Kennt die globalen Handelsnetze und deren Zusammenhang mit den Lebensmittelpreisen.</p> <p>Weiss, worauf man beim Einkauf achten muss.</p>		
SeK	<p>Bevorzugt saisonale und regionale Produkte.</p> <p>Achtet beim Einkauf auf Verpackungsmaterial, Menge (schnell verderbende Lebensmittel), Region, Saison, Qualität, Budget usw.</p>		
Sok	<p>Entwickelt ein Bewusstsein für faire Preise.</p> <p>Achtet beim Einkauf auf die Umweltschützende Labels.</p>		
GeK	<p>Markiert auf der Weltkarte die Herkunft der Lebensmittel mit Flaggen; sammelt verschiedene Aufkleber von Labels.</p> <p>Wirft einen Blick auf die Vorräte und die Saisontabelle, schreibt eine Einkaufsliste.</p>		

4.5
Methoden

Die nachstehenden Umsetzungsideen zum Kompetenzerwerb sind das Ergebnis von Einfällen während der Entwicklung des Kompetenzrasters sowie auch aus den Workshops mit Lehrpersonen und Expertinnen im Bereich der Ernährung. Allerdings sind die aufgeführten Umsetzungsideen und Unterrichtsmaterialien auf eine Auswahl beschränkt, da die Möglichkeiten in ihrer Vielfalt äusserst weit reichen. Die folgende Sammlung soll daher nicht der Vollständigkeit gerecht werden, sondern Anregungen anbieten und für eine vertiefte Suche nach Lehrmitteln, Büchern, Filmen und vielem mehr motivieren.

- Fächerübergreifender Unterricht
- Lernen vor Ort: Besuch auf dem Bauernhof, beim Käser / Bäcker, in der Lebensmittelfabrik, in der Recycling- oder Abfallentsorgungsanlage usw.
- Selber anpflanzen, pflegen, ernten und frisch geniessen (z.B. Kresse, Karotten in Töpfen usw.)
- Verpackungsmaterial erforschen und weiterverarbeiten (z.B. praktische Wasserflaschenhalter fürs Pult anfertigen)
- Werkstatt zu den 5 Sinnen (z.B. den Unterschied zwischen frischen heimischen und importierten Früchten (z.B. Erdbeeren) ertasten, riechen, schmecken usw.)
- Internetseiten kennenlernen
- Filmausschnitte (z.B. «Supersize me»)
- Klassendiskussionen zu diversen Themen (Fast Food, Abfallentsorgung, Essstörungen, FairTrade, Schönheitsideale usw.)
- Vorbildfunktion: z.B. SportlerInnen in die Klasse einladen
- Erfahrungsberichte von Personen mit Essstörungen
- Externe Fachpersonen einladen (z.B. ErnährungsberaterIn, Berner Gesundheit)
- Besondere Anlässe nutzen (z.B. am Schulschluss von den Eltern und Kindern Gerichte aus verschiedenen Ländern und Kulturen zubereiten lassen)
- Klassenlager mit vielen Angeboten zum Thema Ernährung, die Kinder kochen selbst
- Kleine Klassenprojekte starten (betreffend Znüni, Wasser trinken usw.)
- Pausenkiosk

Unterstufe

4.6
Materialien und
Hilfen

- Pfefferkorn (Produzieren- Konsumieren, blmv)
- Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für den Unterricht. (Heft 3, Primarstufe: Genussvoll Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Lehrmittelverlag Kanton Aargau)
- Fühlen wie's schmeckt (Sinnesschulung für Kinder zwischen 3-6 Jahren, Food Media)
- Landwirtschaft und Ernährung für Kinder mit allen Sinnen erleben (Heft und CD Geräusche auf dem Bauernhof, i.m.a)
- Nutrikidkoffer für 5-7 Jahre mit Geschichten, Bilder, Arbeitsblätter und Spiele (Koffer, Nestlé)
- Esspedition Schule (Erlebnisorientierte Materialien, aid)
- Ess- und Trinkgeschichten in der Sendung mit der Maus (Video, aid)
- Kinderleicht. Ess- und Bewegungsprojekte (Schulverlag)
- Richtig essen mit Kasimir (Kartenspiel, aid)
- Handportionen auf Fotokarten und in Ordner (GSD)
- Tätigkeits- und Bewegungskarten (GSD)
- Wir erkunden einen Bauernhof (Broschüre, aid)

Mittelstufe

- Süssholz (Produzieren- Konsumieren, blmv)
- Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für den Unterricht. (Heft 3, Primarstufe: Genussvoll Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Lehrmittelverlag Kanton Aargau)

- Fühlen wie's schmeckt (Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche zwischen 6-14 Jahren, Food Media)
- Landwirtschaft und Ernährung für Kinder mit allen Sinnen erleben (Heft und CD Geräusche auf dem Bauernhof, i.m.a)
- Nutrikid Koffer (Schülerheft, Poster, Video, CD Rom und Spielkarten, Nestlé)
- Esspedition Schule (Erlebnisorientierte Materialien, aid)
- Ess- und Trinkgeschichten in der Sendung mit der Maus (Video, aid)
- Kinderleicht. Ess- und Bewegungsprojekte (Schulverlag)
- So essen sie! Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. (Verlag an der Ruhr.)
- Erlebniskiste Essen Trinken und Co. (Ordner, aid)
- Saisonkalender Obst und Gemüse (Poster, aid)
- Spiele rund um die Kinderpyramide (Heft, aid)
- Woher kommt unser Essen?, Dokumentation und Anregungen für den Unterricht (Heft, Verbraucher- Zentrale)
- Dart- Scheibe Bewegung (baspo)
- Bewegungsideen für Zwischendurch (Heft, pb Verlag)

Oberstufe

- Perspektive 21 (Konsum: Ein Lehrmittel zur Gesundheitsförderung. Schulverlag Bern)
- Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für den Unterricht. (Heft 3, Oberstufe: Genussvoll Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Lehrmittelverlag Kanton Aargau)
- Tiptopf (blmv)
- So essen sie! Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. (Verlag an der Ruhr.)
- Gesund & Bewegt (Arbeitsheft Energiemanagement, Schulverlag)
- Ernährungswerkstatt mit Ernährungs- Fachinformation und Didaktischem Teil (Mappe mit Blätter und Folien, SMP)
- Essstörungen, Methodisch-Didaktischer Teil (Mappe, Berner Gesundheit)
- Magersucht und Bulimie, Information und Tipps für Lehrpersonen (Heft. PEP)
- Stressen - Essen - Geniessen, Literatur und Medienliste zum Thema Essstörungen (Ordner, BLMV)
- Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Süssmittel (Infobroschüre, aid)
- Fast Food (Infobroschüre, aid)

Links

www.aid-macht-schule.de
www.beges.ch
www.bildungundgesundheit.ch
www.netzwerk-essstoerungen.ch
www.nutrikid.ch
www.pepinfo.ch
www.senso5.ch
www.sge-ssn.ch
www.suissebalance.ch
www.talkingfood.de
www.alimentarium.ch

4.7.
Quellenangaben und
Literaturverzeichnis

Nachstehend wird die Literatur aufgeführt, welche sowohl für das Grundlagenstudium als auch während der Entwicklung des Spiralcurriculums zur Ernährung verwendet wurde.

- Barlösius, Eva (1999): *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. München: Juventa Verlag.
- Borde, Theda / David, Matthias (Hrsg.) (2005): *Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Lebenswelten, Gesundheit und Krankheit*. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.
- Bundesamt für Gesundheit (2004): *Übergewicht bei Kindern*. Bern: Schweizerische Vereinigung für Ernährung (=Schriftenreihe; Heft 84).
- Bundesamt für Gesundheit (2005b): *Wie isst die Schweiz? Illustrierte Populärfassung mit ausgewählten Beiträgen aus dem Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht – mit Fokus auf Kinder und Jugendliche*. Langenthal: Merkur Druck.
- Fegebank, Barbara (2001): *Ernährung in Systemzusammenhängen. Ein Lehrbuch zur Multiperspektivität und Mehrdimensionalität der Ernährung*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.
- Forschungsverbund Public Health Sachsen (Hrsg.) (1999): *Bestandesaufnahme. Wie wirksam ist Ernährungserziehung bei Kindern?* o.O.: o.V. (=Prävention; 4/1999, 22. Jahrgang).
- Friedli, Hans-Peter (2004): *Curriculum Gesundheitsförderung. Gesundheitsrelevante Inhalte im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Bern*. Bern: Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Eigenverlag.
- Heindl, Ines (2003): *Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Mietzel, Gerd (2002): *Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend*. 4. Auflage. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.
- Müller, Romano (o.J.): *Prinzip des Spiralcurriculums*. Handout. Bern: PHBern, Institut für die Vorschulstufe und die Primarstufe.
- Pudel, Volker (2002): *Medien und Ernährungsverhalten*. In: *Lexikon der Ernährung*, Bd. 2, S.374-379. Heidelberg: Spektrum Verlag.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2008): *Hintergrundinformation zur Ernährungsscheibe für Kinder*. Bern: o.V.
- Seeger, S. / Pürro, S. et al. (2008a). *Schulen gesundheitsfördernd gestalten! Handbuch des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern. Argumente – Schwerpunkte – Ideen*. Bern: Gesundheitsdienst der Stadt Bern.

5.1. Einleitung

Das Ziel des Kompetenzrasters ist das Aufzeigen der Möglichkeiten, wie eine Lehrperson im Schulalltag suchtpreventiv tätig sein kann. Auf den ersten Blick mögen diese nicht spektakulär erscheinen, da viele Kinder und Jugendliche solche Lebenskompetenzen auf natürliche Art und Weise in ihrem Alltag zu Hause, in der Schule und in ihrer Freizeit erwerben. Doch gerade dieses Alltägliche ist bedeutsam für die Suchtprävention, weil die Kompetenzen nicht in massgeschneiderten Lektionen zum Thema Sucht erworben werden, sondern im täglichen Leben.

Als Zielkompetenzen wurden die Themen «Sucht- und Ausweichverhalten», «Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit» und ein «positives Selbstkonzept» definiert. Wer sich schon früh damit beschäftigt, in welchen Situationen er oder sie ausweicht und gewisse Dinge konsumiert, hat grössere Chancen, den Schritt in eine Abhängigkeit zu vermeiden. Wenn Kinder und Jugendliche lernen, für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen und Alternativen zum Konsum von Suchtmitteln oder Medien kennen lernen, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass sie gesund bleiben. Und wer schliesslich eine starke Persönlichkeit entwickeln kann, ist den Versuchungen und Mechanismen einer Abhängigkeit weniger ausgeliefert.

Die Zielkompetenzen enthalten jeweils je 3 Kompetenzaspekte, die in diesen Bereich gehören und für die 4 Bereiche Fach-, Selbst-, Sozial- und Gestaltungskompetenz verfasst wurden. Die ausgewählten Kompetenzen sind auf wissenschaftlichen Daten abgestützt. Diese stammen hauptsächlich aus einer wissenschaftlichen Untersuchung von Meier (2004) zum Thema Wirksamkeit von Interventionszielen der Suchtprävention und aus einer Sammlung von Studien zur psychosozialen Gesundheit und zum Konsum psychoaktiver Substanzen von Schweizer Schülerinnen und Schülern von Schmid et al. (2001). Aus den Zielkompetenzen und den 3 Kompetenzaspekten in der linken Spalte wurden mit Hilfe von Expertenwissen und des Berner Lehrplans für den Kindergarten (2000) und die Volksschule (1995) die Ziele für die einzelnen Stufen definiert.

Autorin: Damaris Droz

5.2 Übersicht Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem eigenen Sucht-/ Ausweichverhalten auseinander.

Gefühle wahrnehmen und damit umgehen

Problemlösefähigkeit entwickeln

Einen vernünftigen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln und Medien haben

Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit

Verantwortungsgefühl für sich entwickeln

Für die Suchtprävention hilfreiche Normen und Werte entwickeln

Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben

Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts

Kommunikative Fähigkeiten entwickeln

Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen

Beziehungsfähigkeit entwickeln

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	▶ <i>Lernt, die eigenen Gefühle zu benennen.</i>	▶ <i>Kann verschiedene Gefühle unterscheiden und weiss, in welchen Situationen sie auftreten können.</i>	▶ <i>Lernt, dass unangenehme Gefühle, z.B. Traurigkeit, nicht schlecht sind und zugelassen werden dürfen.</i>	▶ <i>Kann in einer (gespielten, echten, gelesenen) Situation mögliche Gefühle von anderen Menschen erkennen.</i>	▶ <i>Erkennt Gefühle von Mitmenschen in bestimmten Situationen.</i>	
	■ Problemlösefähigkeit entwickeln	▶ <i>Kennt Lösungsmöglichkeiten in einem Konflikt mit einem anderen Kind.</i>	▶ <i>Weiss, dass man Probleme auf verschiedene Arten lösen kann.</i>	▶ <i>Kennt Möglichkeiten, um über Probleme zu sprechen und damit umzugehen.</i>	▶ <i>Kennt Möglichkeiten, um über Probleme zu sprechen und damit umzugehen.</i>	▶ <i>Kennt gute Strategien, um Lebensprobleme zufrieden stellend zu lösen.</i>	
	■ Einen vernünftigen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln und Medien haben	▶ <i>Weiss, dass man herumliegende Spritzen nicht anfassen darf.</i>	▶ <i>Kennt andere Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung als den Konsum von Medien</i>	▶ <i>Weiss, dass der Konsum von Medien und Genussmitteln abhängig machen kann.</i>	▶ <i>Kennt den Unterschied zwischen Genuss und Sucht.</i>	▶ <i>Kennt Herkunft, Wirkungen und Gefahren von Nikotin, Alkohol, Cannabis, Fernsehen, Computer und Handy.</i>	
Selbstkompetenz	■ Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	▶ <i>Nimmt eigene Gefühle wahr und spricht darüber.</i>	▶ <i>Nimmt eigene Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und spricht darüber.</i>	▶ <i>Kann über unangenehme Gefühle sprechen.</i>	▶ <i>Nimmt eigene Gefühle wahr und drückt sie altersgemäss und situationsangepasst aus.</i>	▶ <i>Nimmt eigene Gefühle wahr und drückt sie altersgemäss und situationsangepasst aus.</i>	
	■ Problemlösefähigkeit entwickeln	▶ <i>Lernt, Enttäuschungen in Arbeits- und Spielverläufen zu überwinden.</i>	▶ <i>Lernt, mit Enttäuschungen im Schulalltag / Umfeld (Familie / Freunde) umzugehen.</i>	▶ <i>Lernt, mit Enttäuschungen im Schulalltag / Umfeld (Familie / Freunde) umzugehen.</i>	▶ <i>Lernt, mit schulischen Misserfolgen umzugehen.</i>	▶ <i>Spricht Probleme an.</i> <i>Findet eigene Lösungsansätze in schwierigen Situationen.</i>	
	■ Einen vernünftigen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln und Medien haben	▶ <i>Lernt, die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben.</i>	▶ <i>Kann auf eine gewohnte Sendung im Fernsehen verzichten.</i>	▶ <i>Findet Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung (z.B. Sport).</i>	▶ <i>Spürt die Grenze eines vernünftigen Computerkonsums (v.a. Spiele).</i>	▶ <i>Konsumiert nicht dann viel, wenn es ihm nicht gut geht.</i>	
Sozialkompetenz	■ Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	▶ <i>Nimmt an Freud und Leid der anderen Kinder teil.</i>	▶ <i>Nimmt wahr, dass Kinder in gleichen Situationen andere Gefühle haben können.</i>	▶ <i>Versucht, sich in die Klassenkameraden hineinzusetzen, wenn diese ihre Gefühle mitteilen.</i>	▶ <i>Lernt, in der Gruppe Gleichaltriger eigene Gefühle auszudrücken und diejenigen der anderen zu respektieren.</i>	▶ <i>Lernt, in seinem Umfeld eigene Gefühle und Meinungen zu vertreten und diejenigen der anderen zu respektieren.</i>	
	■ Problemlösefähigkeit entwickeln	▶ <i>Findet nach Misserfolgen Trost.</i>	▶ <i>Wendet sich bei Enttäuschungen und Schwierigkeiten an Bezugspersonen.</i>	▶ <i>Spricht mit einer Vertrauensperson über schwierige Erlebnisse und Situationen.</i>	▶ <i>Bespricht Probleme mit Vertrauenspersonen oder Gleichaltrigen.</i>	▶ <i>Sucht gemeinsam mit anderen nach Lösungsansätzen in schwierigen Situationen</i>	
	■ Einen vernünftigen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln und Medien haben	▶ <i>Schaut sich zusammen mit einer Betreuungsperson altersgerechte Sendungen im Fernsehen an.</i>	▶ <i>Benutzt den Computer unter Anleitung und Begleitung von Lehr- / Betreuungspersonen.</i>	▶ <i>Tauscht in der Klasse Erfahrungen im Umgang mit Medien aus.</i>	▶ <i>Nutzt das Internet unter Anleitung von Lehr- / Betreuungspersonen.</i>	▶ <i>Gestaltet in der Klasse ein Medienprodukt.</i> <i>Widersteht dem Gruppendruck des Konsums</i>	
Gestaltungskompetenz	■ Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	▶ <i>Erkennt Gefühle in Körpersprache und Bildern.</i>	▶ <i>Nutzt eigene Zeichnungen oder Bilder mit Gesichtern, um verschiedene Gefühle darstellen.</i>	▶ <i>Ordnet Gefühle auf einem Gefühlsbarometer ein.</i>	▶ <i>Kann durch Musik, Gestalten usw. die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen</i>	▶ <i>Kann durch Musik, Gestalten usw. die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen.</i>	
	■ Problemlösefähigkeit entwickeln	▶ <i>Baut Spannungen durch Bewegung, Sprache, Musik, Gestalten ab.</i>	▶ <i>Kennt Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung (z.B. Fantasiereisen).</i>	▶ <i>Kennt Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung (z.B. Entspannungstechniken).</i>	▶ <i>Kennt Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung (z.B. Entspannungstechniken).</i>	▶ <i>Benutzt eigene gesunde Strategien zur Bewältigung von Stress und Belastung.</i>	
	■ Einen vernünftigen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln und Medien haben	▶	▶ <i>Verzichtet einige Tage auf das Fernsehen / Computerspiele und erzählt von den Erfahrungen damit.</i> <i>Kennt das Sorgentelefon für Kinder (147).</i>	▶ <i>Beobachtet und dokumentiert den eigenen Medienkonsum eine Zeit lang, vergleicht ihn mit anderen.</i> <i>Kennt die Schulsozialarbeit, die Websites www.147.ch www.kopfhoch.ch</i>	▶ <i>Achtet auf Momente, in denen die Lust auf Suchtmittel / auf Medienkonsum aufkommt.</i> <i>Kennt die Website www.feelok.ch</i>	▶ <i>Kennt regionale Jugendberatungen und Fachstellen für Suchtprävention.</i> <i>Kennt die Website www.beges.ch</i>	

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Verantwortungsgefühl für sich entwickeln	▶ <i>Wäscht sich die Hände, putzt die Zähne selbst.</i>	▶ <i>Wäscht sich, putzt die Zähne selbständig.</i>	▶ <i>Versteht die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Hygiene / Ernährung / Bewegung.</i>	▶ <i>Weiss, was ihm gut tut und was nicht.</i>	▶ <i>Kennt Bedrohungen der Gesundheit und handelt selbstverantwortlich.</i>	
	■ Für die Suchtprävention hilfreiche Normen und Werte entwickeln	▶ <i>Kennt Regeln und Rituale beim Spielen.</i>	▶ <i>Kennt die Klassenregeln.</i>	▶ <i>Lernt verschiedene Wertvorstellungen kennen.</i>	▶ <i>Kennt mögliche Konsequenzen der eigenen Wertvorstellungen.</i>	▶ <i>Lernt, Normen und ihre Konsequenzen zu überprüfen.</i>	
	■ Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben	▶ <i>Kennt eine Vielfalt von Werkzeugen, Spielgeräten und Instrumenten und lernt einen sachgerechten Umgang damit.</i>	▶ <i>Lernt Spiele kennen und entwickeln.</i>	▶ <i>Kennt sinnvolle Freizeitbeschäftigungen. (Sport, Musik, usw.).</i>	▶ <i>Kennt sinnvolle Freizeitbeschäftigungen. (Sport, Musik, usw.).</i>	▶ <i>Weiss, wie eine sinnvolle Alltagsgestaltung aussieht. (Bewegung / Ruhe; Arbeit / Freizeit; Konsum / Genuss).</i>	
Selbstkompetenz	■ Verantwortungsgefühl für sich entwickeln	▶ <i>Nimmt Empfindungen wie «Was tut mir gut?», «Was ist mir unangenehm?» wahr und drückt sie aus.</i>	▶ <i>Nimmt Empfindungen wie «Was tut mir gut?», «Was ist mir unangenehm?» wahr und drückt sie aus.</i>	▶ <i>Nimmt eigene Möglichkeiten und Grenzen wahr und lernt, damit umzugehen. (z.B. Kraft).</i>	▶ <i>Nimmt eigene Möglichkeiten und Grenzen wahr und lernt, damit umgehen. (z.B. Belastungen durch Leistungsanforderungen)</i>	▶ <i>Nimmt eigene Möglichkeiten und Grenzen wahr und lernt, damit umgehen. (z.B. Belastungen durch Leistungsanforderungen)</i>	
	■ Für die Suchtprävention hilfreiche Normen und Werte entwickeln	▶ <i>Kann sich entscheiden.</i>	▶ <i>Kann sich entscheiden und dies begründen.</i>	▶ <i>Formuliert eigene Wertvorstellungen.</i>	▶ <i>Erfährt und überdenkt Werte (Gruppendruck, Vorbilder).</i>	▶ <i>Baut eine hoffnungsvolle Grundhaltung für das Leben in Zukunft auf.</i>	
	■ Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben	▶ <i>Spielt und experimentiert mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten.</i> <i>Entwickelt Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung weiter (Spiel, Musik).</i>	▶ <i>Entdeckt Wiese, Wald, Wasser, Schnee und Eis als Bewegungsraum.</i>	▶ <i>Entwickelt eine altersentsprechende Genuss- und Erlebniszfähigkeit.</i> <i>Spielt selbständig im Freien.</i>	▶ <i>Erlebt Freude in Freizeitaktivitäten (z.B. Sport).</i>	▶ <i>Macht sich die Beziehung zwischen Gesundheit und seelischem Wohlbefinden bewusst und handelt danach.</i>	
Sozialkompetenz	■ Verantwortungsgefühl für sich entwickeln	▶ <i>Bildet Lern- und Spielpartnerschaften, hilft anderen Kindern.</i>	▶ <i>Hilft bei Gruppenarbeiten mit.</i>	▶ <i>Erarbeitet gemeinsam mit anderen Regeln für das Zusammenleben und wendet sie an.</i>	▶ <i>Bespricht soziale Sachverhalte in der Klasse, Gruppe und Familie.</i>	▶ <i>Tauscht sich mit anderen über einen gesunden Lebensstil aus.</i>	
	■ Für die Suchtprävention hilfreiche Normen und Werte entwickeln	▶ <i>Begegnet in Geschichten und Gesprächen verschiedenen Werthaltungen.</i>	▶ <i>Vergleicht verschiedene Gemeinschaftsformen und Lebensweisen.</i>	▶ <i>Vergleicht verschiedene Normen und Werthaltungen.</i>	▶ <i>Setzt sich mit Vorbildern und Idolen auseinander.</i>	▶ <i>Setzt sich mit den Wertvorstellungen anderer Menschen auseinander.</i>	
	■ Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben	▶ <i>Spielt mit anderen.</i>	▶ <i>Erfährt sich selbst und andere im Spiel.</i>	▶ <i>Erfährt Sport und Spiel als gemeinsames Erlebnis in der Gruppe.</i>	▶ <i>Plant und führt gemeinsam mit anderen kleine Projekte in der Klasse durch.</i>	▶ <i>Organisiert gemeinsam mit anderen Projekte und Sportveranstaltungen in Schule und Freizeit.</i>	
Gestaltungskompetenz	■ Verantwortungsgefühl für sich entwickeln	▶ <i>Führt kleine Aufträge aus.</i>	▶ <i>Führt Aufgaben gemäss einem Aemtplan aus.</i>	▶ <i>Erledigt Aemtl in der Schule und zu Hause.</i>	▶ <i>Erledigt Aemtl und Aufträge zunehmend selbständig.</i>	▶ <i>Übernimmt selbstständig Aufgaben in der Schule und zu Hause.</i>	
	■ Für die Suchtprävention hilfreiche Normen und Werte entwickeln	▶ <i>Verarbeitet Medienerfahrungen durch Rollenspiele, Gestalten oder im Puppenspiel.</i>	▶	▶	▶ <i>Denkt über Möglichkeiten für den persönlichen Umgang mit Medien nach und stellt sie in der Klasse vor.</i>	▶ <i>Denkt über Möglichkeiten für den persönlichen Umgang mit (legalen) Suchtmitteln nach und diskutiert sie mit Gleichaltrigen.</i>	
	■ Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben	▶ <i>Erlebt Grenzen in Bewegungsspielen und rhythmischen Übungen.</i>	▶ <i>Erlebt Spannung in Bewegungsspielen.</i>	▶ <i>Nutzt Freizeitmöglichkeiten. (z.B. Ferienpass, Jungschar, Pfadi, Sportvereine, usw.).</i>	▶ <i>Hilft bei der aktiven Gestaltung von Medien mit (Hörspiel, Schülerzeitung, usw.).</i>	▶ <i>Übt ein Hobby regelmässig aus. (Sport, Musik, Gestalten, usw.).</i>	

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Kommunikative Fähigkeiten entwickeln	▶ Unterscheidet Begriffe, ordnet sie zu und wendet sie richtig an.	▶ Ist mit verschiedenen Gesprächsformen vertraut. (Partner-/ Gruppen-/ Klassengespräch).	▶ Kennt die Gesprächsregeln unserer Gesellschaft.	▶ Kann sich durch Worte, Gestik, Mimik, Texte und Gestalten ausdrücken.	▶ Wendet Gesprächsformen in Partner-, Gruppen-, Klassen- und Podiumsgesprächen an.	
	■ Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen	▶ Weiss, wann ihm etwas gut gelungen ist und wann nicht.	▶ Weiss, was es gut kann und was weniger gut.	▶ Lernt, eigene Leistungen einzuschätzen.	▶ Lernt, eigene Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.	▶ Lernt, eigene Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen.	
	■ Beziehungsfähigkeit entwickeln	▶ Kennt die Regeln im Kindergarten und hält sie ein.	▶ Kennt die Klassenregeln und hält sich daran.	▶ Kennt und erarbeitet Regeln für das Zusammenleben in der Schule und zu Hause.	▶ Kennt verschiedene Formen von sozialen Beziehungen, (z.B. Freundschaft, Familie).	▶ Kennt Gemeinsamkeiten und Unterschiede von verschiedenen Kulturen.	
Selbstkompetenz	■ Kommunikative Fähigkeiten entwickeln	▶ Erzählt im Kreis von seinen Erlebnissen.	▶ Erzählt in der Klasse von Erlebnissen und wie es sich dabei gefühlt hat.	▶ Hält Gefühle, Stimmungen und Sachverhalte fest und teilt sie mit.	▶ Bildet sich eine Meinung in gespielten und echten Situationen und drückt sie aus.	▶ Lernt, die eigene Meinung zu vertreten und Sachverhalte zu präsentieren.	
	■ Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen	▶ Kann sich am eigenen Können freuen.	▶ Baut eine positive Haltung zu sich selber auf.	▶ Baut eine positive Haltung zu sich selber auf.	▶ Erfährt sich als Person (Wer bin ich? Wie lebe ich?).	▶ Lernt die eigenen Interessen kennen. (z.B. Berufswahl).	
	■ Beziehungsfähigkeit entwickeln	▶ Entwickelt ein Zugehörigkeitsgefühl.	▶ Erlebt sich als Individuum in einer Gruppe.	▶ Lernt, sich in die Situationen von Klassenkameraden und Figuren in einer Geschichte hineinzusetzen.	▶ Versetzt sich in die Situationen und die Gefühle von Mitmenschen hinein.	▶ Lernt Menschen in anderen Lebenssituationen kennen und gewinnt Verständnis für ihre Werte und Lebensumstände. (z.B. Minderheiten in der Gesellschaft)	
Sozialkompetenz	■ Kommunikative Fähigkeiten entwickeln	▶ Hält einfache Gesprächsregeln ein.	▶ Hört aufmerksam zu und spricht deutlich.	▶ Kann Gefühle, Meinungen und Sachverhalte mitteilen und aufnehmen.	▶ Kann in Diskussionen Gefühle, Haltungen und Meinungen anderer erkennen und ausdrücken.	▶ Beobachtet und beurteilt eigenes und fremdes Gesprächsverhalten.	
	■ Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen	▶ Entwickelt ein Bewusstsein für Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Gruppe. (z.B. Mädchen -Knaben).			▶ Findet Orientierungshilfen für sich selber. (z.B. Vorbilder).	▶ Reflektiert verschiedene Rollenbilder und Verhaltensmuster.	
	■ Beziehungsfähigkeit entwickeln	▶ Kann sich auf freundschaftliche Beziehungen einlassen.	▶ Kann sich auch auf Beziehungen einlassen mit Menschen, die anders sind als es. (z.B. Kultur).	▶ Verhält sich fair und respektvoll gegenüber den Klassenkameraden (z.B. im Sport).	▶ Geht auf Anders-Denkende ein.	▶ Pflegt Freundschaften und Beziehungen. Erkennt eigenes und fremdes Rollenverhalten.	
Gestaltungskompetenz	■ Kommunikative Fähigkeiten entwickeln	▶ Spielt in Rollenspielen und Pantomimen Lebenssituationen nach.	▶ Teilt sich im Rollenspiel, Puppenspiel und Theaterspiel mit.	▶ Benutzt Spielformen, Gespräche, Interviews und Medien, um zu kommunizieren.	▶ Gebraucht verschiedene Medien, Textsorten, Theaterspiele, Sprachspiele, um zu kommunizieren.	▶ Kann Texte und Gehörtes mit verbalen und nonverbalen Mitteln nach- und umgestalten.	
	■ Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen	▶ Identifiziert sich mit Figuren aus Geschichten und Bilderbüchern, die Selbstvertrauen haben oder finden.	▶ Identifiziert sich mit Figuren aus Geschichten und Bilderbüchern, die Selbstvertrauen haben oder finden.	▶ Spielt Rollen- und Theaterspiele.	▶ Erfährt sich selbst in Rollen- und Theaterspielen.	▶ Reflektiert Gedanken in einem Tagebuch.	
	■ Beziehungsfähigkeit entwickeln	▶ Erlebt Gemeinschaft in Spielen, Festen, Theateraufführungen.	▶ Erlebt Gemeinschaft in Klassengesprächen, Gruppenspielen, auf Schulreisen.	▶ Erlebt Gemeinschaft in einer Projektwoche, einem Klassenlager.	▶ Spielt Teamspiele.	▶ Erlebt Gemeinschaft in der Gruppe der Gleichaltrigen, in Jugendtreffs.	

5.4
Leerer
Kompetenzraster

Ich habe zuvor bereits erwähnt, dass die Kommunikation zwischen den Lehrpersonen für eine funktionierende Arbeit mit dem Curriculum sehr wichtig ist. Als Vorschlag, wie die behandelten Kompetenzen festgehalten werden könnten, haben wir überlegt, einen leeren Kompetenzraster zu verwenden, wo die Lehrperson die behandelten Punkte aus der Tabelle festhalten könnte und die Kinder beim Übertritt in die nächst höhere Klasse dann eine Art «Fähigkeitszeugnis» über die jeweiligen Kompetenzen hätten. Als Beispiel habe ich einen solchen, leeren Kompetenzraster für die 5. / 6. Klasse erstellt:

	Kompetenz	Methoden zur Umsetzung	Hilfsmittel
FaK	<p>Kann in einer (gespielten, echten, gelesenen) Situation mögliche Gefühle von anderen Menschen erkennen.</p> <p>Kennt Möglichkeiten, um über Probleme zu sprechen und damit umzugehen.</p> <p>Kennt den Unterschied zwischen Genuss und Sucht.</p>		
SeK	<p>Nimmt eigene Gefühle wahr und drückt sie altersgemäss und situationsangepasst aus.</p> <p>Lernt, mit schulischen Misserfolgen umzugehen.</p> <p>Spürt die Grenze eines vernünftigen Computerkonsums (v.a. Spiele).</p>		
Sok	<p>Lernt, in einer Gruppe Gleichaltriger eigene Gefühle auszudrücken und diejenigen der anderen zu respektieren.</p> <p>Bespricht Probleme mit Vertrauenspersonen oder Gleichaltrigen.</p> <p>Nutzt das Internet unter Anleitung von Lehr- / Betreuungspersonen.</p>		
GeK	<p>Kann durch Musik, Gestalten usw. die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen.</p> <p>Kennt Strategien für den Umgang mit Stress und Belastung (z.B. Entspannungstechniken).</p> <p>Achtet auf Momente, in denen die Lust auf Suchtmittel / auf Medienkonsum aufkommt.</p> <p>Kennt die Website www.feelok.ch</p>		

5.5 Methoden

Die vorliegenden Methoden zur Umsetzungsideen in der Praxis wurden nach Interviews mit Lehrpersonen, die einen Zusatzauftrag im Bereich Gesundheitsförderung haben, gesammelt. Die Vielfalt an Unterrichtsmaterialien und Umsetzungsideen zum Thema Suchtprävention ist gross – alleine die untenstehenden Links führen zu Quellen und Mediotheken mit Duzenden von Büchern, Lehrmitteln, Videos, DVDs, usw. Aus diesem Grund hat diese Methodensammlung nicht den Anspruch der Vollständigkeit, liefert jedoch einige Umsetzungsideen, Hilfen und Links für Lehrpersonen. Die Methodensammlung ist so aufgebaut, dass die Umsetzungsideen für den Unterricht unter den jeweiligen von den Schülerinnen und Schülern zu erwerbenden Kompetenzen aufgelistet sind. Nach einer Auswahl und in Absprache mit dem Kollegium könnte schulhausintern eine Tabelle entstehen, welche eine Kompetenz und die praktische Umsetzung auf einen Blick sichtbar macht und so aufzeigt, an welchen Kompetenzen und wie die Lehrperson mit einer Klasse schon gearbeitet hat.

Gefühle wahrnehmen und damit umgehen

- Ältere Schülerinnen und Schüler als Vorbilder in den Unterricht einbinden
- Rollenspiele
- Geschlechtergetrennter Unterricht
- Eine externe Fachperson einladen (z.B. Fachperson der BEGES)
- Spielsammlungen zu Gefühlen
- Zettel mit Satzanfängen: z.B. «Ich bin traurig, wenn...»
- Gespielte Diskussionen (vorgegebene Meinungen)
- Klassengespräche
- Filmszenen (Wie fühlt sich diese Person?)
- Werkstatt zu Gefühlen

Problemlösefähigkeit entwickeln

- Gesprächsregeln kennen (z.B. in Treffpunkt Sprache)
- Ideenbüro
- Klassenrat
- Situationen vorgeben, wo Lösungen gesucht werden sollen
- Eine Geschichte erzählen, die einer problematischen Situation in der Klasse gleicht.
- Strategien zur Planung der Hausaufgaben
- Lernstrategien kennen lernen

Einen vernünftigen Umgang mit legalen Suchtmitteln und Medien haben

- Werkstattunterricht zum Thema Suchtmittel/Medien
- Diskussion über Situationsbilder (z.B. rauchende Schüler)
- DVDs (z.B. BEGES)
- Verzicht auf Fernsehen, Computer, usw.
- Erfahrungen einer süchtigen Person hören
- Eine Schülerzeitung herstellen
- gute Vorbilder in die Klasse einladen (z.B. Sportlerinnen und Sportler)

Verantwortungsgefühl für sich selbst entwickeln

- «Tut-gut-Liste», austauschen in der Klasse
- Ältere Schülerinnen und Schüler als Vorbilder in den Unterricht einbinden
- Internetseiten zur Suchtprävention im Rahmen des Medienunterrichts kennen lernen

Einen vernünftigen Umgang mit legalen Suchtmitteln und Medien haben

- gute Vorbilder in die Klasse einladen (z.B. Sportlerinnen und Sportler)
- Externe Fachpersonen beiziehen (z.B. BEGES)

Alternativen zu Suchtmitteln kennen und ausleben

- Projektwoche mit vielen Angeboten (Freizeitgestaltung)
- gute Vorbilder in die Klasse einladen (z.B. Wie gehen sie mit Stress um?)
- Spielen ohne vorstrukturierte Spielsachen

Kommunikative Fähigkeiten entwickeln

- Gesprächsregeln kennen
- Die Sendung «Arena» anschauen und über Kommunikationsstile diskutieren
- Über verschiedene Rollen in der Klasse sprechen
- Übungsmöglichkeiten (z.B. Meinungen vertreten lernen)
- Stummer Dialog (z.B. Dialog mit Zeichen, an Wandtafel, usw.)
- Diskussion in der Klasse, bei der jede Schülerin und jeder Schüler eine bestimmte Anzahl an Beiträgen machen darf.

Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion erlangen

- Selbsteinschätzung von schulischen Leistungen (z.B. nach einem Test)
- Lerntagebuch führen
- Persönlichkeitsbildung im Zusammenhang mit der Berufswahl (Selbstkonzept, eigene Interessen, Stärken/Schwächen)
- Teamspiele

5.6 Materialien und Hilfen

Unterstufe

- Konfetti (NMM)
- Fit und stark fürs Leben. Band 1
- Clever Club. CD und Spiele zur Persönlichkeitsentwicklung (BEGES)
- Werkstatt: der menschliche Körper (BEGES)

Mittelstufe

- Kunterbunt (NMM)
- Kaleidoskop (NMM)
- Fit und stark fürs Leben. Bände 2+3
- Lindaklasse-Bücher
- 27 Unterrichtsbausteine zur Suchtprävention (BEGES)
- Werkstatt: Tabak (BEGES)

Oberstufe

- Schritte ins Leben. Lehrmittel zur Persönlichkeitsbildung von Jugendlichen (Klett und Balmer Verlag)
- Vom Straucheln, Strudeln und Sprudeln. Baukasten zur Suchtprävention für die Oberstufe (SFA Verlag)
- 27 Unterrichtsbausteine zur Suchtprävention (BEGES)
- Werkstatt: Alkohol (BEGES)

Links:

www.at-schweiz.ch
www.beges.ch
www.feelok.ch
www.gesunde-schulen.ch
www.profinfo.ch
www.rauchfreieschule.ch
www.voila.ch

5.7 Quellenangaben und Literaturverzeichnis

- Schmid, Holger; Kuntsche Emmanuel; Delgrande Marina (2001): Anpassen, ausweichen, auflehnen? Fakten und Hintergründe zur psychosozialen Gesundheit und zum Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern. Bern, Stuttgart & Wien: Verlag Haupt
- Meier, Claudia (2004): Wirkungsqualität in der Suchtprävention: eine Synthese praktischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse. Bern: Selbstverlag

6 / Psychosoziale Gesundheit – mit Herausforderungen und Krisen wachsen

6

6.1 Einleitung

Kompetenzen, welche im Curriculum Psychosoziale Gesundheit aufgeführt sind, bilden eine Grundlage für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Sie können Schutzfaktoren in den Bereichen der Sexualität, Ernährung, Bewegung und Sucht sein, welche ebenfalls als Curricula vorhanden sind. Die Kompetenzen zu Psychosozialer Gesundheit sollen überall im Schulunterricht integriert und gefördert werden. Je nach Klasse und aktuellem Thema können Kompetenzen mit den Schülerinnen und Schülern vertieft behandelt werden.

Das Thema 'Gefühle wahrnehmen', welches in der Zielkompetenz 1 vorhanden ist, sollte vor allem bei Knaben gefördert werden. «Geschlechtsbezogene Bubenarbeit will den Buben vor allem ermöglichen, ihre Einstellungen, Wahrnehmungs- und Verhaltensmöglichkeiten zu erweitern.» Knaben können sich nur schwer in andere hineinversetzen und haben eine mangelnde Selbstwahrnehmung.

Bei den Mädchen ist es vor allem das Selbstwertgefühl, im Curriculum die Zielkompetenz 2, welches gefördert werden soll. Im Jugendalter nimmt der Selbstwert bei Mädchen ab und sie weisen einen geringeren Selbstwert auf als Jungen.

Wichtig ist bei allen Kompetenzen, dass die Lehrperson als Vorbild dient, da sich Kinder und Jugendliche an Modellen orientieren. Zum Beispiel kann die zweite Zielkompetenz 'Entwicklung eines guten Selbstwerts' durch die Lehrperson beeinflusst werden, indem sie sich überlegt, wie in der Klasse mit Erfolg/ Misserfolg, Zuschreibungen und Fehler bzw. Kompetenzen umgegangen wird.

Bei der Entwicklung und Definition der Zielkompetenzen wurde Sekundärliteratur zum salutogenetischen Modell von Aron Antonovsky beigezogen. Zudem wurden Ergebnisse aus der SMASH Studie und der HSBS Studie in dem Curriculum verarbeitet. Ein weiteres Hilfsmittel war der Berner Lehrplan.

Autorin: Sandra Bangarter

O.A. (2009): Netzwerk Schulische Bubenarbeit.
URL: http://www.nwsb.ch/was_ist_sb.html [Stand: 4.5.09]

Decurtins, Lu (o.J.): Bubenprobleme – Bubenstärken! URL:
http://www.nwsb.ch/dokumente/lu_bubenarbeit_sm_5_04.pdf, Seite 14. [Stand: 4.5.09]

Schmid, Holger, Emmanuel Kuntsche und Delgrande, Marina [Hrsg.] (2001): Anpassen, ausweichen, auflehnen. Fakten und Hintergründe zur psychosozialen Gesundheit und zum Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern. Bern, Stuttgart, Wien, Verlag Paul Haupt. Seite 40.

6.2 Übersicht Kompetenzen

Differenzierte Kommunikationsfähigkeit

Eigene und andere Gefühle wahrnehmen

Gefühle äussern können

Lob, Kritik und Rückmeldung äussern und von anderen annehmen können

Entwicklung eines guten Selbstwerts

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Entwicklung eines positiven Attributionsstils

Entwicklung einer Kompetenzkultur/ Fehlerkultur

Erleben der Selbstwirksamkeit

Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kennen

In einer Aufgabe einen Sinn sehen, die Herausforderung annehmen und diese möglichst erfolgreich lösen wollen

Merken, dass sich Anstrengung und Ausdauer für eine Aufgabe lohnen

Freude am Geleisteten zeigen

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse
Sachkompetenz	■ Eigene und andere Gefühle wahrnehmen	▶ Kann in Bilderbüchern den Menschen / Tieren Gefühle zuordnen.	▶ Lernt, dass Menschen in gleichen Situationen verschiedene Gefühle haben.	▶ Kann in einer (echten, gespielten, gelesenen) Situation mögliche Gefühle der Beteiligten erkennen.	▶ Erkennt, welche Gefühle es in einer Bestimmten Situation hat.	▶ Erkennt, welche Gefühle Mitmenschen in Bestimmten Situationen haben.
	■ Gefühle äussern können	▶ Kennt Regeln, die beim Erzählen eingehalten werden müssen.	▶ Lernt die Vielfalt an Gefühlen kennen.	▶ Kennt verschieden Gefühle, kann diese Konkret benennen.	▶ Kann die eigenen Gefühle benennen.	▶ Kann die eigenen Gefühle differenziert benennen
	■ Lob, Kritik und Rückmeldung äussern und von anderen annehmen können	▶ Kann sich selber nach einer Arbeit / Spiel selber einschätzen.	▶	▶ Kann einem anderen Kind Rückmeldung geben	▶ Kann Mitschülerinnen und Mitschülern konstruktive Kritik / Rückmeldung geben.	▶ Kann entscheiden, welche Rückmeldung hilfreich sind, welche nicht.
Selbstkompetenz	■ Eigene und andere Gefühle wahrnehmen	▶ Nimmt wahr, welche Gefühle es in einer bestimmten Situation hat.	▶ Kann sagen, wenn es sich gut bzw. nicht gut fühlt.	▶ Kann sich in Rollenspielen in andere Menschen hineinversetzen.	▶ Kann sagen, wie es sich in bestimmten Situationen fühlt.	▶
	■ Gefühle äussern können	▶ Kann im Kreis erzählen, wie es ihm geht.	▶ Kann nach einer Arbeit sagen, wie es ihm ergangen ist.	▶ Kann sein eigenes Arbeitsverhalten reflektieren.	▶ Kann nach einem Erfolg bzw. Misserfolg sagen, wie es ihm geht.	▶
	■ Lob, Kritik und Rückmeldung äussern und von anderen annehmen können	▶ Kann nach einer Sequenz erzählen, wie es die Zusammenarbeit mit anderen Kindern erlebt hat.	▶ Versucht, sich selber einzuschätzen.	▶ Kann sagen, was ihm während einer Woche gut bzw. nicht gut gelungen ist.	▶ Kann auf Kritik angemessen reagieren.	▶ Kann Tipps und Verbesserungsvorschläge von anderen annehmen.
Sozialkompetenz	■ Eigene und andere Gefühle wahrnehmen	▶	▶ Nimmt wahr, dass Kinder in einer gleichen Situation andere Gefühle haben.	▶ Nimmt wahr, wenn es einem Kameraden / einer Kameradin nicht gut geht.	▶ Nimmt wahr, wenn es einem Kameraden / einer Kameradin nicht gut geht.	▶ Erkennt, wenn es jemandem in seinem Umfeld nicht gut geht.
	■ Gefühle äussern können	▶ Lässt andere Kinder aussprechen.	▶ Kann einem anderen Kind ein Lob geben.	▶ Kann einem Kameraden / einer Kameradin erzählen, wie es ihm geht.	▶ Schämt sich nicht, Gefühle vor anderen zu äussern.	▶ Kann Gefühle vor anderen äussern.
	■ Lob, Kritik und Rückmeldung äussern und von anderen annehmen können	▶	▶ Bekommt von einem anderen Kind ein Lob.	▶ Hört einem Kameraden / einer Kameradin zu.	▶ Kann anderen Kindern angemessene Kritik / Rückmeldung geben.	▶ Kann anderen Kindern konstruktive Kritik / Rückmeldung geben.
Gestaltungskompetenz	■ Eigene und andere Gefühle wahrnehmen	▶ Kann bei Bilderbüchern sagen, wie sich die Menschen / Tiere fühlen.	▶ Kann bei Rollenspielen in verschiedene Rollen schlüpfen.	▶ Kann einen Kameraden / eine Kameradin trösten.	▶ Erkennt, wenn es jemandem in Umfeld nicht gut geht.	▶ Kennt Fachstellen / Hilfen (z.B. 147, 143, www.143.ch, www.beges.ch etc.)
	■ Gefühle äussern können	▶ Kann anderen Kindern erzählen, wie es ihm geht.	▶	▶ Führt Tagebuch.	▶ Führt Tagebuch.	▶ Hat Ansprechpersonen.
	■ Lob, Kritik und Rückmeldung äussern und von anderen annehmen können	▶	▶	▶	▶	▶ Kann Personen aufzählen, die ihm wohlwollende Rückmeldung geben.

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Umgang mit Erfolg und Misserfolg	▶ <i>Lernt, dass es nicht immer alles sofort bekommt.</i>	▶ <i>Kennt / Erlebt das Gefühl erfolgreich bzw. Erfolglos zu sein (z.B. im Sportunterricht).</i>	▶ <i>Freut sich über Erfolge, kann Misserfolge annehmen.</i>	▶ <i>Kann eigene Ziel formulieren.</i>	▶ <i>Kann eigene Ziele angemessen festlegen.</i>	
	■ Entwicklung eines positiven Attributionsstils	▶ <i>Traut sich etwas zu, probiert Neues aus.</i>	▶ <i>Vermeidet Sätze wie: Ich kann das sowieso nicht, ich bin blöd, ich weiss nichts etc.</i>	▶ <i>Lernt eigene Ursachenzuschreibungen kennen.</i>	▶ <i>Lernt verschiedene Ursachenzuschreibungen kennen (internal, external, variabel, stabil, global, spezifisch).</i>		▶ <i>Vergleicht Ursachenzuschreibungen mit den eigenen gemachten Erfahrungen.</i>
	■ Entwicklung einer Kompetenzkultur / Fehlerkultur	▶ <i>Lacht niemanden aus, wenn jemand einen Fehler macht.</i>	▶ <i>Kann eigene Fähigkeiten aufzählen.</i>	▶ <i>Kann sagen, bei welchen Aufgaben / Bereichen, ihm jemand helfen kann.</i>	▶ <i>Kann einschätzen, wie es eine Aufgabe gelöst hat.</i>		▶ <i>Kann einschätzen, wo es anderen helfen kann.</i>
Selbstkompetenz	■ Umgang mit Erfolg und Misserfolg	▶ <i>Erträgt, dass es nicht immer am Lieblingssort spielen kann oder immer aufgerufen wird.</i>	▶ <i>Kann sagen, wie es sich nach einem Erfolg bzw. Misserfolg fühlt.</i>	▶ <i>Geht mit Erfolg bzw. Misserfolg angemessen um.</i>	▶ <i>Steckt sich eigene Ziele.</i>		▶ <i>Steckt sich Ziele, die es erreichen kann.</i>
	■ Entwicklung eines positiven Attributionsstils	▶ <i>Besucht verschiedene Spielorte.</i>	▶ <i>Kann sich motivieren.</i>	▶ <i>Merkt, dass es aus Fehlern lernen kann.</i>	▶ <i>Versucht zu erklären, wieso es erfolgreich bzw. erfolglos war.</i>		▶ <i>Nimmt wahr, wie es sich den Erfolg bzw. Misserfolg erklärt.</i>
	■ Entwicklung einer Kompetenzkultur / Fehlerkultur	▶ <i>Wagt sich an Neues.</i>	▶ <i>Schreibt eigene Fähigkeiten auf.</i>	▶ <i>Kann sagen, wo es gerne Unterstützung hätte.</i>			▶ <i>Weiss, in welchen Bereichen es stark ist.</i>
Sozialkompetenz	■ Umgang mit Erfolg und Misserfolg	▶ <i>Grenzt keine Kinder aus wegen schlechter Leistung.</i>	▶ <i>Freut sich mit anderen über einen Erfolg.</i>	▶	▶ <i>Kann eigene Ziele mitteilen und begründen.</i>		▶ <i>Hält an einem Ziel fest, lässt sich durch andere nicht davon ablenken.</i>
	■ Entwicklung eines positiven Attributionsstils	▶ <i>Ermutigt andere Kinder.</i>	▶ <i>Kann andere Kinder motivieren.</i>	▶	▶		▶
	■ Entwicklung einer Kompetenzkultur / Fehlerkultur	▶ <i>Hilft anderen Kindern, etwas Neues auszuprobieren.</i>	▶ <i>Hilft jemandem, eine Aufgabe zu lösen.</i>	▶ <i>Lernt von anderen Kinder verschiedene Lernstrategien kennen.</i>	▶ <i>Übt / Lernt zusammen mit anderen Kindern.</i>		▶ <i>Traut sich, vor anderen Kinder Fehler zu machen.</i>
Gestaltungskompetenz	■ Umgang mit Erfolg und Misserfolg	▶ <i>Macht Erfolgs- bzw. Misserfolgserlebnisse beim Spielen.</i>	▶ <i>Macht Erfolgs- bzw. Misserfolgserlebnisse beim Spielen / Turnen.</i>	▶ <i>Macht in der Freizeit (Vereine, Clubs) Erfahrungen mit Erfolg und Misserfolg.</i>	▶ <i>Geht in seiner Freizeit angemessen mit Erfolg bzw. Misserfolg um.</i>		▶ <i>Erzählt von seinen Erfolgen und Misserfolgen.</i>
	■ Entwicklung eines positiven Attributionsstils	▶	▶	▶ <i>Kann mit eigenen Fehlern angemessen umgehen.</i>	▶		▶
	■ Entwicklung einer Kompetenzkultur / Fehlerkultur	▶	▶	▶	▶		▶

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kennen	▶ Kann Orte im KG aufzählen, an denen es sich entspannen und sich wohlfühlt.	▶ Lernt Möglichkeiten zur Entspannung kennen.	▶ Wendet Möglichkeiten zur Entspannung ausserhalb der Schule an.	▶ Probiert eigene Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens aus.	▶ Weiss, was ihm hilft, sich zu entspannen und sich wohl zu fühlen.
	■ In einer Aufgabe einen Sinn sehen, die Herausforderung annehmen und diese möglichst erfolgreich lösen wollen	▶ Nimmt schwierige Aufgaben an, gibt nicht sofort auf.	▶	▶	▶ Nimmt eine längerfristige Aufgabe an und will diese möglichst gut lösen.	▶ Baut Zukunftsperspektiven auf.
	■ Merken, dass sich Anstrengung und Ausdauer für eine Aufgabe lohnen. Freude am Geleisteten zeigen.	▶ Kann sich über längere Zeit an einem Spielort aufhalten und sich vertiefen.	▶ Ist stolz auf die eigene Leistung.	▶ Nimmt wahr, was es geleistet hat.	▶ Nimmt wahr, wie es sich nach einer erledigten Arbeit fühlt.	▶ Kann beschreiben, wie es ihm in den verschiedenen Phasen einer Arbeit / Aufgabe ergangen ist.
Selbstkompetenz	■ Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kennen	▶ Wenn es das Bedürfnis nach Entspannung / Erholung hat, wählt es den passenden Spielort aus.	▶ Führt Übungen zur Entspannung korrekt aus.	▶ Merkt sich die Übungen, führt sie Selbständig aus.	▶ Nimmt wahr, wann es das Bedürfnis nach Entspannung hat.	▶ Kann sagen, in welchen Situationen Entspannungsübungen hilfreich sind.
	■ In einer Aufgabe einen Sinn sehen, die Herausforderung annehmen und diese möglichst erfolgreich lösen wollen	▶ Zeigt Ausdauer bei einer gestellten Aufgabe.	▶ Traut sich zu, eine schwierige Aufgabe zu lösen.	▶ Traut sich, jemanden um Hilfe bei einer Aufgabe / Arbeit zu bitten.	▶ Traut sich zu, eine längerfristige Arbeit / Aufgabe zu lösen.	▶ Überlegt sich, was es nach der Schule machen will.
	■ Merken, dass sich Anstrengung und Ausdauer für eine Aufgabe lohnen. Freude am Geleisteten zeigen.	▶ Bleibt über längere Zeit am gleichen Spielort.	▶ Ist stolz auf das eigene Ergebnis.	▶	▶ Nimmt wahr, wie es sich in den verschiedenen Phasen einer Arbeit fühlt.	▶ Zeigt Freude am Ergebnis einer Arbeit / Aufgabe.
Sozialkompetenz	■ Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kennen	▶ Stört andere Kinder nicht bei der Entspannung bzw. am Spielort.	▶ Stört andere Kinder nicht bei den Übungen.	▶ Zeigt anderen Kindern / der Familie die Übungen vor.	▶ Zeigt eigene Ideen zur Entspannung der Klasse vor.	▶ Zeigt anderen (Kollegen, Familie etc.) Möglichkeiten zur Entspannung vor.
	■ In einer Aufgabe einen Sinn sehen, die Herausforderung annehmen und diese möglichst erfolgreich lösen wollen	▶ Holt sich Hilfe bei einem Kameraden / einer Kameradin.	▶ Holt sich bei Bedarf bei Jemandem Hilfe / Unterstützung.	▶	▶ Löst eine längerfristige Aufgabe mit anderen Kindern.	▶ Trägt dazu bei, Ziele und Wünsche zu finden, die die ganze Klasse erreichen will.
	■ Merken, dass sich Anstrengung und Ausdauer für eine Aufgabe lohnen. Freude am Geleisteten zeigen.	▶	▶ Ist stolz, jemandem helfen zu können.	▶	▶ Nimmt wahr, was es für eine Rolle in der Gruppe übernimmt.	▶
Gestaltungskompetenz	■ Möglichkeiten zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kennen	▶ Kennt Orte in der Freizeit, an denen es sich wohl fühlt.	▶ Kennt verschiedene Freizeitmöglichkeiten (Sport, Musik, Spielen, Lesen, Freunde etc.).	▶ Kennt Möglichkeiten und Strategien, wie es sich entspannen kann.	▶ Merkt, wann es sich belastet oder gestresst fühlt, tut etwas dagegen.	▶
	■ In einer Aufgabe einen Sinn sehen, die Herausforderung annehmen und diese möglichst erfolgreich lösen wollen	▶	▶ Kann Personen aufzählen, die ihm bei Bedarf helfen.	▶	▶	▶ Kennt Berufsfachstellen, an die es sich wenden kann (BIZ, www.erbzbe.fit, www.berfsvorbereitung.ch etc.).
	■ Merken, dass sich Anstrengung und Ausdauer für eine Aufgabe lohnen. Freude am Geleisteten zeigen.	▶ Vertieft sich über längere Zeit mit etwas (Spielen, basteln, malen, draussen sein etc.).	▶	▶	▶	▶ Setzt sich für die eigene Berufswahl ein.

6.4
 Leerer
 Kompetenzraster

Ich habe zuvor bereits erwähnt, dass die Kommunikation zwischen den Lehrpersonen für eine funktionierende Arbeit mit dem Curriculum sehr wichtig ist. Als Vorschlag, wie die behandelten Kompetenzen festgehalten werden könnten, haben wir überlegt, einen leeren Kompetenzraster zu verwenden, wo die Lehrperson die behandelten Punkte aus der Tabelle festhalten könnte und die Kinder beim Übertritt in die nächst höhere Klasse dann eine Art «Fähigkeitszeugnis» über die jeweiligen Kompetenzen hätten. Als Beispiel habe ich einen solchen, leeren Kompetenzraster für die 5. / 6. Klasse erstellt:

	Kompetenz	Methoden zur Umsetzung	Hilfsmittel
FaK	<p>Erkennt, welche Gefühle es in einer bestimmten Situation hat.</p> <p>Kann die eigenen Gefühle benennen.</p> <p>Kann Mitschülerinnen und Mitschülern konstruktive Kritik / Rückmeldung geben.</p>		
SeK	<p>Kann sagen, wie es sich in bestimmten Situationen fühlt.</p> <p>Kann nach einem Erfolg bzw. Misserfolg sagen, wie es ihm geht.</p> <p>Kann auf Kritik angemessen reagieren.</p>		
Sok	<p>Nimmt wahr, wenn es einem Kameraden / einer Kameradin nicht gut geht.</p> <p>Schämt sich nicht, Gefühle vor anderen zu äussern.</p> <p>Kann anderen Kindern angemessene Kritik / Rückmeldung geben.</p>		
GeK	<p>Erkennt, wenn es jemandem im Umfeld nicht gut geht.</p> <p>Führt Tagebuch.</p>		

6.5
Methoden

- Ansprechende Lernumgebung schaffen
- Zusammen das Klassenzimmer gestalten
- Wohlfühl- oder Rückzugsecke einrichten
- Angenehmes Klassenklima schaffen (Umgang untereinander, Umgang mit Leistungen etc.)
- Klassenregeln gemeinsam erarbeiten
- Klassenrat einrichten
- Verschiedene Konfliktlösestrategien kennen
- Rituale in den Unterricht einbauen

6.6
Materialien und
Hilfen

Basisstufe

- Asshauer, Martin et al. (2002): *Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 1. und 2. Schuljahr.* Leipzig, Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl.* 1. und 2. Schuljahr. Donauwörth, Auer Verlag.
- Gattiker, Susanne; Grädel, Rosa und Jasmine Kiener (2002): *Konfetti. Ich und die Gemeinschaft.* Bern, Schulverlag bmv AG.

Mittelstufe

- Asshauer, Martin et al. (1999): *Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr.* Leipzig, Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Ahrens- Sabine et al. (2002): *Fit und stark fürs Leben. Prävention des Rauchens durch Persönlichkeitsentwicklung. 5. und 6. Schuljahr.* Leipzig, Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Gattiker, Susan, Grädel, Rosa et al. (2005): *Kaleidoskop. Ich und die Gemeinschaft.* Bern, Schulverlag bmv AG.
- Gattiker, Susanne; Grädel, Rosa und Mühletaler, Daniela (2001): *Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft.* Bern, Schulverlag bmv AG.
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl.* 3. und 4. Schuljahr. Donauwörth, Auer Verlag.
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl.* 5. und 6. Schuljahr. Donauwörth, Auer Verlag.

Oberstufe

- Odermatt, Albert und Hurschler, Karl (2007): *Schritte ins Leben. Persönlichkeitsbildung für Jugendliche.* Zug, Verlag Klett und Balmer.
- Pössel, Patrick; Horn, Andrea B; Seemann, Simone und Hautzinger Martin (2004): *Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. LARS & LISA: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag.* Göttingen, Hogrefe Verlag.

Links

www.beges.ch
www.dswd-zwaeg.ch
www.feelok.ch
www.mindmatters-schule.de
www.gesunde-schulen.ch
www.radix.ch

6.7

Quellenangaben und Literaturverzeichnis

Studien und Evaluationen

- Narring Françoise et al.(2002): GESUNDHEIT UND LEBENSSTIL 16- BIS 20 JAEHRIGER IN DER SCHWEIZ (2002.) SMASH 2002: Swiss Multicenter Adolescent Study on Health 2002.
URL: http://www.umsa.ch/files/umsa_smash_d_3.pdf
[Stand: 1.4.2009]
- Schmid, Holger, Emmanuel Kuntsche und Delgrande, Marina [Hrsg.] (2001): Anpassen, ausweichen, auflehnen. Fakten und Hintergründe zur psychosozialen Gesundheit und zum Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern. Bern, Stuttgart, Wien, Verlag Paul Haupt.
- Vuille, Jean-Claude; Carvajal, Maria Ines; Casaulta, Fabiana und Schenkel, Maya (2004): Die gesunde Schule im Umbruch. Wie eine Stadt versucht, eine Idee umzusetzen und was die Menschen davon spüren. Zürich / Chur, Verlag Rüegger.

Lehrplan

- Erziehungsdirektion des Kantons Bern (1995): *Lehrplan Volksschule. Primarstufe und Sekundarstufe I.* Bern, Staatlicher Lehrmittelverlag des Kantons Bern.
- Friedli, Hans-Peter (2004): *Curriculum Gesundheitsförderung. Gesundheitsrelevante Inhalte im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Bern.* Bern, Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Eigenverlag.

Salutogenese

- Bengel, Jürgen et al. (2001): Was erhält Menschen gesund?: Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert; eine Expertise. 7., erweiterte Neuauflage. Köln, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Franke, Alexa (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen, dgvtv-Verlag.
- Franke, Alexa (2008): Modelle von Gesundheit und Krankheit. Bern, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
- Seeger, Siegfried; Pürro Stefanie et al. (2008) Schule gesundheitsfördernd gestalten! Bern, Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Eigenverlag.

7.1 Einleitung

Wie Hunger, Durst, Atmung und Schlaf ist auch die Sexualität ein menschliches Bedürfnis, dem heutzutage besonders viel Beachtung geschenkt wird. Schlagzeilen von Kindern, die Kinder bekommen oder seit Jahren sexuell ausgebeutet werden, tauchen immer häufiger in den Medien auf. Die Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Jugendsexualität 2006 zeigt, dass die Geschlechtsreife (Fortpflanzungsfähigkeit) sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen im Vergleich zu 1980 früher einsetzt. Laut dieser Studie haben Kinder, bei denen die Menarche bzw. Ejakularche früher einsetzt als bei anderen, auch früher Sexualkontakte (vgl. BZgA 2006, S. 72f). Diese Fakten sprechen dafür, dass die Sexuelle Gesundheit in der obligatorischen Schule bereits im Kindergartenalter thematisiert und während der gesamten Schulzeit immer wieder alterssprechend aufgegriffen werden sollte. Das Spiralcurriculum zur Sexuellen Gesundheit nimmt diese Gedanken auf und stellt eine Übersicht von den wichtigsten Kompetenzen dar, die die Kinder und Jugendlichen vom Kindergarten bis zur 9. Klasse erwerben sollten. Das Raster ist ressourcen-, nicht defizitorientiert, das heißt, der Blick wird nicht auf Probleme und Belastungen gerichtet, sondern auf Chancen und Möglichkeiten.

Die Grundlage des Spiralcurriculums sind diese drei Zielkompetenzen:

- Über Grundkenntnisse der Sexualität verfügen.
- Die vielfältigen Ausdrucksweisen der Sexualität kennen.
- Formen des Zusammenlebens kennen und Haltungen aufbauen.

Jede dieser Zielkompetenzen ist in drei Themengebiete gegliedert, welche jeweils zu einer Sach-, Selbst-, Sozial- und Gestaltungskompetenz formuliert sind. Diese verschiedenen Kompetenzen und Themengebiete sind für jede Stufe, Kindergarten bis 9. Klasse, ausgearbeitet. Das Kompetenzraster lässt sich nach Themengebieten (horizontal) sowie nach Stufen (vertikal) lesen.

Hinweise für die Durchführung

Um bei den Schülerinnen und Schülern eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, sollte man bereits bei den Vorbereitungen folgende Hinweise beachten:

Kollegium: Voraussetzung für den Einsatz des Spiralcurriculums ist eine gute Absprache zwischen den einzelnen Lehrpersonen. Da die Themen immer wieder auf einem höheren Niveau aufgegriffen werden, ist es nötig, dass sich alle Lehrpersonen an das Kompetenzraster halten. Deshalb wäre es sinnvoll eine schulhausinterne Dokumentation zu machen, in der festgehalten wird, welche Klassen welche Themen bereits behandelt haben und welche Lücken noch geschlossen werden müssen. Somit kann eine nahtlose Anknüpfung garantiert werden.

Elternarbeit: Da die Thematik «Sexuelle Gesundheit» immer noch mit Unsicherheiten, Hemmungen und Vorbehalten behaftet ist, ist es wichtig, die Eltern an einem Elternabend über die bevorstehenden Projekte zu informieren. Zentral dabei ist, den Eltern mitzuteilen, dass die Sexualerziehung eine gemeinsame Aufgabe von Schule und Elternhaus ist und von beiden Seiten bewusst wahrgenommen werden sollte.

Heterogenität: Heterogenität gilt es in drei Hinsichten zu beachten:

1. Geschlecht: Je nach Thema ist es angebracht, den Unterricht geschlechtergetrennt durchzuführen. Dementsprechend sollten die Mädchen von einer Frau und die Jungen von einem Mann betreut werden. Dies soll helfen Hemmungen und Schamgefühle abzubauen.
2. Entwicklungsstand: Nicht jedes Kind entwickelt sich gleich schnell. Deshalb stimmt auch der Zeitpunkt des Themas nicht immer für alle. Die Aufgabe der Lehrperson ist es, den Unterrichtsstoff so zu verpacken, dass die Schülerinnen und Schüler weder über-, noch unterfordert werden.
3. Religion und Kultur: In unserer multikulturellen Gesellschaft ist es alltäglich, dass in einer Klasse verschiedene Religionen bzw. Kulturen mit unterschiedlichen Ansichten zur Sexualität vertreten sind. Es ist von Vorteil, wenn sich die Lehrperson mit diesen Ansichten auseinandersetzt, damit sie für allfällige Probleme sensibilisiert ist.

Fachinstanzen: Viele Lehrpersonen trauen sich nicht an diese Thematik heran. Dies kann daran liegen, dass sie sich bezüglich ihres Fachwissens nicht kompetent genug fühlen oder dass sie Hemmungen und Schamgefühle haben. Dies sollte nicht als eine Schwäche gewertet werden. Für solche Situationen gibt es gut ausgebildete Fachpersonen, die man als Unterstützung für den Unterricht beziehen kann. Sie kommen entweder direkt in die Schule oder man besucht mit der Klasse die Fachstelle.

Autorinnen: Sabrina Heni, Pascale Liechi

7.2
Übersicht
Kompetenzen

Über Grundkenntnisse der Sexualität verfügen

Über die körperliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität Bescheid wissen.

Verhütungsmethoden und den Verlauf einer Schwangerschaft kennen.

Bescheid wissen über HIV, Aids und sexuell übertragbare Krankheiten.

Die vielfältigen Ausdrucksweisen der Sexualität kennen

Sich gegen Ungewolltes wehren, Grenzen setzen und respektieren können.

Sich in einer angemessenen Sprache über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse ausdrücken können.

Entwickeln eines Bewusstseins für die eigenen Gefühle und die der anderen.

Formen des Zusammenlebens kennen und Haltungen aufbauen

Ein Bewusstsein für Rollenverständnis, Stereotypen und Gender entwickeln.

Sich mit Homosexualität und verschiedenen Formen des Zusammenlebens auseinandersetzen.

Verständnis für verschiedene Kulturen, Religionen und deren Werte und Normen entwickeln.

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Über die körperliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität Bescheid wissen.	▶ Benennt Körperteile, die von aussen sichtbar sind, altersgerecht.	▶ Weiss, was bei der Gesunderhaltung des Körpers (Körperhygiene, Zahnpflege) wichtig ist.	▶ Weiss, dass sich ein Körper vom Mädchen zur Frau (Menarche) und vom Jungen zum Mann (Spermarche, Ejakularche) verändert und in welchem Alter das etwa beginnen kann.	▶ Weiss Bescheid, was in der Pubertät mit dem Körper passiert (Menstruation, Zyklus, Brustwachstum, Behaarung, Erektion, Stimmbruch).	▶ Weiss, was beim Geschlechtsverkehr im Körper passiert.
	■ Verhütungsmethoden und den Verlauf einer Schwangerschaft kennen.	▶ Weiss, dass menschliches Leben aus Samenzellen und Eizellen entsteht.	▶ Weiss, dass menschliches Leben aus Samenzellen und Eizellen entsteht.	▶ Weiss wie lange eine Schwangerschaft dauert.	▶ Kennt verschiedene Verhütungsmittel und weiss über deren Wirkung in Bezug auf Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten Bescheid.	▶ Kennt verschiedene sexuell übertragbare Krankheiten und vertieft das Wissen zur Schwangerschaft.
	■ Bescheid wissen über HIV, Aids und sexuell übertragbare Krankheiten.	▶ Weiss, dass es verschiedene Krankheiten gibt und dass HIV/Aids eine davon ist.	▶ Weiss, dass es heilbare und unheilbare Krankheiten gibt und dass HIV / Aids eine Unheilbare ist.	▶ Weiss, wie sich verschiedene Krankheiten übertragen.	▶ Kennt den Unterschied zwischen HIV und Aids.	▶ Vertieft sein Wissen zu HIV und Aids und weiss Bescheid über einen möglichen Krankheitsverlauf.
Selbstkompetenz	■ Über die körperliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität Bescheid wissen.	▶ Benennt das, was am Körper von aussen zu sehen ist und achtet auf die eigene Körperhygiene, wäscht sich z.B. nach dem WC-Besuch die Hände.	▶ Achtet auf die eigene Körperhygiene und die Pflege der Zähne.	▶ Nimmt erste körperliche Veränderungen wahr und weiss, dass plötzliche körperliche Veränderungen normal sind, dazu gehören und auch die Stimmung beeinflussen können.	▶ Versucht zu verstehen, dass sich der Körper zu verändern beginnt.	▶ Hat Verständnis dafür, dass der Körper und die sexuellen Bedürfnisse (Selbstbefriedigung, Lustgefühle) sich verändern.
	■ Verhütungsmethoden und den Verlauf einer Schwangerschaft kennen.	▶ Weiss, dass es im Bauch der Mutter herangewachsen ist.	▶	▶ Kann nachvollziehen, wie es entstanden ist und geboren wurde.	▶ Weiss, wie man sich vor einer ungewollten Schwangerschaft und / oder Geschlechtskrankheit schützen kann.	▶ Setzt sich mit Vor- und Nachteilen der Verhütungsmethoden auseinander und weiss, wo es sich Hilfe holen kann, wenn etwas schief geht (Pille danach, Schwangerschaftsabbruch).
	■ Bescheid wissen über HIV, Aids und sexuell übertragbare Krankheiten.	▶ Merkt, wann es ihm gut oder nicht gut geht und weiss wie es sich anfühlt, wenn man krank ist.	▶	▶ Weiss, wie man sich vor Ansteckungen mit anderen Krankheiten, u.a. dem HI-Virus, schützen kann.	▶ Weiss, wie man sich vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus schützen kann.	▶ Weiss, wie man sich vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus schützen kann.
Sozialkompetenz	■ Über die körperliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität Bescheid wissen.	▶ Weiss, dass Menschen ganz unterschiedlich gebaut sind (Mädchen / Jungs, dick / dünn, gross / klein).	▶ Versteht, dass sich die Körperhygiene und die Zahnpflege auf andere Menschen positiv oder negativ auswirken können, z.B. wirken sich Mundgeruch und Schweiss negativ aus.	▶ Erkennt und weiss, dass die körperlichen Veränderungen nicht bei allen gleichzeitig einsetzen.	▶ Erkennt und weiss, dass die körperlichen Veränderungen nicht bei allen gleich schnell vorangehen.	▶ Setzt sich mit Schönheitsidealen und Normen und Werten, in Bezug auf das erste Mal, auseinander.
	■ Verhütungsmethoden und den Verlauf einer Schwangerschaft kennen.	▶	▶	▶	▶ Weiss, dass nicht nur der Mann oder die Frau für die Verhütung zuständig ist, sondern beide.	▶ Weiss, wie man, in Bezug auf sexuelle Kontakte, Verantwortung für sich und andere übernehmen kann.
	■ Bescheid wissen über HIV, Aids und sexuell übertragbare Krankheiten.	▶	▶	▶	▶ Baut Vorurteile gegenüber HIV-positiven Menschen ab.	▶ Weiss, dass HIV-positive und aids-krankte Menschen ein verlängertes Leben führen können, wenn ihnen eine medizinische Versorgung zur Verfügung steht.
Gestaltungskompetenz	■ Über die körperliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität Bescheid wissen.	▶ Kann ein Körperpuzzle richtig zusammensetzen. Kann den eigenen Körper und dessen Körperteile zeichnen.	▶ Putzt sich die Zähne, nachdem etwas Süsses gegessen wurde.	▶ Weiss, wo es weitere Informationen zum Thema Menstruation, Ejakulation bekommt. Weiss, dass man sich beim Schwimmunterricht dispensieren lassen kann.	▶	▶
	■ Verhütungsmethoden und den Verlauf einer Schwangerschaft kennen.	▶ Kennt Bilderbücher zum Thema «Schwangerschaft».	▶	▶ Kennt Leporellos zur Schwangerschaft und kann diese erklären.	▶ Kennt den Verhütungskoffer.	▶ Kennt den Verhütungskoffer und weiss, wie man die Verhütungsmittel und Schwangerschaftstests gebraucht.
	■ Bescheid wissen über HIV, Aids und sexuell übertragbare Krankheiten.	▶ Kennt Bilderbücher zu verschiedenen Krankheiten.	▶ Kennt Bilderbücher zu verschiedenen Krankheiten.	▶	▶	▶ Lernt eine Beratungsstelle (z.B. Aids-Hilfe Bern) für HIV / Aids kennen.

7.3b
Die vielfältigen Ausdrucksweisen
der Sexualität kennen.

	Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
	Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Sich gegen Ungewolltes wehren, Grenzen setzen und respektieren können.	▶ <i>Weiss, dass man nein sagen darf, wenn jemand etwas tut, das einem nicht gefällt (STOPP-Regel).</i>	▶ <i>Weiss, dass es Berührungen gibt, die man nicht zulassen muss und weiss, wie man sich dagegen wehrt und wo man sich Hilfe holen kann und weiss, was gute und schlechte Geheimnisse sind.</i>	▶ <i>Kennt die Begriffe sexuelle Gewalt, sexuelle Ausbeutung und sexuelle Belästigung und weiss, wo man sich Hilfe holen kann.</i>	▶ <i>Kennt die Chancen und Risiken der Verbreitung sexueller Inhalte durch die Massenmedien, z.B. Handypornografie.</i>	▶ <i>Entwickelt eine Verhandlungsmoral und lernt, Grenzen zu setzen und diese zu respektieren und vertieft das Wissen zu den Chancen und Risiken der Verbreitung sexueller Inhalte durch die Massenmedien, z.B. Handypornografie.</i>
	■ Sich in einer angemessenen Sprache über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse ausdrücken können.	▶ <i>Weiss, dass man Kraftausdrücke wie «Figg di», «Huere», «Schwuli Sou» nicht brauchen darf.</i>	▶ <i>Formuliert «positive» Kraftausdrücke, welche das Gegenüber nicht verletzen.</i>	▶ <i>Kennt Ausdrücke mit denen man sich verbal gegen Gleichaltrige und Ältere wehren kann.</i>	▶ <i>Kennt verschiedene Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane.</i>	▶ <i>Kennt die Unterschiede zwischen der Fach-, Alltags- und Vulgärsprache und wendet sie der Situation entsprechend an.</i>
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für die eigenen Gefühle und die der anderen.	▶ <i>Nimmt die eigenen Gefühle wahr.</i>	▶ <i>Kann die verschiedenen Gefühle, z.B. Trauer, Wut, Freude, unterscheiden.</i>	▶ <i>Weiss, dass Scham etwas Natürliches ist.</i>	▶ <i>Weiss, was man unter den Begriffen Verliebtsein und Liebeskummer versteht.</i>	▶ <i>Setzt sich mit möglichen Bedeutungen von Lust, Sinnlichkeit und Liebe auseinander.</i>
Selbstkompetenz	■ Sich gegen Ungewolltes wehren, Grenzen setzen und respektieren können.	▶ <i>Kann zu Ungewolltem Nein sagen.</i>	▶ <i>Macht sich bemerkbar, wenn mit ihm etwas passiert, dass es nicht möchte.</i>	▶ <i>Erkennt die Wichtigkeit des «Sich-bemerkbarmachens» und weiss, wie man sich selber Hilfe holt.</i>	▶ <i>Kann eigenständige Entscheidungen treffen bezüglich des Konsums sexueller Inhalte.</i>	▶ <i>Weiss, dass niemand das Recht hat, die persönlichen Grenzen zu überschreiten und ihm körperliche und / oder seelische Schmerzen zuzufügen (Jugendschutz, Pornografieverbot).</i>
	■ Ich in einer angemessenen Sprache über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse ausdrücken können.	▶ <i>Vermeidet beleidigende Kraftausdrücke.</i>	▶ <i>Ersetzt «negative» Kraftausdrücke durch «positive».</i>	▶ <i>Kann über Freundschaft und Liebe in einer gleichgeschlechtlichen Gruppe sprechen.</i>	▶ <i>Kann über Freundschaft, Liebe und Sexualität in einer gleichgeschlechtlichen Gruppe sprechen.</i>	▶ <i>Kann über Sexualität und die damit verbundenen Themen sprechen.</i>
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für die eigenen Gefühle und die der anderen.	▶ <i>Kann ausdrücken, wie es sich fühlt.</i>	▶ <i>Kann auch unangenehme Gefühle zulassen.</i>	▶ <i>Weiss, dass Gefühle mit der Pubertät heftiger werden können.</i>	▶ <i>Definiert für sich selber die Gefühle des Verliebtseins und des Liebeskummers.</i>	▶ <i>Definiert für sich selber die Bedeutung der Gefühle von Lust, Sinnlichkeit und Liebe.</i>
Sozialkompetenz	■ Sich gegen Ungewolltes wehren, Grenzen setzen und respektieren können.	▶ <i>Akzeptiert, wenn jemand Nein, resp. Stopp sagt.</i>	▶ <i>Schaut nicht weg und leitet auffällige Beobachtungen weiter.</i>	▶ <i>Weiss, wo es Hilfe holen kann, wenn ein anderes Kind in Not ist.</i>	▶ <i>Stellt andere Menschen nicht bloss.</i>	▶ <i>Zwingt andere nicht zu ungewollten Handlungen und respektiert die Grenzen.</i>
	■ Ich in einer angemessenen Sprache über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse ausdrücken können.	▶ <i>Beleidigt und verletzt andere nicht mit Kraftausdrücken.</i>	▶ <i>Kann Positives bei Mitmenschen hervorheben und andere loben.</i>	▶ <i>Lernt andere Meinungen über Freundschaft und Liebe kennen.</i>	▶ <i>Lernt andere Meinungen über Freundschaft, Liebe und Sexualität kennen.</i>	▶ <i>Erkennt, dass die Basis von Gesprächen über Sexualität das Vertrauen ist.</i>
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für die eigenen Gefühle und die der anderen.	▶ <i>Kann die Gefühle von anderen wahrnehmen und respektieren.</i>	▶ <i>Versteht, dass jeder Mensch anders reagiert und Gefühle anders zeigen kann.</i>	▶ <i>Grenzt und lacht andere aufgrund ihrer Gefühle nicht aus.</i>	▶ <i>Versteht, dass jeder Mensch die Gefühle anders definiert und wahrnimmt.</i>	▶ <i>Versteht, dass jeder Mensch die Gefühle anders definiert und wahrnimmt.</i>
Gestaltungskompetenz	■ Sich gegen Ungewolltes wehren, Grenzen setzen und respektieren können.	▶ <i>Nimmt in Rollenspielen verschiedene Rollen ein.</i>	▶	▶ <i>Besucht einen Workshop zur Selbstverteidigung.</i>	▶	▶
	■ Ich in einer angemessenen Sprache über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse ausdrücken können.	▶ <i>Kocht mit bösen Wörtern eine Suppe.</i>	▶ <i>Schmeisst böse Wörter in den Abfalleimer.</i>	▶	▶ <i>Gestaltet mit Plastilin oder Knete die Geschlechtsorgane.</i> ▶ <i>Gestaltet ein Plakat mit den verschiedenen Bezeichnungen der Geschlechtsorgane</i>	▶ <i>Fertigt ein Lexikon mit Begriffen an, die ihr, ihm persönlich wichtig sind.</i>
	■ Entwickeln eines Bewusstseins für die eigenen Gefühle und die der anderen.	▶ <i>Anhand von Smiley-Gesichtern (Gefühlskarten) Gefühle benennen.</i>	▶ <i>Kann Gefühle auf einem Gefühlsbarometer / Stimmungsbarometer einordnen.</i>	▶	▶ <i>Kann durch die Musik und / oder das Malen die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen.</i>	▶ <i>Kann durch die Musik und / oder das Malen die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen.</i>

		Basisstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I	
		Kindergarten	1. /2. Klasse	3. /4. Klasse	5./6. Klasse	7. /9. Klasse	
Sachkompetenz	■ Ein Bewusstsein für Rollenverständnis, Stereotypen und Gender entwickeln.	▶ <i>Kennt Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Mädchen und Junge bzw. zwischen Frau und Mann.</i>	▶ <i>Setzt sich mit Rollenbildern auseinander, z.B. was ist typisch Mädchen und was typisch Junge, und macht sich Gedanken, ob diese zutreffen oder nicht.</i>	▶ <i>Kennt Klischees und Stereotypen über beide Geschlechter und kann diese in verschiedenen Situationen erkennen.</i>	▶ <i>Kennt Klischees und Stereotypen über beide Geschlechter und kann diese in verschiedenen Situationen erkennen.</i>	▶ <i>Reflektiert verschiedene Rollenbilder und Verhaltensmuster beider Geschlechter.</i>	
	■ Sich mit Homosexualität und verschiedenen Formen des Zusammenlebens auseinandersetzen.	▶ <i>Nimmt wahr, welche Menschen zum näheren Umfeld gehören.</i>	▶ <i>Kennt verschiedene Familienformen (Grossfamilie, Kleinfamilie, Einelternfamilie, Gleichgeschlechtliche Eltern, Patchworkfamilie).</i>	▶ <i>Kennt verschiedene Formen der sozialen Beziehungen, z.B. Freundschaft, Partnerschaft, Familie und Liebe.</i>	▶ <i>Kennt die Begriffe Hetero-, Homo-, Bi-, Inter- und Transsexualität und weiss Bescheid, was darunter zu verstehen ist.</i>	▶ <i>Setzt sich mit dem Coming-Out von Schwulen und Lesben auseinander.</i>	
	■ Verständnis für verschiedene Kulturen, Religionen und deren Werte und Normen entwickeln.	▶ <i>Weiss, dass es verschiedene Kulturen und Religionen gibt.</i>	▶ <i>Lernt verschiedene Kulturen und Religionen kennen.</i>	▶ <i>Kennt Gemeinsamkeiten und Unterschiede von verschiedenen Kulturen und Religionen</i>	▶ <i>Weiss, wie die Rollenbilder von Frau und Mann in anderen Kulturen und Religionen aussehen.</i>	▶ <i>Weiss, was Sexualität in verschiedenen Kulturen und Religionen für eine Rolle spielt.</i>	
Selbstkompetenz	■ Ein Bewusstsein für Rollenverständnis, Stereotypen und Gender entwickeln.	▶	▶ <i>Realisiert, wie Rollen in der Familie, Schule und im Umfeld verteilt sind.</i>	▶ <i>Macht sich Gedanken darüber, was es bedeutet, ein Mädchen, ein Junge zu sein.</i>	▶ <i>Denkt über die eigenen Vorurteile gegenüber dem eigenen und dem anderen Geschlecht nach.</i>	▶ <i>Setzt sich mit der eigenen Identitätsfindung auseinander.</i>	
	■ Sich mit Homosexualität und verschiedenen Formen des Zusammenlebens auseinandersetzen.	▶ <i>Kann Kontakte knüpfen, sich aber auch von anderen abgrenzen.</i>	▶ <i>Kann differenzieren, von wem Berührungen angenehm sind und von wem nicht und kann diese zulassen bzw. zurückweisen.</i>	▶ <i>Kann für sich definieren, was zum Gelingen einer sozialen Beziehung dazugehört.</i>	▶	▶ <i>Denkt über die eigene sexuelle Orientierung nach.</i>	
	■ Verständnis für verschiedene Kulturen, Religionen und deren Werte und Normen entwickeln.	▶ <i>Weiss, welche Kultur und Religion es selber hat.</i>	▶ <i>Kennt die eigene Kultur und Religion.</i>	▶	▶ <i>Setzt sich mit dem eigenen Rollenbild gegenüber anderen Kulturen und Religionen auseinander.</i>	▶ <i>Reflektiert die Rolle der Sexualität in der eigenen Kultur und Religion.</i>	
Sozialkompetenz	■ Ein Bewusstsein für Rollenverständnis, Stereotypen und Gender entwickeln.	▶ <i>Kann Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen sich und den anderen Kindern feststellen.</i>	▶ <i>Verurteilt andere nicht aufgrund ihres Geschlechts.</i>	▶ <i>Kann sich eine andere Rolle (Mädchen oder Junge) hineinversetzen.</i>	▶ <i>Macht andere auf ihre Vorurteile, gegenüber dem eigenen oder dem anderen Geschlecht, aufmerksam.</i>	▶ <i>Akzeptiert, dass nicht alle Menschen dasselbe Rollenbild haben und das gleiche Verhalten zeigen.</i>	
	■ Sich mit Homosexualität und verschiedenen Formen des Zusammenlebens auseinandersetzen.	▶ <i>Kann sich auf freundschaftliche Beziehungen einlassen.</i>	▶ <i>Akzeptiert Kinder, die zuhause eine andere Familienform haben, als es selber.</i>	▶ <i>Erkennt, dass man in einer sozialen Beziehung von Zeit zu Zeit Kompromisse eingehen muss, da nicht alle immer die gleiche Meinung und Vorstellung haben.</i>	▶ <i>Wertet andere aufgrund ihrer sexuellen Orientierung nicht ab, verachtet sie nicht und lacht sie nicht aus.</i>	▶ <i>Informiert sich über die Rechte hetero- und homosexueller Paare.</i>	
	■ Verständnis für verschiedene Kulturen, Religionen und deren Werte und Normen entwickeln.	▶ <i>Akzeptiert, dass nicht alle Kinder denselben kulturellen und religiösen Hintergrund haben.</i>	▶ <i>Kann sich auf Freundschaften mit Kindern aus anderen Kulturen und Religionen einlassen.</i>	▶ <i>Erkennt, dass trotz kultureller und religiöser Unterschiede viele Gemeinsamkeiten zwischen sich und Kinder mit anderen Kulturen und Religionen vorhanden sind.</i>		▶ <i>Reflektiert die Rolle der Sexualität in anderen Kulturen und Religionen und vergleicht diese mit der eigenen.</i>	
Gestaltungskompetenz	■ Ein Bewusstsein für Rollenverständnis, Stereotypen und Gender entwickeln.	▶	▶	▶ <i>Analyse der Schulbücher bezüglich der Darstellung von Mädchen und Jungen bzw. Frauen und Männern.</i>	▶ <i>Versetzt sich mittels Rollenspiele in die Rolle des anderen Geschlechts.</i>	▶ <i>Setzt sich mit dem Frauen- bzw. Männerbild in den Medien auseinander.</i>	
	■ Sich mit Homosexualität und verschiedenen Formen des Zusammenlebens auseinandersetzen.	▶ <i>Kennt Bilderbücher zu verschiedenen Lebensformen.</i>	▶	▶ <i>Schreibt Briefe (→ Fächerverbindender Unterricht: Deutsch).</i>	▶ <i>Unterhält sich mit Schwulen und Lesben vom ABQ-Projekt.</i>	▶ <i>Kennt berühmte Lesben und Schwule.</i>	
	■ Verständnis für verschiedene Kulturen, Religionen und deren Werte und Normen entwickeln.	▶	▶	▶	▶	▶	

7.4
Leerer
Kompetenzraster

Ich habe zuvor bereits erwähnt, dass die Kommunikation zwischen den Lehrpersonen für eine funktionierende Arbeit mit dem Curriculum sehr wichtig ist. Als Vorschlag, wie die behandelten Kompetenzen festgehalten werden könnten, haben wir überlegt, einen leeren Kompetenzraster zu verwenden, wo die Lehrperson die behandelten Punkte aus der Tabelle festhalten könnte und die Kinder beim Übertritt in die nächst höhere Klasse dann eine Art «Fähigkeitszeugnis» über die jeweiligen Kompetenzen hätten. Als Beispiel habe ich einen solchen, leeren Kompetenzraster für die 5. / 6. Klasse erstellt:

	Kompetenz	Methoden zur Umsetzung	Hilfsmittel
FaK	<p>Weiss Bescheid, was in der Pubertät mit dem Körper passiert (Menstruation, Zyklus, Brustwachstum, Behaarung, Erektion, Stimmbruch).</p> <p>Kennt verschiedene Verhütungsmittel und weiss über deren Wirkung in Bezug auf Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten Bescheid.</p> <p>Kennt den Unterschied zwischen HIV und Aids.</p>		
SeK	<p>Versucht zu verstehen, dass sich der Körper zu verändern beginnt.</p> <p>Weiss, wie man sich vor einer ungewollten Schwangerschaft und / oder Geschlechtskrankheit schützen kann.</p> <p>Weiss, wie man sich vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus schützen kann.</p>		
Sok	<p>Erkennt und weiss, dass die körperlichen Veränderungen nicht bei allen gleich schnell vorangehen.</p> <p>Weiss, dass nicht nur der Mann oder die Frau für die Verhütung zuständig ist, sondern beide.</p> <p>Baut Vorurteile gegenüber HIV-positiven Menschen ab.</p>		
GeK	Kennt den Verhütungskoffer.		

7.5
Methoden

- Gruppenarbeiten
- Brainstorming / Mindmap
- Gesprächsrunden
- Pro – Kontra - Diskussionen
- Texte
- Videos
- Internetrecherchen
- PC-Programme
- Interaktive Beratungsstellen
- Rollenspiele, Theater
- Quiz
- Szenisches Spiel mit Masken
- Ausdruckstanz, Tanzgeschichten
- Musikmalereien
- Collagen
- Verhütungskoffer
- Kondom über Banane ziehen
- Werkstatt
- Körpermodell (Torso)
- Fachpersonen einladen (Hebammen, Fachärztinnen/Fachärzte, Lesben / Schwule, Menschen mit HIV / Aids)
- Fächerübergreifender Unterricht
- Anonymer Fragebriefkasten
- Aufklärungsliteratur im Klassenzimmer

7.6
Materialien und Hilfen

Kindergarten

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2003): *Die Kindergartenbox. Entdecken, schauen, fühlen.* Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Doney, Malcolm; Doney, Meryl (1987): *Wo kommen die kleinen Babys her? Mama, Papa und ich.* Giessen: Brunnen Verlag.
- Merrifield, Margaret (1993): *Mama was ist Aids?* Köln: Verlag mebes & noack.
- Blattmann, Sonja; Mebes, Marion (2001): *Ich bin doch keine Zuckermaus. Didaktisches Material.* Köln: Verlag mebes & noack.
- Langen, Annette (2006): *Das kleine Meckerschaf: Oder: Warum es ohne Schimpfworte besser geht.* Münster: Koppenrath.
- Nettersheim, Christoph (2009): *Wütend, traurig, froh.* Ravensburg: Ravensburger Buch-verlag.
- Schader, Basil; Ohlsen, Ingrid (2008): *Lotta boxt, Goran tanzt. 21 Unterrichtsvorschläge zur Gleichwertigkeit von Mädchen und Jungen.* Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Verlag Pestalozzianum.
- Michl, Reinhard (2003): *Hast du mich noch lieb? Wenn sich Eltern trennen.* Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co. KG.
- Weinhold, Angela (2009): *Wieso? Weshalb? Warum? Unsere Religionen.* Ravensburg: Ravensburger Buchverlag.

1/2. Klasse

- Sternehäll, Britt; Zetterlund, Maria (2002): *Der kleine Professor erforscht den Körper.* Hamburg: Verlag Friedrich Oetinger.
- Fagerström, Grethe; Hansson, Gunilla (1987): *Peter, Ida und Minimum. Familie Lindström bekommt ein Baby.* Ravensburg: Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH.
- Merrifield, Margaret (1993): *Mama was ist Aids?* Köln: Verlag mebes & noack.
- Pfister-Auf der Maur, Thomas et al. (2000): *Stark und sicher. Leitfaden zur Prävention sexueller Gewalt.* Zürich: Verlag pro juventute.
- Schwarz, Regina (2008): *Das schnuckelige Schmusewörter-ABC.* Esslingen: Esslinger Verlag Schreiber.
- Zöller, Elisabeth et al. (2006): *Ich bin ganz schön wütend! Vorlesegeschichten vom Wütendsein und Einanderverstehen.* Hamburg: Verlag Heinrich Eltermann GmbH.

- Schader, Basil; Ohlsen, Ingrid (2008): *Lotta boxt, Goran tanzt. 21 Unterrichtsvorschläge zur Gleichwertigkeit von Mädchen und Jungen*. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Verlag Pestalozzianum.
- Sanders, Peter; Swinden, Liz (2006): *Lieben, lernen, lachen. Sexualerziehung für 6-12 jährige*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Rosenstock, Roland (2006): *Frag doch mal die Maus – Fragen zu Gott, der Welt und den grossen Religionen*. München: CBJ Verlag.

3./4. Klasse

- Moorcroft, Christine; Roberts, Chris (1998): *Ich...werde erwachsen*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Müller, Jörg (2002): *Ganz schön aufgeklärt*. Bindlach: Loewe Verlag GmbH.
- Bryant-Mole, Karen (1996): *Wir sprechen über Aids*. München: Egmont Franz Schneider Verlag.
- Enders, Ursula et al. (1997): *Lass das – nimm die Finger weg! Ein Comic für Mädchen und Jungen*. Weinheim: Anricht.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2007): *Über Sexualität reden. Zwischen Einschulung und Pubertät*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Reichling, Ursula; Wolters, Dorothee (1994): *Hallo, wie geht es Dir?* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Müller, Heike (1994): *Wenn die Körper sprechen lernen. Geschlechterrollen in Bewegung*. Offenbach a.M.: Burckhardtthaus-Laetare Verlag GmbH.
- Heimgartner, Susanne (2008): *Sven kommt raus*. Bern: Schulverlag blmv AG.
- Zaccaria, Marianne (2007): *Der Junge mit dem Fisch*. Luzern: Rex Verlag.

5./6. Klasse

- Zep; Bruller, Hélène (2002): *Das grosse Piephahnlexikon. Titeuf auf einem Streifzug durch die Welt von Pubertät, Liebe und Sexualität*. Hamburg: Carlsen Verlag GmbH.
- Aids – Hilfe Schweiz: Verhütungskoffer. † <http://www.aidsinfo.ch>
- Moschitz, Wally et al. (2002): *Ich will leben. Wallys Suche nach Geborgenheit und Liebe*. St. Gallen: Fachstelle für Aids- und Sexualfragen.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2001): *Sexuelle und reproduktive Gesundheit. Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten und Informationen zur Schwangerschaft*. Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG).
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2007): *Über Sexualität reden. Die Zeit der Pubertät*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Stalfelt, Pernilla (2002): *Wenn Herzen klopfen....Das Kinderbuch von der Liebe*. Frankfurt am Main: Moritz Verlag.
- Schaffrin, Irmgard; Wolters, Dorothee (1993): *Auf den Spuren starker Mädchen*. Köln: Zartbitter Köln e.v.
- Ganguly, Martin: *Ganz normal anders – lesbisch, schwul, bi*. Berlin: Humanistischer Verband Deutschland.
- Renz, Meral (2007): *Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen. Infos, Methoden und Arbeitsblätter*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

7.- 9. Klasse

- Fachstelle für AIDS und Sexualfragen: *beziehungs-weise* (CD-ROM).
- Geiser Lukas; Hofmann, Urs (2004): *limits...päda. Methodensammlung zur Sexualerziehung*. Luzern, Stuttgart: rex verlag.
- Peeters, Frederik (2006): *Blaue Pillen*. Berlin: Reprodukt Verlag.
- Bain, Ouainé; Sanders, Maureen (1992): *Wege aus dem Labyrinth. Fragen von Jugendlichen zu sexuellem Missbrauch*. Ruhnmark: Donna Vita.
- Bock, Bertram et al. (1997): *Schülerduden Sexualität*. Ein Sachlexikon für Schule, Ausbildung und Beruf. Mannheim: Dudenverlag.
- Zatko, Boris; Baer, Reto (1996): *Schöner lieben*. Zürich: Verlag pro juventute.
- Neutzling, R. (2002): *Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Kunst, Marie-Luise (2007): *Wenn Jungen Jungen und Mädchen Mädchen lieben*. Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2004): *Mit Vielfalt umgehen. Sexuelle Orientierungen und Diversity in Erziehung und Beratung*. Düsseldorf.

Links

www.amorix.ch → Nationales Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule
www.bernergesundheits.ch → Angebote der Berner Gesundheit
www.bzga.de → Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.abq.ch → Schulprojekt zur gleichgeschlechtlichen Liebe
www.sexualaufklaerung.de → alles zum Thema Sexualaufklärung von der BZgA
www.tschau.ch → Internetberatung und Jugendinformationen
www.feelok.ch → Internetratgeber
www.lilli.ch → Onlineberatung und Infotexte
www.machsmitt.de → Informationen zu HIV, Aids
www.donnavita.de → Materialien zum sexuellen Missbrauch
www.aids.ch → Aids-Hilfe Schweiz
www.plan-s.ch → PLANeS – Schweizerische Stiftung für sexuelle Gesundheit

Fachstellen

Fachbereich Sexualpädagogik

Eigerstrasse 80
Postfach
3000 Bern 23
Tel. 031 370 70 95
E-Mail: sexualpaedagogik@beges.ch
www.bernergesundheits.ch/de/themen/sexualitaet.41.html

Zentrum für Familienplanung, Verhütung und Schwangerschafts-Konfliktberatung

Frauenklinik Inselspital
Effingerstrasse 102
3010 Bern
Tel. 031 632 12 60
E-Mail: familienplanung.fkl@insel.ch
www.familienplanung.insel.ch

Aids-Hilfe Bern

Monbijoustrasse 32
3011 Bern
Tel. 031 390 36 36
E-Mail: mail@ahbe.ch
www.aids-hilfe-bern.ch

Lantana

Fachstelle für Opferhilfe bei sexueller Gewalt
Aarberggasse 36
3011 Bern
Tel. 031 313 14 00
E-Mail: beratung@lantana.ch
www.lantana.ch

Kindernotaufnahmegruppe Kinosch

Huberstrasse 30
Postfach
3000 Bern 5
Tel. 031 381 77 81
E-Mail: kinosch@schlossmatt-bern.ch
www.schlossmatt-bern.ch

Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Buchserstrasse 44
3006 Bern
Tel. 031 381 79 07
E-Mail: nag@schlossmatt-bern.ch
www.schlossmatt-bern.ch

7.7
Quellenangaben und
Literaturverzeichnis

- Bähler, Heinz et al. (2009): *Überfachliche Kompetenzen. Umsetzungshilfe*. Luzern: Die Projektträger «Schulen mit Zukunft».
- Bock, Bertram et al. (1997): *Schülerduden Sexualität. Ein Sachlexikon für Schule, Ausbildung und Beruf*. Mannheim: Dudenverlag.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2006): *Jugendsexualität. Repräsentative Wiederholungsbefragung von 14- bis 17-Jährigen und ihren Eltern*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern (1995): *Lehrplan Volksschule*. Bern: Staatlicher Lehrmittelverlag des Kantons Bern.
- Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule (2008): *Grundlagenpapier Sexualpädagogik und Schule. Grundlagen für die schweizweite Verankerung von Sexualerziehung in der Schule sowie Überlegungen für die Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen an Hochschulen*. Luzern: Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule.
- Kunz, Daniel; Bürgisser, Titus (2007): *Sexualpädagogik und Schule – eine Situationsanalyse*. Luzern: Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule.
- Schmid, Christian (2006): *Angebotsübersicht und Bedürfnisabklärung im Bereich Sexualpädagogik und –aufklärung. Bericht. Ergebnisse der Befragung von LehrerInnen der Sekundarstufe I, von SchulärztInnen und von Organisationen mit sexualpädagogischen Angeboten im deutschsprachigen Teil des Kantons Bern*. Bern: Berner Gesundheit.
- Seeger, Siegfried; Pürro, Stefanie et al. (2008): *Schulen gesundheitsfördernd gestalten!* Bern: Gesundheitsdienst der Stadt Bern.
- Sielert, Uwe (2005): *Einführung in die Sexualpädagogik*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.