



# Inhalt

---

<b>Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung .....</b>	<b>3</b>
<b>Planungshilfen.....</b>	<b>5</b>
Bewegung und Entspannung .....	5
Ernährung .....	8
Suchtprävention .....	11
Gewaltprävention.....	13
Psychosoziale Gesundheit.....	15

# Impressum

---

## **Herausgeberin**

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Volksschulamt

## **Mitautorinnen und Mitautoren**

### **Pädagogische Hochschule Zürich:**

Emilie Achermann, Monika Albrecht,  
Theres Bauer, Ilaria Ferrari,  
Lukas Geiser, Walter Kern-Scheffeldt,  
Ariane Koch, Barbara Meister,  
Urs Müller, Regula Nussbaumer

## **Gestaltung**

raschle & partner  
[www.raschlepartner.ch](http://www.raschlepartner.ch)

# Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung

## Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan für die Kindergartenstufe

Im Lehrplan für die Kindergartenstufe des Kantons Zürich sind Gesundheitsförderung und Prävention im Bildungsbereich Körper, Bewegung und Gesundheit verankert (S. 34 und 35). Die Bildungsprozesse auf der Kindergartenstufe finden in Aktivitäten, Handlungen, Gestaltungen und im Spiel statt. Kompetenzen werden aus verschiedenen Bildungsbereichen auf integrierte Weise erworben. Dies bedeutet, dass Zielsetzungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention verbindlich sind, ohne dass ihnen ein fester zeitlicher Rahmen, etwa eine bestimmte wöchentliche Unterrichtszeit, eingeräumt wird.

## Schulische Gesundheitsförderung und Prävention: Ziele und Grundlagen

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention hat den Erwerb und Aufbau von Kompetenzen zum Ziel, welche die Kinder befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln. Schulischer Gesundheitsförderung und Prävention soll ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde liegen, das Wohlbefinden sowohl auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene im Blick hat. Um die Gesundheit fördern zu können, muss Unterricht sowohl auf Kompetenzerwerb als auch auf Wohlbefinden bedacht sein. Dabei ist neben dem Fokus auf die individuellen Bedürfnisse die Gestaltung des Zusammenlebens aller Beteiligten im Kindergarten von zentraler Bedeutung.

## Verwendung und Zielpublikum

### Lehrpersonen:

Die vorliegenden Planungshilfen dienen in erster Linie Lehrpersonen dazu, lehrplanbasierte Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht zu planen und umzusetzen.

### Schulleitungen:

Als Überblick über Inhalte und mögliche Akteure schulischer Gesundheitsförderung und Prävention sind die Planungshilfen auch für Schulleitungen von Nutzen, um die Koordination von gesundheitsrelevanten Themen und Aktivitäten in den Klassen und in der Schule beziehungsweise im Kindergarten zu gewährleisten.

Auch schulexterne Fachpersonen und Schulpflegen können anhand der Planungshilfen inhaltliche Orientierung und Anregungen für Planung und Kooperation gewinnen.

## Inhalt

Die Planungshilfen fokussieren auf die Vermittlung und den Erwerb von Gesundheitswissen und gesundheitsbezogenen Sach-, Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenzen. Sie berücksichtigen auf der Kindergartenstufe folgende fünf Themenbereiche:

- Bewegung und Entspannung
- Ernährung
- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Psychosoziale Gesundheit

Die Auswahl und Gewichtung der Inhalte sowie Schwerpunktsetzungen innerhalb der Themen sind gesteuert durch die epidemiologische Verbreitung der Phänomene und deren gesellschaftspolitische

Relevanz. Bei den aufgeführten Themen hat der Kindergarten in Zusammenarbeit mit den Eltern eine gute Chance, das Gesundheitswissen und -verhalten der Kinder positiv zu beeinflussen.

In den Planungshilfen wurden nicht alle Themen im weiten Feld schulischer Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt. Die Beschränkung ist bedingt durch die Basis des Lehrplans und die Ausklammerung medizinischer Bereiche. Zu folgenden, nicht integrierten Themen finden sich Informationen unter den jeweils angegebenen Links:

### Schularzt, Zahnhygiene, Impfen, Läuse

[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld  
▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

### Gesundheit der Lehrpersonen:

- PH Zürich
- [www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ▶ Beratung
- Schulärztlicher Dienst:
- [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ▶ Schule & Umfeld  
▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

### Sicherheit:

- Beratungsstelle für Unfallverhütung:
- [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

## Aufbau

Die Planungshilfen pro Thema bestehen jeweils aus drei Teilen:

- 1. Einleitung:** Erläuterungen zur Bedeutung des Themas und stufenspezifische Bemerkungen
- 2. Beispiele aus dem Lehrplan:** Ausgewählte Basiskompetenzen aus dem Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich
- 3. Planungshilfe:**
  - » Angebote für Klassen und Schulen sowie Fach- und Beratungsstellen
  - » Tabelle mit Angaben zu Zielen und Inhalten, Umsetzung und Materialien (WAS-WIEVIEL-WER-WIE)
  - » Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

## Didaktik / Methodik

Will Gesundheitsförderung und Prävention erfolgreich sein, muss sie an den Lebenswelten der Kinder (Kindergarten, Elternhaus und Umfeld) ansetzen sowie deren Entwicklungserfordernisse berücksichtigen. Im Zentrum steht das alltags-, handlungs- und ressourcenorientierte Lernen. Besonders eignen sich Lehr- und Lernformen, die soziales Lernen ermöglichen, kindzentriert und partizipatorisch angelegt sind. Bei der Auswahl der Unterrichtsmaterialien wurden diese Aspekte nach Möglichkeit berücksichtigt.

## Prioritäten setzen

Die in den Planungshilfen ausgewiesenen Ziele und Inhalte, die Angaben zu Stundendotationen, Akteuren und Unterrichtsmaterialien haben keinen verbindlichen Charakter und sind als Vorschläge zur Umsetzung des Lehrplans konzipiert.

Fundamentale gesundheitsfördernde Kompetenzen werden in mehreren Themenbereichen vermittelt, z. B. Selbst-

wahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Konfliktfähigkeit, Umgang mit Gefühlen, Stressbewältigung oder Problemlösen («Life Skills»). Deshalb sind Ziele und Inhalte sowie Unterrichtsmaterialien teilweise mehrfach aufgeführt. Es empfiehlt sich, die Wahl der Inhalte nach Aktualität, Bedarf und Interesse in den Klassen zu priorisieren.

Bei Bedarf können externe Fachpersonen beigezogen werden. Eine Auswahl an Angeboten ist weiter unten pro Themenbereich zusammengestellt.

## Weitere Dokumente

- Planungshilfe für Schulleitungen: Im Hinblick auf klassenübergreifende und koordinative Aufgaben sowie übergeordnete Schulentwicklungsprozesse in Richtung einer «gesundheitsfördernden Schule» steht für Schulleitungen eine separate Planungshilfe zur Verfügung.

## Themenübergreifende Links

### Kantonal

- Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich  
[www.gesunde-schulen-zuerich.ch](http://www.gesunde-schulen-zuerich.ch)
- PH Zürich  
[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ► **Fachbereiche ► Gesundheitsförderung und Prävention**
- Volksschulamt  
[www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch)  
► **Schule & Umfeld ► Gesundheit & Prävention**
- Schulpsychologische Dienste  
[www.vsa.zh.ch/spd](http://www.vsa.zh.ch/spd)
- Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich  
[www.vsa.zh.ch/sad](http://www.vsa.zh.ch/sad)
- Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich  
[www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheits\\_und\\_praevention/schulgesundheitsdienst.html](http://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheits_und_praevention/schulgesundheitsdienst.html)

### National

- bildung und gesundheit, Netzwerk Schweiz  
[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)
- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen  
[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)
- Bundesamt für Gesundheit BAG, Dienstleistungen  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
► **Dienstleistungen**

- Feelok – Internetportal zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit (► Projekte für die Schule). Informationen und Materialien für Lehrpersonen und Jugendliche  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

- Umfassende Datenbank zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention im deutschsprachigen Raum  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Quellenangaben

In den Einleitungstexten zu den Planungshilfen wurden Grundlageninformationen aus folgender Quelle verwendet:

- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts. Verschiedene Publikationen und Broschüren mit Resultaten, Befunden und Quellen zu allen in den Planungshilfen aufgeführten Themen auf [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de). Die grundsätzlichen Trends und Resultate sind in weiten Teilen auf Schweizer Verhältnisse übertragbar.

# Bewegung und Entspannung

## 1. Einleitung

Kinder wollen und sollen sich bewegen. Doch viele werden in ihrem Bewegungsdrang durch die Wohnverhältnisse, fehlende Grünflächen und Spielplätze sowie andere Beschränkungen eingeengt. Die Folge: Bereits auf der Kindergartenstufe finden sich fehlernährte und übergewichtige Kinder. Der Kindergarten kann diese Defizite nicht voll ausgleichen. Er kann jedoch mit alltäglichen Bewegungs- und

Entspannungselementen einen substanziellen Beitrag zu einer guten Entwicklung der Kinder leisten. Praxis und Forschung belegen positive Auswirkungen auf die Wahrnehmung, die Leistung, das Selbstwertgefühl und das Sozialverhalten von Kindern im Vorschulalter. Ein weiterer Zusammenhang zwischen motorischer Entwicklung einerseits und Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Mut andererseits wurde ebenfalls nachgewiesen.

## 2. Basiskompetenzen aus dem Lehrplan

Körper, Bewegung und Gesundheit: Das Kind kann Anspannung und Entspannung gezielt herbeiführen/Das Kind verfügt über ein Bewegungsrepertoire, um Innen- und Aussenräume (zum Beispiel Schulweg, Naturraum, Kindergartenareal, Sporthalle) zu nutzen und sich zu orientieren/Das Kind stellt sich Bewegungs-herausforderungen und gewinnt so an Selbstvertrauen/Das Kind zeigt zum Beispiel bei Laufspielen oder Wanderungen eine altersgemässe Ausdauer.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Bewegung zur Verfügung gestellt.

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1. und 2. Kindergarten</b>			
<b>Bewegung im Kindergarten</b> → In verschiedenen Bewegungs- und Spielsituationen Emotionen ausdrücken. → Mit Bewegungsspielen fachliche Inhalte vertiefen und festigen	1 Stunde pro Tag	Lehrperson	Programm «Tacco & Flip» <a href="http://www.taccoflip.bl.ch">www.taccoflip.bl.ch</a> Einführungsordner für Lehrpersonen, Spielkartei <a href="http://www.purzelbaum.ch">www.purzelbaum.ch</a>
→ Nonverbale Ausdrucksformen fantasievoll einsetzen			Begreifen braucht Bewegung. Teil II Mit Bewegung auf allen Stufen (besser) lernen. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (2009) Download unter: <a href="http://www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheit/unterrichtmaterial">www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheit/unterrichtmaterial</a>  Kinder in Bewegung. Högger, Dominique (2009). Hölstein: Verlag LCH

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Entspannung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Den eigenen Körper differenziert wahrnehmen</li> <li>→ Momente der Stille erleben und sich erholen</li> </ul>	½ Stunde pro Tag	Lehrperson	<p>Körperwahrnehmungsspiele, Massage, Entspannung und Erholung mit Musik:</p> <p>Zahlreiche Beispiele zum Downloaden:  <a href="http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm">www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm</a></p> <p>Entspannung und Ruhe finden im Unterricht. Beispiele:  <a href="http://www.tk-online.de/tk/gesunde-lebenswelten/besser-lernen-mit-bewegung/entspannen/21692">www.tk-online.de/tk/gesunde-lebenswelten/besser-lernen-mit-bewegung/entspannen/21692</a></p> <p><a href="http://www.taccoflip.bl.ch">www.taccoflip.bl.ch</a></p> <p>Musik und Bewegung (Doppel-CD). Bewegungsspiele für Kids. Greder, Fred (2009). Magglingen: BASPO</p> <p>Bewegen macht Sinn. D. Herren, B. Meulwly, A. Nacke, P. Diezi (2006). Verlag Pestalozzianum, Pädagogische Hochschule Zürich</p>
<p><b>Lernprojekte in Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Eigene Vorhaben planen und realisieren</li> <li>→ Sich in einer Gruppe integrieren</li> <li>→ Sich über einige Zeit in eine Tätigkeit vertiefen und Ausdauer in der Bearbeitung von Aufgaben entwickeln</li> </ul>	Nach Bedarf	Lehrperson Team externe Fachpersonen	<p>Beispiele: Zirkus, Spielfest, Wanderung, Vorführung (Rhythmische Spielgeschichte, Bewegungsgeschichte, Szenische Umsetzung eines Bilderbuches)</p> <p>Kinderleicht. Ess- und Bewegungsprojekte Bern: Schulverlag plus AG</p>
<p><b>Bewegung im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Den Weg von zu Hause in den Kindergarten selbständig bewältigen</li> <li>→ Sich mit der Umgebung vertraut machen und sich frei darin bewegen</li> <li>→ In Bewegung Naturthemen (Wald, Wasser, ...) begreifen.</li> </ul>	Integriert in den Unterrichtsalltag		<p>Projekt «Pedibus»  <a href="http://www.pedibus.ch">www.pedibus.ch</a></p> <p>Erkundungen in der Natur, im Zoo</p> <p>Pausenplatzgestaltung durch die Kindergartenkinder, die zu körperlichen Aktivitäten einladen</p>

## Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung)

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung

[www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)

Die Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Projektdatenbank

[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

Das BASPO ist nationales Kompetenzzentrum für Sport, Bewegung und Gesundheit.

[www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheit/unterrichtsmaterial](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheit/unterrichtsmaterial)

Begreifen braucht Bewegung. Teile I, II und III. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule  
Hintergrundinformationen und Unterrichtsvorschläge

# Ernährung

## 1. Einleitung

Obwohl im Kindergarten klinisch relevante Essstörungen selten vorkommen, hat die Anzahl der übergewichtigen und fehler-nährten Kinder in den letzten 20 Jahren stark zugenommen. So ist in der Schweiz heute jedes fünfte Kind zu schwer, wobei Kinder aus sozioökonomisch schwachen Haushalten besonders betroffen sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrachtet Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) als neue Pandemie. Übergewicht in der Kindheit erhöht das Risiko, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein. Das begünstigt Krankheiten wie Diabetes Typ II, Herz-Kreislauferkrankungen

und Krebs. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind zentrale Faktoren, um Übergewicht zu bekämpfen.

Im Kindergarten können hier, koordiniert mit dem Elternhaus, mit entsprechenden «Znünipausen» wertvolle Signale für eine gesunde Ernährung vermittelt werden. Auf der Kindergartenstufe ist im Kontext der Ernährung auch auf die Kariesprophylaxe zu achten.

## 2. Basiskompetenzen aus dem Lehrplan

Natur, Technik und Mathematik: Das Kind erkennt in Ansätzen die Abhängigkeit des

Menschen von der Natur und kann am Beispiel von alltäglichen Nahrungsmitteln darüber Auskunft geben. Das Kind beherrscht einfache Geräte und Hilfsmittel für den Alltagsgebrauch.

Wahrnehmung, Gestaltung und Künste: Das Kind kann sich selbst und seinen Körper mit seinen verschiedenen Sinnen differenziert wahrnehmen.

Körper, Bewegung und Gesundheit: Das Kind weiss, dass gesundes Essen und Trinken seine Befindlichkeit positiv beeinflusst. / Das Kind sorgt altersentsprechend für sich selber.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

#### [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Die Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) engagiert sich mit vielfältigen praxisnahen Angeboten in der Prävention von Essstörungen und Adipositas. Präventionsangebote», auch für Schulen.

#### [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Ernährung zur Verfügung gestellt.



WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1. und 2. Kindergarten</b>			
<p><b>Freude am Essen (Genuss und Sinne)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Begriffsbildung zum Thema Essen fördern</li> <li>→ Geschmack, Aussehen und Geruch verschiedener Nahrungsmittel kennen und erkennen, Essgeräusche zu verschiedenen Nahrungsmitteln erkennen</li> <li>→ Über eigene Essvorlieben sprechen</li> </ul>	<p>3 Lektionen je Schuljahr</p>	<p>Lehrperson</p> <p>Kooperation und Absprache bezüglich Ernährung mit Betreuungspersonen Mittagstisch/Hort</p>	<p>Papperla Pep. Körper und Gefühle im Dialog. Materialien für den Unterricht mit Kindern von 4–8 Jahren. Rytz, Thea et al. (2010). Bern: Schulverlag plus AG. Kapitel «Körper», S. 31–41</p>
<p><b>Ernährung und Wohlbefinden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Notwendigkeit von Essen und Trinken erkennen</li> <li>→ Wissen, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt (► «Ernährungsscheibe»)</li> <li>→ Körperfunktionen bewusst werden, Verdauungsvorgang beschreiben</li> </ul>	<p>4 Lektionen je Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson in Zusammenarbeit mit den Eltern (interkulturelle Vermittler/innen integrieren)</p>	<p>Ernährungsscheibe in 10 Sprachen. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung Unterrichtsvorschläge für Kindergarten und Unterstufe: <a href="http://www.sge-ssn.ch/de/schule-und-bildung/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe">www.sge-ssn.ch/de/schule-und-bildung/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe</a></p> <p>Kidz-Box – 25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung. Informationen für Lehrkräfte. Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.) (2008). Luzern: Gesundheitsförderung Schweiz</p> <p><a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch">www.gesundheitsfoerderung.ch</a> ► <b>Gesundes Körpergewicht (Tipps/Tools) ► Kidz-Box: Download (Informationen für Lehrkräfte: Informations-Broschüre). (S. 26–30)</b></p> <p>Das Körper-Entdeckungsbuch. Salbert, Ursula (2007). Münster: Ökotoxia Verlag</p> <p>Vielfältige Spiele, Experimente, Geschichten und kindgerechte Infos zur Entwicklung des Körper- und Gesundheitsbewusstseins. Kapitel Verdauung und Ausscheidung, S. 67–76</p> <p><b>Bilderbuch:</b></p> <p>Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat. Holzwarth, Werner und Wolf Erlbruch (1989). Wuppertal: Peter Hammer Verlag</p>

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p><b>Esskultur/Rituale</b></p> <p>→ Bedeutung des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten (Znüni, Zvieri) kennen</p> <p>→ Zusammensetzung eines ausgewogenen Frühstücks, Znünis und Zvieris kennen</p> <p>→ Znüni gemeinsam gestalten und gemeinsam geniessen</p>	<p>3 Lektionen je Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson in Zusammenarbeit mit den Eltern (interkulturelle Vermittler/innen integrieren)</p>	<p>Projekt Tacco&amp;Flip:  <a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a> ► <b>Unterlagen/Materialien</b>                      ► <b>Elternabend zum Thema Ernährung und Bewegung</b></p> <p>Kinderleicht: Ess- und Bewegungsprojekte. Suisse Balance (Hrsg.) (2007). Bern: Schulverlag plus AG</p>

### Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung)

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Lehrmittel und Arbeitsblätter «Gesund und fit: mit der Ernährungsscheibe»

# Suchtprävention

## 1. Einleitung

Suchtverhalten tritt im Kindergartenalter kaum auf, jedoch sind selbstschädigende Gewohnheiten, etwa übermässiger Konsum von Süssigkeiten oder Ersatzhandlungen wie Fingernägelkauen mögliche Vorläufer. Kinder von süchtigen Eltern oder eines süchtigen Elternteils haben später ein höheres Risiko, ebenfalls suchtkrank zu werden. Der Konsum von Substanzen mit Suchtpotential ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Viele Kinder erleben den Konsum von Alkohol, Zigaretten, Medikamenten und Drogen als etwas Alltägliches in ihrer Familie.

Ziel der frühen Suchtprävention ist die Förderung von Lebenskompetenzen («Life-Skills») wie Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen und Umgang mit Gefühlen.

Diese sind Voraussetzungen für das Heranreifen eigenständiger und verantwortungsvoller Persönlichkeiten. Bezüglich solcher Lebenskompetenzen verfügen gestärkte Kinder eher über die Fähigkeiten, in einer späteren Lebensphase einem Suchtverhalten oder einem risikohaften Suchtmittelkonsum vorzubeugen. Ergänzend dazu werden die Grundlagen gelegt, mit Sucht- und Genussmitteln adäquat umzugehen.

## 2. Basiskompetenzen aus dem Lehrplan

**Kommunikation, Sprache und Medien:** Das Kind kann Erlebnisse, Anliegen, Gefühle und Ansichten so mitteilen, dass seine Erfahrungen für andere nachvollziehbar werden, dies in verbaler, nonverbaler und symbolisierter Form.

**Identität, Soziales, Werte:** Das Kind kann eigene Bedürfnisse kurzfristig zugunsten eines gemeinsamen Anliegens zurückstellen. / Das Kind ist fähig, die Regeln des Zusammenlebens und solche, die im Spiel gesetzt werden, einzuhalten und kann Meinungsverschiedenheiten und Konflikte auf konstruktive Art lösen.

**Wahrnehmung, Gestaltung und Künste:** Das Kind kann sich selbst, seinen Körper, seine Mitmenschen und seine Umwelt mit seinen verschiedenen Sinnen differenziert wahrnehmen.

**Körper, Bewegung und Gesundheit:** Das Kind respektiert seinen eigenen Körper und die Körper anderer und ist in der Lage, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

🔗 [www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns)

Breites Angebot der regionalen Suchtpräventionsstellen und kantonsweit tätigen suchtmittelspezifischen Fachstellen (Rauchen, Medikamente und Alkohol).

🔗 <http://suchtpraevention.phzh.ch>

Fachstelle Suchtprävention Volksschule, Pädagogische Hochschule Zürich

🔗 [www.vsa.zh.ch/spd](http://www.vsa.zh.ch/spd)

Schulpsychologische Dienste

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1. und 2. Kindergarten</b>			
<p><b>Selbstwahrnehmung Gefühlsbewusstsein/Körperbewusstsein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Eigene Gefühle wahrnehmen</li> <li>→ Mit verschiedenen Gefühlen (Angst, Wut, Freude) dem Alter angemessen umgehen</li> <li>→ Die Einzigartigkeit des eigenen Körpers entdecken</li> </ul>	<p>Integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Klassenlehrperson und Suchtpräventionsstelle des Bezirks</p> <p>Einbezug Schulsozialarbeiter/in</p>	<p>Flomi ..... oder das verlorene Ohr, Hrsg. Fachteam Suchtprävention des Kantons Aargau (2000), zu beziehen Suchtprävention Aargau, Tel. 062 832 40 90 Kapitel: Identität, Lebensfreude, Angst, Aggression</p> <p>PapperlaPEP. Körper und Gefühle im Dialog, Materialien für den Unterricht. Rytz, Thea et al., (2010). Bern: Schulverlag plus AG Gefühle S. 21 – 29/65 – 91. Körper S. 31 – 41</p>
<p><b>Soziale Kontakte, Probleme lösen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Freundschaften aufbauen</li> <li>→ Sich in schwierigen Situationen zurecht finden</li> <li>→ Eigene Kompetenzen wahrnehmen</li> <li>→ Selbstwertgefühl stärken</li> </ul>			<p>De chly Drache. (Umgang mit Langeweile) Ein interaktives Figurentheater, Präventionsangebot für Klassen und Lehrpersonen in Kindergarten und Unterstufe inkl. Elternabend. Auskunft gibt die Regionale Suchtpräventionsstelle des Bezirks.</p> <p>Oh Lila! («sich Hilfe holen») Bildertheater für Kinder von 6–8 Jahren mit Begleitmaterialien. Sucht Info Schweiz (ehem. SFA) (2007) Lausanne  <a href="http://www.suchtschweiz.ch">www.suchtschweiz.ch</a> ► Info-Materialien ► Pädagogisches Material ► Jüngere Kinder: Oh Lila! (Bilder und Begleitheft)</p>
<p><b>Kinder aus Suchtfamilien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Erfahren, dass die eigenen Probleme von anderen geteilt werden</li> <li>→ Problematik einer Alkoholabhängigkeit kennen</li> </ul>			<p>Boby, der kleine Hund. Bilderbuch für 5 bis 8-jährige Kinder zum Thema Alkoholabhängigkeit. Sucht Info Schweiz (2007). Lausanne  <a href="http://www.suchtschweiz.ch">www.suchtschweiz.ch</a> ► Info-Materialien ► Pädagogisches Material ► Jüngere Kinder: Boby, der kleine Hund</p>

# Gewaltprävention

## 1. Einleitung

Kinder können schon im Kindergartenalter Zeugen und/oder Opfer von Gewalt in der Familie werden. Das kann zu eigenem gestörten Verhalten führen, das sich beispielsweise in häufigen Wutanfällen, ständigem Ungehorsam oder absichtlichem Verärgern und Plagen von andern ausdrückt. Kindliches Raufen und Sich-Balgen hingegen sind bei Kindern normal. Schon im Kindergarten sollen Kinder lernen, sich selbst und andere so differenziert wahrzunehmen, wie das in diesem

Alter möglich ist. Diese Kompetenzen helfen beim Aufbau von Beziehungen und beim sozialen Zusammenleben in der Kindergartenengruppe.

## 2. Basiskompetenzen aus dem Lehrplan

Kommunikation, Sprache und Medien: Das Kind kann Erlebnisse, Anliegen, Gefühle und Ansichten so mitteilen, dass seine Erfahrungen für andere nachvollziehbar werden, dies in verbaler, nonverbaler und symbolisierter Form.

Identität, Soziales und Werte: Das Kind ist fähig, sowohl seine eigenen Emotionen verbal und nonverbal auszudrücken als auch die Emotionen anderer Kinder wahrzunehmen und zu deuten./Das Kind ist fähig, in der Kindergartenengruppe Beziehungen aufzubauen, zu erhalten und durch sein Verhalten positiv mitzugestalten./Das Kind ist fähig, die Regeln des Zusammenlebens und solche, die im Spiel gesetzt werden, einzuhalten und kann Meinungsverschiedenheiten und Konflikte auf konstruktive Art lösen.

## 3. Planungshilfe

### Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

[www.stopp-gewalt.zh.ch](http://www.stopp-gewalt.zh.ch)

Website «Stopp Gewalt an Schulen» der Bildungsdirektion des Kanton Zürich

[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch) ► **Beratung ► Konflikt/Gewalt/Mobbing**

Beratungen und Angebote der PH Zürich zum Thema Konflikte und Gewalt

[www.h-p-z.de/faustlos/kindergarten.asp](http://www.h-p-z.de/faustlos/kindergarten.asp)

Präventionsprogramm Faustlos Kindergartenversion – ein Curriculum zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention (gebunden an spezielle Fortbildung)

[www.vsa.zh.ch/spd](http://www.vsa.zh.ch/spd)

Schulpsychologische Dienste

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<b>1. und 2. Kindergarten</b>			
<p><b>Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen und benennen</li> <li>→ Gefühle angemessen ausdrücken</li> <li>→ Eigene Gefühle von denjenigen anderer unterscheiden</li> <li>→ Sich ins Gegenüber einfühlen</li> </ul>	<p>Nach Bedarf und Problemstellung</p> <p>Integriert in den Unterrichtsalltag</p>	<p>Klassenlehrperson</p> <p>Allenfalls: Einbezug Schulsozialarbeiter/in</p>	<p>Verhaltenstraining im Kindergarten. Ein Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Koglin, U. &amp; Petermann F. (2006). Göttingen: Hogrefe</p> <p>Mobbing ist kein Kinderspiel – Medienpaket mit Filmbeispielen. Valkanover S. et al. (2004). Bern: Schulverlag plus AG</p>
<p><b>Kommunikation, Selbstbehauptung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Eigene Bedürfnisse und Anliegen erkennen und ausdrücken</li> <li>→ Einfache Gesprächsregeln kennen und einhalten</li> <li>→ Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen entwickeln</li> <li>→ Nein-Sagen können</li> </ul>			<p>Gefühle spielen immer mit. Mit Emotionen klarkommen: Ein Übungsbuch. Akin, T. (2000). Mülheim: Verlag an der Ruhr</p> <p>Toleranzbox:  <a href="http://www.phzh.ch/de/Ueber_uns/Verlag_Pestallozzianum/Onlinekatalog/?action=detail&amp;IDI=257">www.phzh.ch/de/Ueber_uns/Verlag_Pestallozzianum/Onlinekatalog/?action=detail&amp;IDI=257</a></p>
<p><b>Mit Gefühlen umgehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wahrnehmung von schwierigen Gefühlen wie Angst, Wut, Ärger und Scham differenzieren</li> <li>→ Sich entspannen</li> <li>→ Wirksame Strategien im Umgang mit Stress und heftigen oder unangenehmen Gefühlen wie Angst und Ärger entwickeln</li> </ul>			<p><b>Bilderbücher:</b></p> <p>Du hast angefangen! Nein du! McKee, D. (1998). Aarau: Sauerländer. Übersetzungen in 13 Sprachen unter <a href="http://sims.educanet2.ch">sims.educanet2.ch</a></p> <p>Bist du feige, Willi Wiberg? Bergström, G. (1981). Hamburg: Verlag Friedrich Oetinger</p>
<p><b>Förderung sozialer Problemlösungsfähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Konfliktsituationen wahrnehmen</li> <li>→ Ursachen von Konflikten erkennen</li> <li>→ Bei sozialen Problemen Handlungsalternativen suchen</li> <li>→ Problemlösungen üben</li> </ul>			

# Psychosoziale Gesundheit

## 1. Einleitung

Die Mehrheit der Kinder verfügt über eine stabile psychische Gesundheit, und die meisten Probleme im Kindesalter lösen sich ohne fremde Hilfe. Dennoch hat eine zunehmende Minderheit dieser Altersgruppe psychosoziale Schwierigkeiten. Eine wachsende Zahl von Kindern leiden, oft schon ab dem dritten Altersjahr, an emotionalen Problemen und Hyperaktivitätsstörungen. Dabei sind sozioökonomisch benachteiligte Kinder und Kinder mit Migrationshintergrund häufiger betroffen.

Ein Kindergarten, der ganzheitlich emotionale, soziale und kognitive Aspekte berücksichtigt, fördert die psychosoziale Gesundheit. Eine gute psychosoziale Gesundheit setzt zudem eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle voraus. Dies wirkt sich unter anderem in der Kommunikation mit anderen oder bei Stresssituationen aus.

Zentral sind die Themenbereiche

- Sich selbst wahrnehmen (Körper und Gefühle)
- Angemessen kommunizieren und Einfühlungsvermögen
- Stress bewältigen und Probleme lösen

Diese Bereiche überschneiden sich mit den Themen Gewaltprävention (Gefühle, Einfühlungsvermögen, Kommunikation), Suchtprävention (Körper- und Gefühls-wahrnehmung), Ernährung und Bewegung (Körperwahrnehmung).

Schon im Kindergartenalltag werden diese Kompetenzen auf natürliche Weise oder unter Anleitung geübt und angewandt. Nachfolgend sind stufenspezifisch ergänzend Vorschläge, Hilfen und Programme aufgelistet, die es erlauben, die erwähnten Lebenskompetenzen («Life-Skills») im Speziellen zu thematisieren und umzusetzen. Die gezielte Bearbeitung kann erfolgreich durch Unterrichtsmaterialien unterstützt werden.

## 2. Basiskompetenzen aus dem Lehrplan

Identität, Soziales und Werte: Das Kind ist fähig, sowohl seine eigenen Emotionen verbal und nonverbal auszudrücken als auch die Emotionen anderer Kinder wahrzunehmen und zu deuten./Das Kind ist fähig, in der Kindergartengruppe Beziehungen aufzubauen, zu erhalten und durch sein Verhalten positiv mitzugestalten.

Wahrnehmung, Gestaltung und Künste: Das Kind kann sich selbst, seinen Körper, seine Mitmenschen und seine Umwelt mit seinen verschiedenen Sinnen differenziert wahrnehmen./Das Kind geht in Alltags-, Bewegungs- und Spielsituationen achtsam mit sich und anderen um, kann sich bei Bedarf klar abgrenzen, aber auch Nähe zulassen.

WAS	WIE
<b>1. und 2. Kindergarten</b>	
<p><b>Selbstwahrnehmung (Körper und Gefühle)</b>  <b>Kommunikation und Einfühlungsvermögen</b>  <b>Problemlösen</b></p>	<p>PapperlaPEP. Körper und Gefühle im Dialog, Materialien für den Unterricht. Rytz, Thea et al., (2010). Bern: Schulverlag plus AG                  Eine Reise zu den starken Kindern. Zum kreativen Umgang mit Mädchen- und Knabenrollen. Häseli, H. (2007). Zürich: Verlag Pestalozzianum  <a href="http://www.schulverlag.ch/platform/apps/shop/detail.asp?MenuID=1176&amp;Menu=1&amp;ID=1289&amp;Item=4.2.1&amp;artNr=84157">www.schulverlag.ch/platform/apps/shop/detail.asp?MenuID=1176&amp;Menu=1&amp;ID=1289&amp;Item=4.2.1&amp;artNr=84157</a>                  Forumpuppentheater «Filipo hat ein Geheimnis» zur Prävention sexueller Übergriffe  <a href="http://www.kinderschutz-winterthur.ch/praevention_kindergarten_unterstufe.php">www.kinderschutz-winterthur.ch/praevention_kindergarten_unterstufe.php</a></p>

### **Spontane Fragen aus der Klasse in den Bereichen Liebe, Sexualität, Geburt**

Die Verantwortung für die Sexualerziehung liegt bei den Eltern bzw. den Erziehungsverantwortlichen der Kinder. Die Volksschule kann unterstützen und ergänzen. Eltern sollen vorab informiert werden, wenn im geplanten Unterricht Themen angesprochen werden, die bei Eltern als Eingriff in ihre Erziehungsverantwortung wahrgenommen werden könnten.