



Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich

Planungshilfen für den Unterricht | Unterstufe



Inhalt

Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung	3
Planungshilfen.....	5
Bewegung und Entspannung	5
Ernährung	7
Suchtprävention	10
Gewaltprävention.....	13
Psychosoziale Gesundheit.....	16

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

Basisinformationen und Hinweise zur Umsetzung

Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan

Im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich sind Gesundheitsförderung und Prävention als fächerübergreifende Unterrichtsgegenstände verankert (S. 345, «Gesundheitserziehung», «Suchtprophylaxe»). 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. Gesundheitsbezogene Themen wie Bewegung und Entspannung, Ernährung, Suchtprävention, sexuelle Gesundheit, Gewaltprävention und psychosoziale Gesundheit sind in die Lehrpläne der fünf Unterrichtsbereiche integriert.

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention: Ziele und Grundlagen

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention hat den Erwerb und Aufbau von Kenntnissen, Fertigkeiten und Haltungen zum Ziel, welche die Schülerinnen und Schüler befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln. Schulischer Gesundheitsförderung und Prävention soll ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde liegen, das Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene im Blick hat. Um 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 in der Schule von zentraler Bedeutung.

Verwendung und Zielpublikum

Lehrpersonen:

Die vorliegenden Planungshilfen dienen in erster Linie Lehrpersonen dazu, lehr-

planbasierte 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 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 Unterstufe die folgenden 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 die Schule in Zusammenarbeit mit den Eltern eine gute Chance, das Gesundheitswissen und -verhalten der Kinder und Jugendlichen 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 ▶ Schule & Umfeld
▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Gesundheit der Lehrpersonen:

→ PH Zürich:

www.phzh.ch ▶ Beratung

→ Schulärztlicher Dienst:

www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld
▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Sicherheit:

→ Beratungsstelle für Unfallverhütung:

www.bfu.ch

Schuldenprävention:

www.vsa.zh.ch ▶ Schulbetrieb & Unterricht ▶ Fächer, Lehrpläne & Lehrmittel
▶ Bereichsübergreifende Themen ▶ Schuldenprävention

Unterrichtsbereich Sport:

www.vsa.zh.ch ▶ Schulbetrieb & Unterricht ▶ Fächer, Lehrpläne ▶ Sport

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, exemplarische Inhalte und Ziele 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 und Jugendlichen (Schule, Elternhaus und Umfeld) ansetzen sowie deren Entwicklung berücksichtigen. Im Zentrum steht das alltags-, handlungs- und ressourcenorientierte Lernen. Besonders eignen sich Lehr- und Lernformen, die soziales Lernen ermöglichen, schülerzentriert, interaktiv und partizipatorisch angelegt sind. Bei der Auswahl der Unterrichtsmaterialien wurden diese Aspekte nach Möglichkeit berücksichtigt.

Wenn es die Umstände erlauben kann der Einsatz eines Spiralcurriculums, wie das Programm «Fit und Stark», lohnend sein. «Fit und Stark» ist ein kontinuierliches und evaluiertes Programm zur Förderung von psychosozialen Kompetenzen (1. bis 6. Klasse).

Prioritäten setzen

Die in den Planungshilfen ausgewiesenen Ziele und Inhalte, die Angaben zu Lektioendotationen, 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. Selbstwahrnehmung, 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.

Unterrichtsbereiche und Absprachen

Ziele und Inhalte der Gesundheitsförderung und Prävention berühren unterschiedliche Bildungs- und Unterrichtsbereiche. Für die Handhabung im Schulalltag wird vorgeschlagen, die Verantwortung für eine angemessene Bearbeitung der Inhalte grundsätzlich der Klassenlehrperson zu übergeben. In Absprache mit weiteren Lehrpersonen setzt sie Prioritäten und regelt die Aufteilung der Themen. 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
- PH Zürich:
www.phzh.ch ▶ **Fachbereiche ▶ Gesundheitsförderung und Prävention**
- Volksschulamt
www.vsa.zh.ch/spd ▶ **Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention**
- Schulpsychologische Dienste
www.vsa.zh.ch/spd
- Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich
www.vsa.zh.ch/sad
- Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich
www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schulgesundheitsdienst.html

National

- bildung und gesundheit, Netzwerk Schweiz
www.bildungundgesundheit.ch
 - Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
www.gesunde-schulen.ch
 - Bundesamt für Gesundheit BAG, Dienstleistungen
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
- Umfassende Datenbank zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention im deutschsprachigen Raum
www.bzga.de

Quellenangaben

Die in den Einleitungstexten zu den Planungshilfen angeführten Grundlageninformationen und Daten stammen aus folgenden Quellen:

- Schmid, Holger (2006): Sport und Bewegung von 11- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz. Forschungsbericht Nr. 41. Lausanne.
- 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. Die grundsätzlichen Trends und Resultate sind in weiten Teilen auf Schweizer Verhältnisse übertragbar.

Bewegung und Entspannung

1. Einleitung

Kinder können sich vielerorts nicht austoben und bewegen, wie sie gerne möchten – sei es, weil Grünflächen und Spielplätze fehlen oder weil im Elternhaus Bewegung und Sport zu wenig gefördert werden. Hier kann die Schule unterstützend wirken, indem sie Bewegung und Entspannung in

den Unterricht integriert, Bewegung in den Pausen fördert und ausserunterrichtliche Bewegungsangebote zur Verfügung stellt.

Sport: Der für das Thema Bewegung und Entspannung zentrale Unterrichtsbereich Sport mit eigenständigem Lehrplan wird in den Planungshilfen nicht nochmals aufgeführt und erläutert.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Leitbild, Grundhaltungen: Die Schule räumt auch Zeit für Musse ein. Die Musse dient dem Innwerden, der Selbstbesinnung, der Einfühlung in andere Menschen. Aus innerer Ruhe wächst Kraft.

3. Planungshilfe

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
1. – 3. Klasse			
Aktive Pausen/Bewegungspausen → Auswirkungen der Bewegungspausen auf Körper und auf kognitive Fähigkeiten erleben → Den Unterricht durch Bewegungspausen rhythmisieren	Integriert in den Unterrichtsalltag	Lehrperson	Bewegungspausen – konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Müller, Urs & Baumberger, Jürg (2008). Horgen: bm-sportverlag.ch
Entspannung → Momente der Stille erleben und sich erholen → Verschiedene Entspannungsübungen und deren Auswirkungen erleben	2 Einführungslektionen Integriert in den Unterrichtsalltag	Lehrperson	Hits für fit Kids. Bewegung und Entspannung im Klassenzimmer. (Audiobook). Blendinger, Thomas (2000). Westermann Verlag
Bewegter Unterricht → Den gesamten Schulalltag durch einen Wechsel von Anspannung und Entspannung rhythmisieren → Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen und Bewegungsmöglichkeiten nutzen → Freude an Bewegung entwickeln	Integriert in den Unterrichtsalltag 30 Minuten Unterricht und 15 Minuten Bewegung bringen mehr als 45 Minuten Frontal-Unterricht!	Lehrperson	www.schulebewegt.ch Begreifen braucht Bewegung. Teil II Mit Bewegung auf allen Stufen (besser) lernen. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (2009). Download unter: www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheitsunterrichtsmaterial Englische Bewegungshits: Die englische Sprache in Spiel, Rhythmus, Musik und Bewegung erleben und vermitteln. Brigitte Schanz-Hering (2004). Verlag Ökotopia. Eine reichhaltige Sammlung von Unterrichtsmaterialien finden sich als Download auf: http://campus.phbern.ch/weiterbildung/bewegte-schule/ideen-materialien-und-fachartikel

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.suissebalance.ch

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

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

Die Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Projektdatenbank

www.baspo.admin.ch

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

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

Auf der Unterstufe treten vereinzelt erste Essstörungen auf, meist im Bereich des Übergewichts. Kinder mit Migrationshintergrund und aus Familien mit niedrigerem Sozialstatus sind häufiger von Fettleibigkeit (Adipositas) betroffen. Weil sich Ernährungsgewohnheiten bereits in der frühen Kindheit ausbilden, ist eine frühzeitige Intervention nötig. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass eine Überbetonung von Fehlverhalten konträre Effekte erzeugen kann. Fragen der Ernährung

sind auf der Primarstufe nur in Kooperation mit dem Elternhaus gewinnbringend zu thematisieren. Es ist sinnvoll, zu diesem Themenfeld einen besonderen Elternanlass durchzuführen.

Im Unterricht sollen die Kinder für das Thema sensibilisiert werden. Eigene Essgewohnheiten werden beschrieben und die Produktionswege von Nahrungsmitteln aufgezeigt. Dabei sollen gemeinsame Erlebnisse gefördert werden: ein Besuch auf dem Bauernhof, Brot backen oder einen Znüni zubereiten und essen.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Wortschatz und Begriffe, um über sich selbst zu sprechen, klären und anwenden (Nahrung und Ausscheidung)/Sich seiner Individualität bewusst werden (Bedürfnisse und Gefühle, Körper)/Lebenssituationen betrachten (Aktuelle Anlässe)/Trainieren der Sinne und der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit.

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

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

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

www.aes.ch

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
1.–3. Klasse			
<p>Freude am Essen (Genuss und Sinne)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Begriffsbildung zum Thema Essen fördern → Vielfalt der Nahrungsmittel kennen (Schwerpunkt Obst und Gemüse) → Grundnahrungsmittel kennen → Exemplarisch einen Produktionsweg eines Nahrungsmittels (z.B. Apfelsaft, Brot, Joghurt) kennen; die Verarbeitungsschritte beschreiben können z.B. Korn – Mehl – Brot → Kochen als lebensnotwendige Haus- und Familienarbeit verstehen → Einfache Rezepte lesen und anwenden können (z.B. Brot backen) 	<p>6 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson evtl. in Zusammenarbeit mit HSK-Lehrpersonen</p> <p>Kooperation und Absprache bezüglich Ernährung mit Betreuungspersonen Mittagstisch/ Hort</p>	<p>Sprache: Wortschatzübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Rundum Sprache. Baumann Schenker, Sandra & Stöckli, Marianne (2001). Aarau: Sabe Verlag AG. S. 137–147, → Werkstattunterricht: Gesunde Ernährung. Jockweg, Bernd (2008). Schaffhausen: Schubi Lernmedien AG <p>Wortschatzübungen in der Muttersprache (Zusammenarbeit mit HSK-Lehrkräften)</p> <p>Mensch und Umwelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Pfefferkorn: Produzieren – Konsumieren. Kapitel «Vom Rohstoff zum Produkt» sowie Kapitel «Arbeit und Freizeit» Kommission für Lehrplan und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.) (2002). Bern: Schulverlag plus AG → Süssholz: Produzieren – Konsumieren. Kapitel «Kartoffeln ... und was alles daraus wird» Kommission für Lehrplan und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.) (2002). Bern: Schulverlag plus AG <p>Vom Korn zum Brot: Besuch auf dem Bauernhof</p> <p>Schule auf dem Bauernhof für die Unter- und Mittelstufe. Landwirtschaftliche Beratungszentrale Lindau (LBL) (Hrsg.) (2001). Download unter www.schub.ch</p>
<p>Ernährung und Wohlbefinden</p> <ul style="list-style-type: none"> → Notwendigkeit von Essen und Trinken erkennen (Leistungsfähigkeit) → Wissen, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt (► «Ernährungsscheibe») → Ernährungspyramide kennen → Körperfunktionen bewusst werden, Verdauungsvorgang beschreiben 	<p>2 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson mit Elternzusammenarbeit (interkulturelle VermittlerInnen integrieren)</p>	<p>Ernährungsscheibe in 10 Sprachen. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung Unterrichtsvorschläge für Kindergarten und Unterstufe: www.sge-ssn.ch/de/schule-und-bildung/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe</p> <p>Pfefferkorn, Kapitel «Essen und Trinken»</p> <p>Mein Körper: Im Bauch ist was los. Differix. Die neue Klassenbibliothek. Brennholz, Stefanie & Klaubert, Katrin (1999). Berlin: Cornelsen Verlag</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</p>

WAS	WIEVIEL	WER	WIE
<p>Esskultur/Rituale</p> <ul style="list-style-type: none"> → Eigene und fremde Essgewohnheiten kennen lernen und vergleichen → Über bevorzugte Getränke und Lebensmittel sprechen → Bedeutung von Frühstück und Zwischenmahlzeiten (z.B. Znüni) kennen → Zusammensetzung ausgewogener Zwischenmahlzeiten kennen → Znüni gemeinsam gestalten und gemeinsam geniessen 	<p>2 Lektionen pro Schuljahr</p>	<p>Klassenlehrperson mit Elternzusammenarbeit (interkulturelle VermittlerInnen integrieren)</p>	<p>Pfefferkorn, Kapitel «Essen und Trinken»</p> <p>Genussvoll: Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe. Kapitel «Znüni, «Nicht alle essen dasselbe» Leibundgut, Barbara und Wullschleger, Christine (1998). Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau</p> <p>Ich Du Wir – Konsum. 36 Unterrichtseinheiten zur Schulung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz im Bereich Konsum. Werthmüller, H. (Hrsg) (2008). Bern: Schulverlag plus AG</p> <p>DVD Pausenernährung www.phzh.ch/de/Beratung/Gesundheit__Ressourcen__Belastung__Burnout/Pausenernaehrung/</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.suissebalance.ch

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

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/de/schule-und-bildung/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Lehrmittel und Arbeitsblätter: «Gesund und fit: mit der Ernährungsscheibe»

Suchtprävention

1. Einleitung

Suchtmittelkonsum ist auf der Unterstufe kaum ein Thema. Doch selbstschädigende Verhaltensweisen oder Ersatzhandlungen bei Frustrationen, wie übermässiges Naschen nach einem Streit, können zu Gewohnheiten führen, die später in eine Sucht münden. Kinder von süchtigen Eltern oder eines süchtigen Elternteils (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente) haben ein höheres Risiko, ebenfalls suchtkrank

zu werden. Auch unkontrollierter Medienkonsum (Fernsehen, Computerspiele, Internet) kann zu unheilvollen Abhängigkeiten führen.

Nebst der Förderung von Kompetenzen und Ressourcen wie Selbstwahrnehmung, Körper- und Gefühlsbewusstsein und Einfühlungsvermögen sind soziale Kontakte wichtig. Sie stärken die Widerstandskräfte der Schülerinnen und Schüler und verringern eine spätere Suchtbereitschaft.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: Aktuelle persönliche und soziale Anliegen ansprechen/Sich seiner Individualität bewusst werden (Bedürfnisse und Gefühle, Körper)/Sich als Individuum in seiner Umgebung bejahen und Meinungen vertreten können, ohne andere abzuwerten.

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

🔗 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

Schulpsychologische Dienste

WIEVIEL: Integriert in den Unterrichtsalltag

WER: Klassenlehrperson, allenfalls unter Beizug weiterer Fachpersonen oder Fachstellen, Schulsozialarbeiter/in

WAS	WIE
<p>Selbstwahrnehmung Gefühlsbewusstsein/Körperbewusstsein</p> <ul style="list-style-type: none"> → Eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und ausdrücken. → Mit verschiedenen Gefühlen (Angst, Wut, Freude) altersgemäss angemessen umgehen → Die Einzigartigkeit des eigenen Körpers entdecken 	<p>Fit und stark fürs Leben: 1. und 2. Schuljahr, Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. Burow, Fritz et al. (2002). Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Ernst Klett Grundschulverlag Kapitel 2.5./2.11/2.13/3. und 4. Schuljahr, Kapitel 2.3/2.14</p> <p>Konfetti: Ich und die Gemeinschaft. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2002). Bern: Schulverlag plus AG, Kapitel Ich bin ich/Gefühle</p> <p>Ich, Du und Wir, Werkstattkoffer zum Thema Suchtprävention in der Unterstufe. – Unterstützung und Ausleihe Regionale Suchtpräventionsstelle ihrer Region</p>
<p>Standfestigkeit kritisches Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> → Den eigenen Standpunkt finden und selbstbewusst vertreten (Standfestigkeitstraining). Die Meinung anderer respektieren. → Lernen Stellung zu beziehen 	<p>Fit und stark fürs Leben: 1. und 2. Schuljahr, 2.15</p> <p>Fit und stark: 3. und 4. Schuljahr, Kapitel 2.11 ff</p> <p>Ich, Du und Wir, Werkstattkoffer (Gefühle, Selbstvertrauen, Nein-sagen)</p>
<p>Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> → Problemsituationen erkennen und benennen. → Die Entscheidung für einen Lösungsweg treffen, ausprobieren und das angestrebte Ziel überprüfen. 	<p>Fit und stark fürs Leben: 1. und 2. Kapitel 2.15 – 2.19</p> <p>Fit und stark: 3. und 4. Schuljahr (2.17 ff)</p> <p>Ich, Du und Wir, Werkstattkoffer (Konflikte, Nein-sagen etc.)</p>
<p>Umgang mit Konsum</p> <ul style="list-style-type: none"> → Die Eigenverantwortung bezüglich Konsum wird geschult. 	<p>ICH DU WIR KONSUM. 36 Unterrichtseinheiten zur Schulung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz im Bereich Konsum. Werthmüller, H. (Hrsg) (2008). Bern: Schulverlag plus AG</p>

WAS	WIE
<p>Umgang mit Suchtmitteln</p> <p><i>Je nach Aktualität und Bedarf in der Klasse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → Die gesunde und kritische Einstellung gegenüber Alkohol und Tabak, die Kinder in der Regel eigen sind, vertiefen → Problematische Konsummuster kennen lernen 	<p>Der Besuch. Einfacher Ganztext zur Alkoholprävention. Sucht Info Schweiz, Lausanne (2001). www.suchtschweiz.ch (ehem. SFA)</p> <p>Alkoholprävention auf der Unterstufe, Begleitmaterialien zum Erstlesetext «Der Besuch». Sucht Info Schweiz, Lausanne (2001)</p> <p>Rauch in der Höhle. Erstlesetext zur Tabakprävention. Sucht Info Schweiz, Lausanne (2002)</p> <p>Tabakprävention auf der Unterstufe, Begleitmaterial für Lehrpersonen zum Erstlesetext «Rauch in der Höhle». Sucht Info Schweiz, Lausanne (2002)</p>
<p>Umgang mit Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> → Förderung einer umfassenden Medienkompetenz → Reflektieren des eigenen Medienkonsums 	<p>Dossier Medienkompetenz, Aktiver Unterricht rund um die Medien, Stadt Zürich Schulamt (2009) www.stadt-zuerich.ch/dossier-medienkompetenz</p>

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.suchtschweiz.ch

Sucht Info Schweiz: Informationen und Materialien zu Abhängigkeiten und Suchtmitteln

www.infodoc.ch

InfoDoc: Informationsquellen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention

www.at-schweiz.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz ► Jugend und Schule

Gewaltprävention

1. Einleitung

Kinder können schon früh Zeugen oder Opfer von Gewalt innerhalb oder ausserhalb der Familie werden. Sie selbst können zu gewalttätigem Verhalten neigen. Das äussert sich beispielsweise in häufigen Wutanfällen, wiederholtem Nicht-Einhalten von Regeln oder dem absichtlichen Verärgern und Plagen von andern. Auf der Unterstufe kann sich gewalttätiges Verhalten im weiteren Verlauf auch schwerwiegender mit aggressiven Handlungen gegenüber anderen Kindern oder Tieren und der Zerstörung von fremdem Eigen-

tum zeigen. Bereits auf dieser Altersstufe sollen Schülerinnen und Schüler lernen, sich zu kontrollieren und ein Bewusstsein für Rücksicht gegenüber anderen zu entwickeln. Es ist von Bedeutung, dass Kinder in Konfliktsituationen die Gefühle und Motive von sich und anderen wahrnehmen und verstehen, um so eigene Anteile erkennen zu können.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Religion und Kultur: Menschen begegnen und darauf achten, was sie aus ihrer Kultur

und von ihrer Religion zeigen und erzählen.

Lebenskunde und Realien: Zuhören und aufeinander eingehen/Wortschatz und Begriffe, um soziale Sachverhalte anzusprechen, klären und anwenden (Freundschaft und Feindschaft, Streit und Versöhnung)/Über grundlegende Erfahrungen in der Begegnung mit anderen sprechen/Lebenssituationen betrachten (Zärtlichkeit, Gewalt)/Sich gegenseitig zugestehen, dass Fehler gemacht werden dürfen.

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.stopp-gewalt.zh.ch

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

www.phzh.ch ► Beratung ► Konflikt / Gewalt / Mobbing

Beratungen und Angebote der PH Zürich zum Thema Konflikte und Gewalt

www.gewaltpraevention-an-schulen.ch

Pfade – Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Prävention von Problemverhalten und Gewalt.

Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich,

Kontakt: rjuenger@ife.uzh.ch (gebunden an spezielle Fortbildung)

www.faustlos.de

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

www.kapo.zh.ch/ ► Fachstellen ► Jugenddienst

Jugenddienst der Kantonspolizei Zürich

www.vsa.zh.ch/spd

Schulpsychologische Dienste

Klassenrat/Schülerpartizipation

Zur Bearbeitung und Entwicklung der im Folgenden genannten Themen und Kompetenzen eignet sich das Gefäss des Klassenrats in besonderer Weise. Informationen zu Einführung und Institutionalisierung eines Klassenrats finden sich unter:

www.vsa.zh.ch ► Schulbetrieb & Unterricht ► Führung & Organisation ► Schülerpartizipation oder unter www.schulen-luzern.ch/netzwerk/pages/frames/unterlagen.html ► Download ► SchülerInnenpartizipation

WIEVIEL: Integriert in den Unterrichtsalltag

WER: Klassenlehrperson, Empfehlung:
Teamteaching, allenfalls unter Beizug weiterer Fachpersonen oder Fachstellen, Schulsozialarbeiter/in

WAS

WIE

1. bis 3. Schuljahr

Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen

- Gefühle bei sich und anderen erkennen und benennen
- Gefühle als Signale ernst nehmen
- Jegliche Art von Gefühlen akzeptieren
- Gefühle angemessen ausdrücken
- Sich ins Gegenüber einfühlen

1. und 2. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: 1. und 2. Schuljahr Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. Burow, Fritz et al. (2002). Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Ernst Klett Grundschulverlag

Mobbing ist kein Kinderspiel – Medienpaket mit Filmbeispielen. Valkanover S. et al. (2004). Bern: Schulverlag plus AG

3. Klasse:

Fit und stark fürs Leben. 3. und 4. Schuljahr.

Kunterbunt – Ich und die Gemeinschaft. Gattiker S., Grädel R., Mühlethaler D. (2010). Bern: Schulverlag plus AG

Kommunikation, Selbstbehauptung

- Eigene Bedürfnisse und Anliegen erkennen und ausdrücken
- Einfache Gesprächsregeln kennen und einhalten
- Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen entwickeln
- Nein-Sagen können
- Feedback geben

1. und 2. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: Heft 1
Mobbing ist kein Kinderspiel

3. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: Heft 2
Kunterbunt

Umgang mit Stress und negativen Emotionen

- Wirksame Strategien im Umgang mit Stress und heftigen oder unangenehmen Gefühlen wie Angst und Ärger entwickeln
- Sich entspannen

1. und 2. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: Heft 1
Mobbing ist kein Kinderspiel

3. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: Heft 2
Kunterbunt

WAS	WIE
<p>Problemlösen, kreatives und kritisches Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> → Probleme als solche erkennen und kreativ verschiedene Lösungen suchen → Vor- und Nachteile von Lösungen abschätzen und sich dann für eine Lösung entscheiden 	<p>1. und 2. Klasse: Fit und stark fürs Leben: Heft 1 «Die hat aber angefangen», Konflikte im Grundschulalltag fair und nachhaltig lösen. Gilbert-Scherer et al. (2007). Mülheim: Verlag an der Ruhr</p> <p>Mobbing ist kein Kinderspiel</p> <p>3. Klasse: Fit und stark fürs Leben: Heft 2 Kunterbunt</p>
<p>Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Kooperation</p> <ul style="list-style-type: none"> → Klasse sein – Gemeinschaft werden → Regeln finden – sich daran halten → Sich beobachten – ein Selbstbild entwickeln → Situationen meistern – sich ausdrücken können → Klassenthemen besprechen – Verabredungen treffen → Konstruktive Formen von Streit suchen → Lernen in Gruppen – erfolgreich zusammenarbeiten 	<p>1. und 2. Klasse: Fit und stark fürs Leben: Heft 1 Mobbing ist kein Kinderspiel</p> <p>3. Klasse: Fit und stark fürs Leben: Heft 2 Kunterbunt</p>

Psychosoziale Gesundheit

1. Einleitung

Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen sind gesund. Viele Probleme lösen sich ohne fremde Hilfe. Eine zunehmende Minderheit jedoch hat psychosoziale Schwierigkeiten. Die prozentualen Anteile der Kinder und Jugendlichen mit ernsthaften psychosozialen Problemen variieren zwischen den Altersgruppen. Die 3- bis 6-Jährigen und die 14- bis 17-Jährigen weisen einen geringeren Anteil an auffälligem Verhalten auf als die 7- bis 13-Jährigen. Im Unterstufenalter sind insbesondere Kinder mit einem Migrationshintergrund und aus sozial und ökonomisch benachteiligten Schichten gefährdeter. Dabei laufen Knaben eher als Mädchen Gefahr, in psychosoziale Schwierigkeiten zu geraten.

Ressourcen für die psychosoziale Gesundheit lassen sich durch die Vermittlung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen im Unterricht aufbauen. Ein Unterricht, der ganzheitlich emotionale, soziale und kognitive Dimensionen berücksichtigt, leistet einen Beitrag zur För-

derung der psychosozialen Gesundheit. Eine gute psychosoziale Gesundheit setzt zudem eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers voraus. Dies wird zum Beispiel bedeutsam in der Kommunikation mit anderen oder bei der Wahrnehmung schwieriger Gefühle in Stresssituationen.

Zentral sind folgende Kompetenzen

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

Der Erwerb dieser Kompetenzen führt dazu, dass gleichzeitig in mehreren Themen Bewältigungsstrategien erworben werden: Gewaltprävention (Gefühle, Einfühlungsvermögen, Kommunikation), Suchtprävention (Körper- und Gefühlswahrnehmung), Ernährung (Körperwahrnehmung) und Bewegung (Körperwahrnehmung).

Im Unterricht werden diese Kompetenzen ohne weitere Anleitung geübt und angewandt. Nachfolgend sind stufenspezifisch ergänzend Vorschläge, Unterrichtshilfen

und Programme aufgelistet, die es erlauben, die erwähnten Lebenskompetenzen («Life-Skills») im Speziellen zu thematisieren und einzuüben. Für die gezielte Bearbeitung liegen auf ihre Wirkung hin geprüfte Unterrichtsmaterialien vor.

2. Ziele (und mögliche Inhalte) aus dem Lehrplan

Lebenskunde und Realien: In der Klasse Verantwortung übernehmen/Auf aktuelle Ereignisse eingehen und diese verarbeiten durch Erzählen, Fragen und Darstellen/Wortschatz und Begriffe, um über sich selbst zu sprechen, klären und anwenden (Gefühle und Bedürfnisse, Körper und Seele, Selbst- und Fremdbild, Leben und Tod)

Deutsch: Einfache Gesprächsregeln einhalten/Über die Wirkung der eigenen Sprache nachdenken; sich bewusst werden, dass Wörter klären, trösten, verletzen können (Konflikte und Probleme).

3. Planungshilfe

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.radix.ch

Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix, Gesunde Schulen: Datenbank, Projektübersicht und Unterrichtsprogramme

www.vsa.zh.ch/spd

Schulpsychologische Dienste

WIEVIEL: Integriert in den Unterrichtsalltag

WAS

WIE

1.–3. Klasse

**Selbstwahrnehmung
(Körper und Gefühle)
Kommunikation und
Einfühlungsvermögen
Stressbewältigung und
Problemlösen**

1. und 2. Klasse:

Fit und stark fürs Leben: Heft 1

PapperlaPEP. Körper und Gefühle im Dialog

Konfetti. Ich und die Gemeinschaft. Gattiker, S. et al. (2002).

Bern: Schulverlag plus AG, Kapitel Gefühle

Eine Reise zu den starken Kindern. Zum kreativen Umgang mit Mädchen- und Knabenrollen. Häseli, H. (2007). Zürich: Verlag Pestalozzianum

www.phzh.ch/shop

Forumpuppentheater «Filipo hat ein Geheimnis» zur Prävention sexueller Übergriffe

www.kinderschutz-winterthur.ch/praevention_kindergarten_unterstufe.php

3. Klasse:

Fit und stark fürs Leben (3./4. Schuljahr)

Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft. Gattiker, S. et al. (2001).

Bern: Schulverlag plus AG, Kapitel Gefühle

Kinderstress. Handlungsmöglichkeiten für Schule und Elternhaus im Kontext von Suchtprävention. Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (2010)

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

Mein Körper gehört mir, Unterrichtsmaterialien für Primarlehrerinnen und Primarlehrer im Rahmen der Kinderschutz-Kampagne «Keine sexuelle Gewalt an Kindern!», Kinderschutz Schweiz (2006). Seiten 8–14

Bemerkung zur Umsetzung:

Die Verantwortung für die Sexualerziehung liegt bei den Eltern bzw. den Erziehungsverantwortlichen der Kinder. Die Volksschule unterstützt und ergänzt die elterliche Sexualerziehung im Rahmen ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages. Eltern sollen vorab informiert werden, wenn im geplanten Unterricht Themen angesprochen werden, die als Eingriff in ihre Erziehungsverantwortung wahrgenommen werden könnten.

Wissen, wo bei Problemen Hilfe geholt werden kann

→ Schulsozialarbeit

www.147.ch

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.fssz.ch

Forum für Suizidprävention