

Gesundheitserziehung

A. Zielsetzung

Die Gesundheitserziehung befasst sich mit dem körperlichen, dem seelisch-geistigen und dem sozialen Wohlbefinden des Menschen. Sie vermittelt Wissen, Werte und Entscheidungshilfen für ein gesundheitsgerechtes Verhalten und fördert das Bewusstsein für gesunde Lebensbedingungen.

Die Gesundheitserziehung versucht, das Gesundheitsbewusstsein des jungen Menschen zu stärken, indem sie seine Verantwortung für die eigene Gesundheit und diejenige der Mitmenschen entwickelt.

Die Gesundheitserziehung soll auch die biologischen, sozialen und ökonomischen Umweltfaktoren (Luft- und Gewässerverschmutzung, Abfallprobleme, Produktions- und Konsumformen) bewusst machen und zu sinnvollen Lösungen der damit zusammenhängenden Probleme beitragen.

Die Gesundheitserziehung gibt Einblick in das Wesen von Gesundheit und Krankheit und trägt damit zu einem vertieften Verständnis menschlichen Leidens bei. Sie unterstützt das Bestreben, den kranken und behinderten Menschen als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft anzunehmen.

B. Wegleitung

Eltern	Gesundheitserziehung ist in erster Linie Aufgabe der Eltern. Die Schule unterstützt sie dabei durch geeignete Arbeitsformen (Unterrichtseinheiten, Elternabende, individuelle Gespräche u. a.).
Unterrichtsprinzip	Gesundheitserziehung versteht sich als Unterrichtsprinzip und nicht als eigentliches Fach. Sie kann somit in einzelne Fachbereiche (z. B. Naturkunde, Heimatkunde, Muttersprache, Turnen/Sport) eingebaut oder auch fächerübergreifend eingesetzt werden. Hauptanliegen der Gesundheitserziehung ist nicht die Wissensvermittlung, sondern die Erziehung zu entsprechendem Verhalten.
Gesundheitserziehung ist situationsbezogen	Durch den situationsbezogenen Charakter findet Gesundheitserziehung immer dann statt, wenn Schüler und Lehrer in irgend einer Form davon betroffen sind. Für bestimmte Themen wie Alkohol, Rauchen und Zahnpflege können allerdings auch Unterrichtseinheiten gebildet werden.
Schulstufen	Gesundheitserziehung soll möglichst früh, d. h. bereits in der Unterstufe einsetzen, wobei es vor allem darum geht, den unmittelbaren Erlebnisbereich des Kindes einzubeziehen.
Fachleute	Grundsätzlich ist der Klassenlehrer für den Unterricht verantwortlich. Er wirkt dabei neben dem notwendigen fachlichen Wissen vor allem durch sein Vorbild und seine Ehrlichkeit. Für bestimmte Themen können Fachleute, wie Schularzt, Schulzahnarzt und Vorsorger beigezogen werden.
Methoden	<ul style="list-style-type: none">– Erleben gesunder Körperfunktionen– Einüben gesundheitsfördernder Lebensgewohnheiten– Soziales Lernen (Gruppengespräche, Rollenspiele u. a.)
Gesunder Lebensraum	Ein gutes Schulklima ist für die seelisch-geistige und soziale Gesundheit der Kinder von entscheidender Bedeutung. Neben einwandfreien Einrichtungen ist es vor allem der Bewegungs- und Freiraum im Schulzimmer und auf dem Pausenplatz, welcher dem Kind einen gesunden Lebensraum gewährt.

C. Stoff- und Lernbereiche

Seelisch-geistige Gesundheit

Der junge Mensch braucht ein hohes Mass an Selbstvertrauen, um den Gefahren von Scheinlösungen (Suchtmittel) standzuhalten.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Eigene Wünsche, Möglichkeiten und Grenzen kennenlernen	Tätigkeiten planen, durchführen und dabei Hindernisse erleben, verzichten lernen
Sich selber annehmen lernen (Positives wie auch Negatives), fähig werden, Spannungen zu ertragen und Konflikte zu lösen	Gespräche, Rollenspiele Verarbeiten aktueller Ereignisse der Klassengemeinschaft
Das Bedürfnis entwickeln, sein Leben selber zu gestalten	Freizeitmöglichkeiten aufzeigen, Eigenverantwortung aufbauen (im Unterricht, in den Hausaufgaben)

Zwischenmenschliche Beziehungen

Der Umgang mit andern Menschen wird erleichtert, wenn wir deren Bedürfnisse erkennen und respektieren, aber auch die eigenen Gefühle ausdrücken und mitteilen.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Menschliche Beziehungen aufbauen	Übungen im sozialen Bereich, in denen der Schüler sein Verhalten reflektieren kann
Auftauchende Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich bereinigen	Aufgreifen von wirklich entstehenden Konflikten in Klasse und Schulgemeinschaft
Sich üben im Zuhören, von andern Menschen her denken lernen	Gruppenarbeiten Soziale Spiele und Übungen
Erkennen lernen, dass Behinderungen, Leistungsunterschiede und Andersartigkeit zum Leben gehören	Umgehen lernen mit Leistungsunterschieden in der Klasse Wir begegnen Behinderten Fremdarbeiterkinder bei uns

Ernährung

Richtige Ernährung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Einfache Kenntnisse erwerben über Zusammensetzung gesunder (Zwischen-) Mahlzeiten	Pausenverpflegung (Pausenapfel) Proviant bei Ausflügen Wir backen Brot
Hintergründe falscher Essgewohnheiten kennenlernen	Sleckwaren und Süßigkeiten als Ersatzhandlungen
Einführung in praktische Nahrungsmittelhygiene	Waschen von Früchten Chemisch behandelte Lebensmittel
Einfache Zusammenhänge des Konsumverhaltens begreifen	Werbung als Kaufanreiz (TV)
Für Probleme von Unterernährung sensibilisiert werden	Hunger in der Welt Meldungen durch die Medien

Bewegung, Haltung, Schlaf

Die Freude an der körperlichen Betätigung und das bewusste Erleben des eigenen Körpers sind wichtige Elemente der geistigen und körperlichen Gesundheit. Ein sinnvoller Lebensrhythmus (Wachen/Schlafen, Arbeit/Entspannung) ist Voraussetzung für Leistungsbereitschaft.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Freude haben an körperlicher Betätigung	Sportliche Leistungen, Bewegungs- und Haltungsschulung, Spiele
Grenzen seiner körperlichen Leistungsfähigkeit erkennen	Leistungssteigerung im Rahmen der Gesundheit (Ausdauertraining, Wettbewerb)
Bewegung und Ruhe als sinnvollen Wechsel erleben	Rhythmus im Stundenplan Gymnastikpausen
Zu einem ganzheitlichen Körpererlebnis geführt werden	Sinnesschulung (sehen, hören, fühlen) Konzentrations- und Entspannungsübungen Körper als Ausdrucksmittel

Körperpflege und Gesundheitsschutz

Die Gesundheitserziehung will durch regelmässige Körper- und Zahnpflege zu einem positiven Verhältnis des Einzelnen zu seinem Körper beitragen. Sie wird unterstützt durch medizinische und zahnhygienische Prophylaxe.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Angewöhnung einer zweckmässigen Körperpflege	Sich waschen, duschen Körperpflege beugt Krankheiten vor
Gesunderhaltung der Zähne	Zähne regelmässig reinigen
Sinn und Wirkung wichtiger prophylaktischer Massnahmen erfassen	Warum macht man Impfungen Bedeutung schulärztlicher und schulzahnärztlicher Untersuchungen

Geschlechterziehung

Die Geschlechtlichkeit gehört in jedem Alter und in jeder Entwicklungsphase zum Menschen. Sie soll in ihrer Natürlichkeit und weniger als biologisches Geschehen erlebt werden.

Suchtmittel

Suchtmittelkonsum ist kein Weg der Konfliktbewältigung (Scheinlösung).

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Information über die wichtigsten Suchtmittel	Zusammenhänge des Alkoholismus, Rauchens und Medikamentenmissbrauchs situationsbezogen erarbeiten, eventuell als Unterrichtseinheit Reklame (TV) kritisch betrachten
Erkennen, dass Suchtmittelkonsum tieferliegende Ursachen hat	Einüben situationsgerechter Auseinandersetzungen mit Problemen Erwachsenenstatus als fragwürdiges Ziel Suchtmittel als Eigenbelohnung

Sich seine eigene Situation bewusst machen, vor allem in Spannungen und bei Unsicherheiten

Gespräche über eigene Erfahrungen
Rollenspiele
Echte Atmosphäre innerhalb der Klassengemeinschaft schaffen

Unfallverhütung

Die Gegebenheiten des täglichen Lebens verlangen vom Kinde immer mehr ein situationsgerechtes Verhalten (häufigste Todesursache im Kindesalter sind Unfälle).

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Situationen nach ihrem Gefahrengehalt richtig einschätzen	Verhalten im Verkehr als Fußgänger und Velofahrer (Näheres siehe «Verkehrserziehung») Gefahren im Haushalt (elektrischer Strom, Medikamente, Reinigungsmittel)
Möglichen Gefahren vorbeugen	Kennenlernen giftiger Pflanzen und Pilze Baderegeln, Verhalten bei Gewittern
Den Umgang mit gefährlichen Geräten und Werkzeugen erlernen	Handhabung von Schere, Messer, Maschinen, elektrische Apparate
Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen übernehmen	Verhalten auf der Skipiste, einfache Hilfeleistungen üben (z. B. im Zusammenhang mit Unfällen)

Umwelt

Die Entwicklung eines sozialen Verantwortungsbewusstseins führt zur Auseinandersetzung mit Problemen der näheren und weiteren Umwelt.

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
Zusammenhänge zwischen Lebensstandard und Umweltbelastung erkennen	Warenangebot und Konsumverhalten (Erdbeeren im Winter) Abfallproduktion und -wiederverwertung (Schüler sammeln) Auto als bequemes Verkehrsmittel. Trinkwasser und Abwasser der Gemeinde
Wichtige Ursachen von Umweltgefährdung und deren Folgen kennen	Raubbau an der Natur (Rohstoffe, Boden) hat Folgen Wasser, Luft, Pflanzen (Wald) werden durch menschliches Fehlverhalten gefährdet
Die Umwelt als Bestandteil seines eigenen gesunden Lebens begreifen und danach handeln lernen	Natürliche Landschaften (Biotop) erhalten Tierarten vor der Ausrottung bewahren (Tier- und Pflanzenschutz) Negative Einflüsse von Insektiziden, Giften, chemischen Abfallprodukten auf die Umwelt (Vernichtung von für die natürliche Biologie des Bodens wichtigen Mikroorganismen, kleinen Säugetieren, von Vögeln, Fischen, Schädigung des Waldes usw.) und damit auch negative Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen

Verkehrserziehung

Mit dem stark angewachsenen motorisierten Strassenverkehr sind grosse Unfallgefahren verbunden. Die Aufgaben, die der Schule und den Eltern daraus auf dem Gebiet der Verkehrsordnung, der Verkehrserziehung und der Unfallverhütung erwachsen, sind gross. Die Lehrer sind deshalb verpflichtet, ihre Schüler durch Verkehrserziehung zu richtigem Verhalten auf der Strasse anzuleiten. Nach Möglichkeit findet auch jedes Jahr eine Instruktion durch die Polizei statt.

Stoff- und Lernbereiche

1. Klasse

Jedes Kind muss

- richtig und gefahrlos die Strasse überqueren können,
- Sicherheitseinrichtungen für Fussgänger kennen und
- Gefahren auf seinem Schulweg kennen.

Stoff- und Lernbereiche

Beispiele

Begriff «Strasse»	<ul style="list-style-type: none">– Verkehrsfläche für Fahrzeuge– Fussgänger dürfen die Strasse nur unter Beachtung bestimmter Regeln betreten
Begriff «Trottoir»	<ul style="list-style-type: none">– Verkehrsfläche für Fussgänger– Trottoir bietet Schutz für Fussgänger
Verkehrstrennung	<ul style="list-style-type: none">– Fahrverkehr– Fussgängerverkehr– Parkierte Fahrzeuge auf Trottoir– Strasse ohne Trottoir
Verkehr	<ul style="list-style-type: none">– Fahrzeugarten– Unterschiedliche Geschwindigkeiten
Strasse ohne Trottoir	<ul style="list-style-type: none">– Links gehen - Gefahr sehen– Hintereinander marschieren
Links-rechts-Begriff	<ul style="list-style-type: none">– Strasse mit Verkehr aus beiden Richtungen– Erste Strassenhälfte, Blick nach links, aber auch nach rechts– Zweite Strassenhälfte, Blick vorwiegend nach rechts, aber auch nach links
Fussgängerstreifen	<ul style="list-style-type: none">– Muss benützt werden– Vorsichtig betreten
Spielplatz	<ul style="list-style-type: none">– Spielen ohne Gefahr
Überqueren der Strasse	<ul style="list-style-type: none">– <i>Warta, luega, losa, laufa</i>

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
-------------------------	-----------

- | | |
|----------------------------|---|
| Besondere Verhaltensweisen | <ul style="list-style-type: none"> - Strasse immer rechtwinklig überqueren - Kürzester Weg - Keine Abkürzungen - Einhalten dieser Verkehrsregeln auch ausserhalb des Schulweges |
|----------------------------|---|

2. Klasse

- Die Kinder müssen
- sich als Fussgänger richtig verhalten können,
 - die Fussgängerregeln kennen,
 - Sicherheitseinrichtungen für Fussgänger kennen,
 - die Gefahren auf dem Schulweg kennen und
 - die Voraussetzungen zum Velofahren kennen.

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
-------------------------	-----------

- | | |
|-------------------------------|---|
| Voraussetzungen zum Radfahren | <ul style="list-style-type: none"> - Alter: schulpflichtig - Pedale sitzend treten können - Zurückschauen können - Bremsen können - Handzeichen geben können - Wichtigste Signale und Verkehrsregeln kennen |
| Betriebssicherheit | - Richtig ausgerüstetes Fahrrad |
| Wo wird gefahren | - Am rechten Strassenrand |
| Wo darf nicht gefahren werden | - Park, Fussweg, Fahrverbot |
| Diese Signale muss man kennen | - Stoppsignal, Fahrverbot, Einfahrt verboten, Abbiegen verboten, Verbot für Fahrräder |

3. Klasse

- Jeder Schüler soll
- Unfälle durch bessere Kenntnis der Verkehrsregeln und Signale vermeiden,
 - die wichtigsten Regeln für Radfahrer kennen und
 - die Verantwortung als Radfahrer gegenüber anderen Strassenbenützern kennen.

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
-------------------------	-----------

- | | |
|--|--|
| Repetition der Voraussetzungen zum Radfahren | - Siehe Ausführungen für die 2. Klasse |
| Zeichengabe | - Wann? Wo? Wie? Warum muss ich Zeichen geben? |
| Linksabbiegen | - Was muss ich beim Linksabbiegen alles tun? |

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
Rechtsvortritt	– Auf Kreuzungen, Einmündungen und Gabelungen ohne Signale gilt Rechtsvortritt
Verkehrsregeln	– Verkehrsgarten der Polizei anfordern

4. Klasse

- Der Schüler soll
- die Fahrradausrüstung kennen,
 - Kenntnis der Verkehrsregeln für Radfahrer haben und
 - Verantwortung als Radfahrer im Verkehr erkennen.

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
Repetition der Grundregeln zum Radfahren	– Siehe Ausführungen für die 3. Klasse
Ausrüstung	– 1. Vorderlicht, 2. Bremsen, 3. Glocke, 4. Rücklicht mit Katzenauge, 5. Nummernschild, 6. Schloss, 7. Leuchtpedale, 8. Schutzblech und gute Bereifung
Wo darf ich Velofahren	– Fahrbahn, Radweg, Radstreifen, Verkehrsgarten
Wo darf ich nicht Velofahren	– Trottoir, Fussweg, Autobahn, Fahrverbot
Fahrregeln	– Rechtsfahren, Überholen, Ausweichen – Zeichengabe – Rechtsabbiegen – Linksabbiegen – Befahren von Kurven

5. Klasse

- Der Schüler soll
- Sicherheit in der Regelkenntnis erhalten und
 - Verantwortungsbewusstsein erlernen

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
Repetition der Radfahrerregeln	– Siehe Ausführungen für die 4. Klasse
Fahrverhalten	– Wenn möglich stark befahrene Kreuzungen meiden – Vorsicht bei unübersichtlichen Einmündungen – Gesundes Misstrauen gegenüber anderen Strassenbenützern
Geschwindigkeit anpassen	– Den Strassen-, Verkehrs- und Sichtverhältnissen – Sich im Fahrkönnen nicht überschätzen
Witterungseinflüsse beachten	– Nass, vereist, Schnee, Nebel, Blendwirkung, Laub
Defensives Verhalten	– Bewusst fahren, nicht auf sein Recht pochen, andere nicht behindern, Eile und Hast vermeiden

6. Klasse

Der Schüler soll die Bedeutung der wichtigsten Signale und der dazugehörigen Verkehrsregeln kennen

Stoff- und Lernbereiche	Beispiele
Repetition	<ul style="list-style-type: none">- Einspuren ohne Fahrstreifen, mit Fahrstreifen- Fahrverhalten, Geschwindigkeit anpassen bei Fehlverhalten anderer
Einführung Signalisation	<ul style="list-style-type: none">- Helfer rund um die Uhr, Ersatz für Polizist
- Warum Signale	<ul style="list-style-type: none">- Zeichensprache ist international, klare Regelung
- Wo gibt es Signale	<ul style="list-style-type: none">- Bahnverkehr, Schiffverkehr, Luftverkehr, Strassenverkehr
- Signalgruppen	<ul style="list-style-type: none">- Gefahrensignale- Vorschriftssignale = Verbote und Gebote- Hinweissignale- Vortrittssignale
- Signalformen	<ul style="list-style-type: none">- Gefahrensignale = dreieckig- Vorschriftssignale = rund- Hinweissignale = viereckig- Vortrittssignale = alle Formen
- Verantwortung gegenüber Signalen	<ul style="list-style-type: none">- Der Verkehrspartner muss sich darauf verlassen können, dass wir die Signale beachten.