



Orientierungs- und Handlungsrahmen

für das übergreifende Thema

Gesundheitsförderung

Orientierungs- und Handlungsrahmen

für das übergreifende Thema

Gesundheitsförderung

Autorinnen und Autoren

Christa Hilbig, Dr. Bianca Lehmann, Daniéla K. Meyr, Marion Nagel, Jörg Schäfer, Björn Schneider

Impressum

Herausgeber:

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM)
14974 Ludwigsfelde-Struveshof
Tel.: 03378 209 - 0
Fax: 03378 209 - 149
www.lisum.berlin-brandenburg.de

Autorinnen und Autoren:

Christa Hilbig, Dr. Bianca Lehmann, Daniéla K. Meyr, Marion Nagel, Jörg Schäfer, Björn Schneider
unter weiterer Beratung von Prof. Wolfgang Schlicht

Redaktion:

Bernd Jankofsky, Dr. Jana Schlösser, Birgit Willenberg

Gestaltung und Satz: Marion Nagel

Titelbild: LISUM und Anne Völkel

ISBN 978-3-944541-80-8

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM), Ludwigsfelde 2021



Soweit nicht abweichend gekennzeichnet zur Nachnutzung freigegeben unter der Creative Commons Lizenz cc by nd 4.0, zu finden unter:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.de>

Alle Internetquellen, die in der Handreichung genannt werden, wurden am 03.03.2021 zuletzt geprüft.

Inhalt

Der Beitrag des Orientierungs- und Handlungsrahmens zum Kompetenzerwerb für das übergreifende Thema Gesundheitsförderung	7
Ziele und Aufgaben	7
Kompetenzmodell, Kompetenzbereiche und Kernkompetenzen	10
Standards	13
Kompetenzbereich Wissen und Verstehen	13
Kompetenzbereich Reflektieren und Bewerten	15
Kompetenzbereich Verantwortung übernehmen	17
Themenbereiche	19
Quellen-, Bild- und Lizenznachweis	22

Der Beitrag des Orientierungs- und Handlungsrahmens zum Kompetenzerwerb für das übergreifende Thema Gesundheitsförderung

Der Orientierungs- und Handlungsrahmen (OHR) für das übergreifende Thema *Gesundheitsförderung* ergänzt den Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1–10 der Länder Berlin und Brandenburg. Er präzisiert diesen und gibt Anregungen für den fachübergreifenden und fachbezogenen Unterricht sowie weitere Angebote in Schulen. Dem vorliegenden Orientierungs- und Handlungsrahmen liegt das Verständnis zugrunde, dass Gesundheitsförderung Aufgabe der gesamten Schule ist.

Ziele und Aufgaben

Gesundheitsförderung bezieht sich sowohl auf den einzelnen Menschen und dessen Verhalten als auch auf die ihn konkret umgebende Umwelt. Gesundheitsförderung soll die individuellen Handlungskompetenzen stärken¹. In dieser Absicht wendet sich der vorliegende Orientierungs- und Handlungsrahmen an alle in der Schule tätigen Berufsgruppen mit dem Ziel, Gesundheitsförderung in der pädagogischen Arbeit der Schule und in der Ausrichtung der Schule zu unterstützen.

Gesundheit und Gesundheitsförderung haben im schulischen Alltag immens an Bedeutung gewonnen. Die Gestaltung des Schullebens, das Schul- und Lernklima, die Schulkultur sind wesentliche Größen, die Gesundheit stärken oder bedrohen. So berichteten etwa Schülerinnen und Schüler mit einer höheren Schulzufriedenheit über eine bessere körperliche Gesundheit und weniger krankheitsbedingte Fehltagel als jene mit einer niedrigen Schulzufriedenheit (Daten des Nationalen Bildungspanels NEPS).²

Schule ist eine Lebenswelt, in der die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler ebenso wie die aller anderen dort tätigen Personengruppen beeinflusst wird.

Nach dem Beschluss der Kultusministerkonferenz zur *Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule* aus dem Jahr 2012 gehört auch „der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer (...) zu den Alltagskompetenzen, die Menschen auch in der Schule erlernen“³. Gesundheitsförderung ist insofern keine schulische Zusatzaufgabe, sondern „integraler Bestandteil von Schulentwicklung“⁴. Im Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1–10 der Länder Berlin und Brandenburg wird dieses Verständnis aufgegriffen. In ihm wird Gesundheitsförderung als „unverzichtbares Element einer nachhaltigen Schulentwicklung und Schulkultur“ definiert und als Ziel schulischer Gesundheitsförderung genannt, „dass die Schülerinnen und Schüler aktiv Einfluss auf ihre eigene Gesundheit nehmen und Entscheidungen treffen, die ihre physische und psychische Gesundheit stärken und erhalten“⁵.

Gesundheitsförderung in der pädagogischen Arbeit und in der Ausrichtung der Schule

Gesundheit und Gesundheitsförderung im schulischen Alltag

Gesundheitsförderung – integraler Bestandteil von Schulentwicklung

¹ Fachsprachlich wird die Stärkung der individuellen Handlungskompetenzen mit dem Begriff Empowerment bezeichnet.

² © Rathmann, Katharina; Herke, Max; Hurrelmann, Klaus; Richter, Matthias, 2018. Klassenklima, schulisches Wohlbefinden und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland: Ergebnisse des Nationalen Bildungspanels (NEPS). In: Das Gesundheitswesen. 80(4), S. 332–341

³ © Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, 2012. Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 15.11.2012, S. 2. Verfügbar unter: https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2012/2012_11_15-Gesundheitsempfehlung.pdf

⁴ ebd., S. 7

⁵ © Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1–10 der Länder Berlin und Brandenburg. Teil B: Fachübergreifende Kompetenzentwicklung, S. 28. Verfügbar unter: https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_B_2015_11_10_WEB.pdf

Anliegen der Autorinnen und Autoren des vorliegenden OHR ist es, das pädagogische Personal in Schulen darin zu unterstützen, die zu entwickelnden Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler beim übergreifenden Thema *Gesundheitsförderung* sukzessive und systematisch in die unterrichtliche und die außerunterrichtliche Arbeit zu integrieren.

Was ist mit *Gesundheitsförderung* gemeint?

Definition Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt in der „Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert“ Gesundheit zum Menschenrecht. Gesundheitsförderung ist ein „Prozess, der Menschen befähigen soll, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern“⁶. Dabei ist Gesundheit „... ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“⁷. Diese Definition von Gesundheit bestimmt im zentralen Maße, was unter Gesundheitsförderung zu verstehen ist.

Im vorliegenden Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema *Gesundheitsförderung* wird von dem mehrdimensionalen Gesundheitsverständnis ausgegangen, das die WHO formuliert hat.

Gesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Sie beschreibt das Zusammenspiel körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren.

Definition und gesellschaftliche Relevanz von Gesundheit werden im sozialen Miteinander ausgehandelt und unterliegen dem sozialen und kulturellen Wandel. Eindeutig von einem Zustand der Krankheit abgrenzen lässt sich Gesundheit nicht. Vielmehr variiert das individuelle Ausmaß gesunder und kranker Anteile stetig. Gesundheit ist relativ. Sie zeigt sich beispielsweise je nach Lebensphase anders. Gesundheit ist kein normativer Begriff.

Gesundheitsförderung als Prozess

Gesundheitsförderung ist in diesem Sinne ein Prozess, durch den Gesundheit aufrechterhalten und gestärkt werden soll.

Gesundheitsförderung ist Bestandteil des schulischen Alltags. Sie zielt auf das Gesundheitsverhalten der einzelnen Person und die schulische Umwelt im Ganzen. Durch Gesundheitsförderung sollen – insbesondere bei Schülerinnen und Schülern – Kompetenzen entwickelt werden, die der Gesundheit dienen. Durch Gesundheitsförderung sollen das Selbstwertgefühl und das Selbstmanagement der Schülerinnen und Schüler unterstützt und gefördert werden. Sie sollen Lösungsstrategien zur individuellen Problembewältigung erarbeiten und darüber hinaus verstehen lernen, wie individuelles und soziales Handeln sowie gesellschaftliche Perspektiven wechselseitig miteinander verknüpft sind.

Durch Gesundheitsförderung werden eine schulische Umwelt, eine Schulkultur und ein Schul- und Klassenklima geschaffen, die Gesundheit ermöglichen, fördern und gesundes Verhalten zum naheliegenden, einfach umsetzbaren Verhalten werden lassen. Gesundheitsförderung hat auch zum Ziel, soziale gesundheitsbezogene Ungleichheiten bewusst zu machen und darauf einzuwirken, sie zu verringern. Denn die Auswirkungen sozialer Ungleichheiten auf die Gesundheit sind auch in Deutschland trotz eines gutausgebauten Gesundheitssystems auffällig⁸. Hier hat Schule eine besondere Chance und wichtige Aufgabe.

⁶ © World Health Organisation WHO, 1997. Die Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert, verabschiedet auf der 4. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung vom 21.–25. Juli 1997 in Jakarta, Indonesien, S. 2. Verfügbar unter: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_german.pdf

⁷ © Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946, S. 1. Deutsche Übersetzung. Verfügbar unter: <https://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf>

⁸ siehe dazu u. a. Lampert, Thomas; Hoebel, Jens; Kroll, Lars Eric, 2019. Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung in Deutschland – Aktuelle Situation und Trends. In: Journal of Health Monitoring. 4(1), S. 3–14

Begriffsabgrenzung

Gesundheitserziehung stellt einen Teilbereich der Gesundheitsförderung dar. Ziel der Gesundheitserziehung ist es, Wissen und Können zu vermitteln, das einer gesundheitserhaltenden Lebensführung dient. Schülerinnen und Schüler sollen auf diese Weise befähigt werden, sich sachgerechte Informationen zu beschaffen und diese auf ihre Güte hin zu untersuchen und zu bewerten. „Klassische“ Gesundheitserziehung behandelt in erster Linie Themen der körperlichen Gesundheit, z. B. Ernährung und Bewegung.

Gesundheitsförderung dagegen behandelt Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive – also körperliche Gesundheit (z. B. Bewegung, Ernährung) und psychische Gesundheit (z. B. Stressbewältigung) und soziale Gesundheit (z. B. Möglichkeiten einer erfüllten Lebensgestaltung). Im Rahmen dieser ganzheitlichen Perspektive werden gesundheitsbezogene Entscheidungen getroffen, diese auch umgesetzt und nachhaltig in das eigene Verhaltensrepertoire integriert.

Gesundheitsförderung
behandelt
Gesundheit aus
ganzheitlicher
Perspektive

Gesundheitskompetenz hat sich als Begriff aus dem Englischen in Deutschland durchgesetzt. Sie fokussiert den Umgang mit Informationen und ist deshalb enger gefasst als der Begriff der Gesundheitsförderung, der auch Aktivitäten einschließt.

Prävention ist eine von vier Säulen der öffentlichen Gesundheitsstrategie (Prävention, Kuration, Rehabilitation, Pflege). *Präventive Maßnahmen* dienen dazu, Gesundheitsrisiken im Verhalten und in den Verhältnissen zu beseitigen oder zumindest ihren Einfluss zu reduzieren.

Schule als Lernort

Wissen, Werthaltungen, Motive, Einstellungen und Handeln, die sich auf Gesundheit richten, werden bereits in der Kindheit erworben. Sie beeinflussen gesundheitsbezogene Vorstellungen, Entscheidungen und entsprechendes Verhalten im weiteren Lebensverlauf. Die Schule ist hierfür ein zentraler Lernort, an dem Kinder und Jugendliche in einer wichtigen Phase ihres Lebens Wissen erwerben, Gewohnheiten ausbilden und Handlungskompetenz erlangen. Dies gilt auch für die Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit im Allgemeinen und dem Prozess der Gesundheitsförderung im Besonderen.

Der vorliegende Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema *Gesundheitsförderung* legt den Schwerpunkt auf gesundheitsbewusstes Leben und Handeln. Damit Gesundheitsförderung zum Bestandteil aller Bereiche des schulischen Lebens wird, gelangt Gesundheitsförderung als Dimension schulischer Organisationsentwicklung gleichermaßen in das Blickfeld.

Schulische Umsetzung

Für den Blick auf Schule als Organisation existieren bereits verschiedene Materialien zur „Guten gesunden Schule“, für die Länder Berlin und Brandenburg z. B. das „Steuerhandbuch Gute Gesunde Schule“⁹.

Person und Umwelt, also das Verhalten einzelner Menschen und die Verhältnisse, in denen sie sich begegnen, lassen sich allenfalls analytisch voneinander trennen. Im Alltag beeinflussen sie sich wechselseitig. Nur in einer Schule, die sich als eine gesundheitsförderliche Organisation versteht, können nachhaltig und umfassend Kompetenzen im Rahmen der Gesundheitsförderung wachsen und diese in konkretes Handeln umgesetzt werden. Das gesundheitsbezogene Handeln der Menschen in der Schule wiederum führt zu Änderungen in der Organisation, in der Kultur und dem Klima der Schule.

⁹ © Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM), Hrsg., 2014. Steuerhandbuch Gute Gesunde Schule. Verfügbar unter: https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/themen/Gesundheitsfoerderung/Material/Steuerhandbuch_Gesunde_Schule.pdf

Es bietet sich an, die Gesundheitsförderung in verschiedenen Formen der pädagogischen Arbeit zu thematisieren, z. B.:

- im Fachunterricht,
- im fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht,
- in Projekten im Fachunterricht,
- in schulischen Projekttagen und -wochen,
- in Arbeitsgemeinschaften und
- in Kooperationen mit außerschulischen Partnern etc.

Schulinternes Curriculum

Das schulinterne Curriculum als das umfassende Konzept des pädagogischen Handelns in der Schule ist der passende Kontext, in den die verschiedenen Möglichkeiten, Gesundheitsförderung im Schulalltag zu verankern, systematisch eingebettet werden sollten.

Das übergreifende Thema Gesundheitsförderung hat per se viele Bezüge zu weiteren übergreifenden Themen. Im Besonderen genannt seien hier Berufs- und Studienorientierung (z. B. Berufe im Gesundheitswesen), Demokratiebildung (z. B. Zuckersteuer), Gewaltprävention (z. B. steigende Aggressivität), Nachhaltige Entwicklung / Lernen in globalen Zusammenhängen (z. B. Klimawandel) sowie Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung (z. B. Laufen statt Autofahren) und Verbraucherbildung (z. B. Lebensmittelkennzeichnung). (Vgl. Kapitel 3)

Ziel ist, schulische Gesundheitsförderung auf der Verhaltens- und Verhältnisebene in das Alltagshandeln zu integrieren.

Kompetenzmodell, Kompetenzbereiche und Kernkompetenzen

Kompetenzmodell

Das Kompetenzmodell im Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema *Gesundheitsförderung* versteht Kompetenzen als Fähigkeiten und Fertigkeiten, komplexe Sachverhalte zu verstehen, Probleme zu lösen und reflektiert und bewusst zu agieren.¹⁰

Es werden drei Kompetenzbereiche unterschieden, die darin zusammenwirken, Kinder und Jugendliche zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise zu befähigen:

¹⁰ Das Kompetenzmodell folgt der Definition von Franz E. Weinert, die auch dem © Rahmenlehrplan 1–10 für Berlin und Brandenburg zugrunde liegt. © Weinert, Franz E., 2001. Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In: F. E. Weinert, Hrsg., 2001. Leistungsmessungen in Schulen. Weinheim und Basel: Beltz, S. 17–31



Im Mittelpunkt des Modells steht als zentrale Handlungskompetenz die Fähigkeit, das eigene Leben gesundheitsbewusst gestalten zu können. Die drei Kompetenzbereiche des Modells lassen sich folgendermaßen charakterisieren:

Zentrale Handlungskompetenz

Im Kompetenzbereich *Wissen und Verstehen* geht es darum, sich zielgerichtet gesundheitsbezogenes Wissen anzueignen und die Fähigkeit, sich dazu Informationen zu beschaffen. Im Vordergrund steht dabei, sich gesundheitsbezogenes Orientierungs- und Grundlagenwissen anzueignen und dieses zu strukturieren. Zu unterscheiden sind Fachwissen und Wissen um Systemzusammenhänge und Interpretationsspielräume.

Der Kompetenzbereich *Reflektieren und Bewerten* betont die kritische Reflexion und den Perspektivwechsel sowie die darauf aufbauende Fähigkeit, gesundheitsbezogene Aspekte bewerten und beurteilen zu können. Verfügbare Informationen zum Thema Gesundheitsförderung können analysiert und bewertet werden. Lernende sind hier in der Lage, eigene Leitbilder und die anderer zu hinterfragen und Wissen zielgerichtet zur Lösung von Aufgaben und Problemen einzusetzen.

Der Kompetenzbereich *Verantwortung übernehmen* zielt darauf ab, das eigene Handeln als mündige Entscheidung vertreten zu können. Es geht um die Fähigkeit und Bereitschaft, zwischen verschiedenen Handlungsoptionen bewusst zu wählen, aber auch Werte- und Interessenkonflikte im Zusammenwirken konstruktiv mit anderen zu klären.

Gerahmt werden die Kompetenzbereiche von wesentlichen Gelingensfaktoren für eine gesundheitsbewusste Lebensführung. Diese Faktoren sind aus salutogenetischer¹¹ Sicht

Gelingensfaktoren

¹¹ Die Salutogenese ist ein Resilienz-Modell, das die kognitiven Bewältigungsstrategien zur Abwendung von Gesundheitsrisiken betont.

Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit, die sich gegenseitig beeinflussen und in unterschiedlicher Ausprägung die Kompetenzentwicklung begünstigen. Durch sie werden die Kompetenzbereiche kohärent miteinander in Beziehung gesetzt.

Überblick über die Kernkompetenzen

	Die Schülerinnen und Schüler können ... ¹²
Wissen und Verstehen	eine Bewusstheit für Gesundheit entwickeln.
	Faktoren gesunder Lebensführung und gesunder Umwelt benennen.
	das Gesundheitssystem und Unterstützungssysteme beschreiben.
Reflektieren und Bewerten	ein kritisches Verständnis gesundheitsbezogener Fragestellungen entwickeln.
	eine differenzierte Urteilsfähigkeit ausbilden.
	Perspektivwechsel vornehmen und Empathie zeigen.
Verantwortung übernehmen	Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.
	sich als selbstwirksam in der Gesundheitsförderung wahrnehmen.
	Verantwortung im gesundheitsbezogenen Miteinander übernehmen.

¹² „Die Schülerinnen und Schüler können ...“ bedeutet in diesem Kontext, dass sie über die jeweilige Kompetenz verfügen, aber frei darüber entscheiden, ob sie diese in der gegebenen Situation einsetzen.

Standards

Die Standards unterstützen die pädagogischen Fachkräfte, sich bei der Vor- und Nachbereitung des Unterrichts und unter Angeboten im außerunterrichtlichen Bereich zu orientieren. Sie bilden für jede Kernkompetenz ab, was in welcher Tiefe und Komplexität von den Schülerinnen und Schülern auf den jeweiligen Niveaustufen erreicht werden soll. Sie bieten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, die an sie gestellten Erwartungen nachzuvollziehen; Personensorgeberechtigte erhalten einen Einblick in die von den Kindern und Jugendlichen erwartete Kompetenzentwicklung. Standards ermöglichen und leisten somit einen Beitrag zur Transparenz in der schulischen Arbeit.

Kompetenzbereich Wissen und Verstehen

	Ein Bewusstsein für Gesundheit entwickeln	Faktoren gesunder Lebensführung und gesunder Umwelt benennen	Das Gesundheitssystem und Unterstützungssysteme beschreiben
	Die Schülerinnen und Schüler können ...		
C – D	<ul style="list-style-type: none"> - beschreiben, was Gesundheit bedeutet. - gesunde und ungesunde Lebensweisen in der Schule und im sozialen Umfeld erkennen und benennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundregeln der Hygiene beschreiben und anwenden. - gesundheitsförderliche Faktoren nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beispiele von Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitsbereich in ihrer jeweiligen Zuständigkeit anführen (z. B. Ärztin und Arzt, Pflegekraft). - beispielhaft beschreiben, welche Rolle bzw. Aufgaben diese Akteurinnen und Akteure haben.
E – F	<ul style="list-style-type: none"> - die klassischen Felder von Gesundheit beispielhaft darstellen und deren Abhängigkeit voneinander aufzeigen. - den Zusammenhang von „Person-Umwelt-Wechselwirkungen“ für die Gesundheit und das Wohlbefinden erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Risiken für eine gesunde Lebensführung benennen. - Umwelteinflüsse auf gesundheitliches Wohlbefinden beschreiben und erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - den prinzipiellen Aufbau des deutschen Systems der Gesundheitsversorgung beschreiben (z. B. Krankenversicherung, ambulante und stationäre Versorgung, Rettungsdienst). - die Grundprinzipien gesundheitlicher Vorsorge darstellen (z. B. Impfen, Vorsorgeuntersuchungen).

	Ein Bewusstsein für Gesundheit entwickeln	Faktoren gesunder Lebensführung und gesunder Umwelt benennen	Das Gesundheitssystem und Unterstützungssysteme beschreiben
Die Schülerinnen und Schüler können ...			
G - H	<ul style="list-style-type: none"> - Krankheit, Genesung und Gesundheit unter dem Aspekt der individuellen Wahrnehmung betrachten. - medizinisch-biologische Zusammenhänge und psychosomatische Wechselwirkungen für das eigene Alltagshandeln an Beispielen erklären. (z. B. Asthma, Diabetes, Neurodermitis, Essstörung). 	<ul style="list-style-type: none"> - Auswirkungen der individuellen Lebensführung auf die eigene Gesundheit und auf gesundheitliche Risiken diskutieren. - Wechselwirkungen zwischen Umwelteinflüssen und individueller Reaktion darauf diskutieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - das Solidarprinzip des deutschen Gesundheitssystems erläutern. - Beispiele für Vor- und Nachteile von Vorsorgeleistungen/Impfen für die individuelle Lebensführung und deren gesellschaftliche Auswirkungen erörtern.

Kompetenzbereich Reflektieren und Bewerten

	Ein kritisches Verständnis gesundheitsbezogener Fragestellungen entwickeln	Eine differenzierte Urteilsfähigkeit ausbilden	Perspektivwechsel vornehmen und Empathie zeigen
	Die Schülerinnen und Schüler können ...		
C – D	<ul style="list-style-type: none"> - altersgerechte Informationsquellen zum Thema Gesundheitsförderung gezielt nutzen. - den Einfluss gesundheitsbezogener Werbung erkennen und kritisch hinterfragen. 	<ul style="list-style-type: none"> - zu einfachen gesundheitsbezogenen Fragestellungen Pro- und Kontra-Argumente nennen (z. B. Schulbesuch bei eigener Erkältung). - das eigene Verhalten hinsichtlich gesundheitlicher Risiken einschätzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - die gesundheitsbezogenen Ansichten anderer nachvollziehen. - wahrnehmen, wenn andere Hilfe benötigen, und sich gegenseitig Unterstützung anbieten.
E – F	<ul style="list-style-type: none"> - den Einfluss aktueller, gesellschaftlicher Strömungen auf die klassischen Felder der Gesundheitsförderung erkennen und analysieren (z. B. Fitnesstracker, Schönheitsideale, ...). - Beispiele nennen, wie politische Entscheidungen das Gesundheitsverhalten des einzelnen Menschen beeinflussen (z. B. Einführung einer Zuckersteuer). 	<ul style="list-style-type: none"> - ein subjektives Gesundheitsverständnis in Beziehung zu allgemeinen Fragen gesunder Lebensführung setzen. - erläutern, welche sozialen Faktoren in welcher Weise Einfluss auf das individuelle Gesundheitsverständnis haben (z. B. Familie, Peergroup). 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiede zu und Gemeinsamkeiten mit gesundheitsbezogenen Ansichten anderer wahrnehmen und die Sichtweisen mit der eigenen vergleichen. - Ideen und Lösungen für gesundheitsbezogene Problemstellungen erarbeiten.

	Ein kritisches Verständnis gesundheitsbezogener Fragestellungen entwickeln	Eine differenzierte Urteilsfähigkeit ausbilden	Perspektivwechsel vornehmen und Empathie zeigen
Die Schülerinnen und Schüler können ...			
G – H	<ul style="list-style-type: none"> - die Relevanz der Argumente für die Gesundheit des Einzelnen und die Gesundheit der Bevölkerung auf individueller, gesellschaftlicher und ökologischer Ebene erörtern. - (innere und äußere) Widersprüche, verschiedene Perspektiven und mit Gesundheitsthemen verbundene Interessen erkennen und kritisch hinterfragen (z. B. Folgen der Einführung von Gesundheitsprämien für den Einzelnen, für ärztliche Leistungserbringer etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheit als eigenes Bedürfnis in Beziehung zu anderen eigenen Bedürfnissen setzen. - eigene Bedürfnisse abwägen und gegenüber anderen kommunizieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - ihren eigenen Standpunkt zu Gesundheitsthemen anderen gegenüber formulieren und mit Argumenten vertreten. - die Argumente anderer zu Gesundheitsthemen kritisch würdigen und mit den eigenen abwägen.

Kompetenzbereich Verantwortung übernehmen

	Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	Sich als selbstwirksam in der Gesundheitsförderung wahrnehmen	Verantwortung im gesundheitsbezogenen Miteinander übernehmen
	Die Schülerinnen und Schüler können ...		
C – D	<ul style="list-style-type: none"> - Beispiele nennen, wie eigenes Verhalten Gesundheit beeinflussen kann, und einzelne, konkrete Ziele für die eigene Gesundheit aufzeigen. - beschreiben, wann bei gesundheitsbezogenen Problemen Hilfe anderer sinnvoll ist. 	<ul style="list-style-type: none"> - eigene Ressourcen (Stärken, Fähigkeiten) benennen, die der Gesundheitsförderung dienen. - Verfahren beschreiben, um eigene Ressourcen und Schutzfaktoren zu sichern und weiterzuentwickeln. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beispiele nennen, wie ihr Verhalten Einfluss auf die Gesundheit bzw. das Gesundheitsverhalten anderer hat (und umgekehrt). - im schulischen Alltag Bereiche und Situationen beschreiben, die Einfluss auf die Gesundheit haben.
E – F	<ul style="list-style-type: none"> - Zukunftsszenarien für eine eigene gesunde Lebensführung beschreiben. - Spannungszustände und (interne und externe) Widerstände wahrnehmen, aushalten und erklären (z. B. eigene Werte vs. Gruppen- druck). 	<ul style="list-style-type: none"> - Situationen identifizieren und beschreiben, in denen es leicht-/schwerfällt, sich gesundheitsförderlich zu verhalten. - Strategien entwickeln und umsetzen, um im gesundheitsbezogenen Handeln mit möglichen Hindernissen und Misserfolgen konstruktiv umzugehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - zusammen mit anderen Ideen sammeln, wie ein konkreter Lebensbereich (z. B. Klassenraum, Schulhof, Pausenecke) gesundheitsförderlich gestaltet werden kann. - im Austausch mit anderen Möglichkeiten aufzeigen, wie möglichst alle Beteiligten/Betroffenen in den Prozess aktiv einbezogen werden, um gesundheitsförderlich agieren zu können.

	Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	Sich als selbstwirksam in der Gesundheitsförderung wahrnehmen	Verantwortung im gesundheitsbezogenen Miteinander übernehmen
Die Schülerinnen und Schüler können ...			
G – H	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungsoptionen entwerfen, um suchtauslösenden Verführungen zu widerstehen. - Hilfe- und Unterstützungssysteme aktiv nutzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - eigene Handlungsoptionen bezogen auf die zur Verfügung stehenden Schutzfaktoren kontrovers diskutieren (z. B. Möglichkeiten einer aktiven Stressbewältigung, Strategien zur Problemlösung). - eigene Resilienzenerfahrungen wertschätzen und hinterfragen. 	<ul style="list-style-type: none"> - gemeinsam Projekte planen und verwirklichen, die die Verbesserung des sozialen Miteinander und der gesundheitsförderlichen Situation in der unmittelbaren Umgebung zum Ziel haben. - Ambivalenzen zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen und Interessen wahrnehmen und benennen, konstruktiv mit sich daraus ergebenden möglichen Konflikten umgehen und dabei die individuelle Eigenständigkeit wahren.

Themenbereiche

In diesem Kapitel werden auf der Grundlage der auf den Seiten des Bildungsservers Berlin-Brandenburg zum übergreifenden Thema *Gesundheitsförderung*¹³ genannten vier klassischen Bereiche schulischer Gesundheitsförderung:

Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Suchtprävention

Möglichkeiten aufgezeigt, diese zu konkretisieren, und Beispiele für deren Umsetzung in den Kompetenzbereichen genannt.

Damit sich Schülerinnen und Schüler die Kompetenzen aneignen, die der Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema *Gesundheitsförderung* definiert, kann im Rahmen des Schulalltags in unterschiedlicher Weise gefördert werden. Die nachfolgenden Vorschläge machen deutlich, dass Gesundheitsförderung mit verschiedenen thematischen Angeboten, in verschiedenen Fächern, mit unterschiedlichen Methoden und auf mehreren Ebenen des schulischen Lernens und Lebens behandelt werden kann.

Die den vier klassischen Bereichen schulischer Gesundheitsförderung zugeordneten Ideen und Projektansätze sind exemplarisch zu verstehen und können in verschiedenen Jahrgangsstufen und Fächern behandelt werden. Die Vorschläge geben Orientierung und sind eine vorläufige, ergänzungsfähige Sammlung von Ideen für all diejenigen, die sich für ihre tägliche pädagogische Arbeit anregen lassen wollen. Und die Vorschläge können auf den individuellen Bedarf einer Schule hin zugeschnitten, erweitert und präzisiert werden, was ausdrücklich begrüßt wird. Denn einen abschließenden Katalog, mit dem allein die Umsetzung der hier formulierten Standards in die alltägliche pädagogische Praxis möglich wäre, stellen die nachfolgenden Vorschläge nicht dar.

Ernährung

Gesund essen – gesund leben

- gesundes Frühstück/Pause/Mittagessen
- Nährstoffe, Vitamine und Mineralien
- Ist „Bio“ besser?
- „Gesund“ als Zuschreibung im Wandel der Zeit
- Gesunde Ernährung. Motto: „Ich entscheide selbst, was und wie viel ich esse.“

Nahrung ist Energie

- Essen und Gewicht
- Wie viel Zucker/Fett ist gesund?
- Ernährungsfallen
- Ernährung und Essverhalten
- Schönheitsideale

¹³ verfügbar unter: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/thema-gesundheit>

Ernährung	
Nahrungs- und Genussmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Süßigkeiten - Soft- und Energiedrinks - Fleisch - Light-Produkte - Einführung einer Zuckersteuer - Werbeversprechen
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Fast- und Slowfood - Fertigprodukte - Rezeptideen aus dem Internet - Kochen lernen
Bewegung	
Bewegung im Alltag	<ul style="list-style-type: none"> - Zu Fuß zur Schule? - Sport in Vereinen - bewegte Pause - Bewegung im Unterricht - Wie Bewegung Spaß machen kann
Selbstkontrolle und Selbstoptimierung	<ul style="list-style-type: none"> - Machen Fitnesstracker uns gesund? - Leistungs- und Kraftsport - Ergonomie - Datenschutz bei Fitness-Apps - Wie viel Sport ist gesund? - Risikoverhalten bei sportlichem Ehrgeiz
Platz für Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Schulhöfen und Spielplätzen - Nutzung von öffentlichem Raum - sicheres Radfahren - sicher Mofa fahren
Spiel, Sport, Spaß	<ul style="list-style-type: none"> - Sportfeste - Bewegungsspiele - Sport und körpereigene Belohnungssysteme

Stressbewältigung

Lernen und Lerntypen

- Wie kann man stressfrei lernen?
- Zeitmanagement
- Leistungsdruck Prüfungsangst

Lärm, Licht, Luftschadstoffe – macht unsere Umwelt uns krank?

- Smartphone-freie Zeiten
- Pubertät und innere Uhr
- Schadstoffe
- Leben in der Stadt und auf dem Land
- Aktion „Sauberer Spielplatz“

Soziales Umfeld

- Gruppendruck
- Erwartungen der Familie
- Rollenbilder
- Welche Konflikte haben wir und wie lösen wir sie?
- Mobbing unter Kindern
- Gesundheitsförderliche Interaktion und Kommunikation.
Motto: „Jeder ist anders. Ich akzeptiere dich so, wie du bist“ / „Ich akzeptiere mich, so wie ich bin.“
- Stärkung der psychosozialen Gesundheit

Helfen und Hilfe annehmen

- Erste Hilfe
- Pflege kranker Angehöriger
- Vertrauenslehrkraft und Beratungsstellen
- Aufmerksam das eigene Umfeld beobachten

Suchtprävention

Alkohol, Koffein und Tabak

- Sind Jugendverbote zeitgemäß?
- Beratungsstellen zur Suchtprävention

Drogen, z. B.

- Cannabis als Einstiegsdroge
- Partydrogen – harmloser Spaß?
- Drogenberatungsstellen
- Sind illegale Drogen ungesünder als legale Genussmittel?

Medikamente

- Ritalin – ein Lernhelfer?
- ein Leben mit Medikamenten
- Beratungsstellen/Arztpraxen als Anlaufpunkt
- Gesundheitstrends, z. B. Detoxpartys – gesundes Feiern ganz ohne Alkohol

Abhängigkeiten

- Schlank und schön?
- Beratungsstellen zu Internetabhängigkeit, zu Spielsucht, zu Kaufsucht, ...

Quellen-, Bild- und Lizenznachweis

Quellen- und Lizenznachweis

Lampert, Thomas, Jens Hoebel, und Lars Eric Kroll. 2019. Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung in Deutschland – Aktuelle Situation und Trends. In: Journal of Health Monitoring. 4(1), S. 3–14

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM). Hrsg. 2014. Steuerhandbuch Gute Gesunde Schule. Verfügbar unter: https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/themen/Gesundheitsfoerderung/Material/Steuerhandbuch_Gesunde_Schule.pdf

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM). Hrsg. Grundsätze von Gesundheitsförderung und Schulischer Prävention. Verfügbar unter: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/thema-gesundheit>

Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). 1946. Deutsche Übersetzung. Verfügbar unter: <http://www.admin.ch/ch/d/sr/18/0.810.1.de.pdf>

Rathmann, Katharina, Max Herke, Klaus Hurrelmann und Matthias Richter,. 2018. Klassenklima, schulisches Wohlbefinden und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland: Ergebnisse des Nationalen Bildungspanels (NEPS). In: Das Gesundheitswesen. 80(4), S. 332–341.

Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland. 2012. Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 15.11.2012. Verfügbar unter: https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2012/2012_11_15-Gesundheitsempfehlung.pdf

Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1–10 der Länder Berlin und Brandenburg. Teil B: Fachübergreifende Kompetenzentwicklung. Verfügbar unter: https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_B_2015_11_10_WEB.pdf

Weinert, Franz E. 2001. Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In: F. E. Weinert. Hrsg. 2001. Leistungsmessungen in Schulen. Weinheim und Basel: Beltz

World Health Organisation WHO, 1997. Die Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert, verabschiedet auf der 4. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung vom 21–25. Juli 1997 in Jakarta, Indonesien. Verfügbar unter: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_german.pdf



www.lisum.berlin-brandenburg.de

ISBN: 978-3-944541-80-8