






THEMENSCHWERPUNKTE

 Gesundheitsförderung	->
 Medienerziehung	->
 Informatik	->
 Berufswahlvorbereitung	->
 Soziale Mitwelt	->

Gesundheitsförderung

1. BEDEUTUNG

Die Schule als gesunder Lern- und Arbeitsort

Die Schule hat als Arbeits- und Lernort Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Einfluss existiert unabhängig davon, ob Gesundheit zum Thema gemacht wird oder nicht. Schulen und Klassen beschäftigen sich aktiv und gestaltend mit den wichtigsten drei Einflussbereichen:

- Zwischenmenschliches Klima
- Gesundheitsfördernde Bedingungen des Lehrens und Lernens, beispielsweise Umgang mit Stress
- Räumliche und organisatorische Rahmenbedingungen wie die Gestaltung des Schulhausplatzes, die dort geltenden Regeln und die Zusammenarbeit zwischen der Schule und dem Dorf/Quartier sowie mit Fachleuten, Eltern und Institutionen

Grundkenntnisse und Fertigkeiten zur Förderung der persönlichen Gesundheit

Schülerinnen und Schüler treffen Entscheidungen für ihre eigenen Lebensweisen.

Menschliche Gesundheit und menschliches Wohlbefinden setzen sich aus verschiedenen Einflussgrössen zusammen:

- Veranlagung, genetische Disposition
- Persönliche Lebensweise und Lebensstile, zum Beispiel in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Genuss, Schlaf, Entspannung, Hygiene, Sexualität, Risikoverhalten
- Einflüsse der physisch-materiellen Umwelt, wie Luft, Licht, Strahlen, Substanzen
- Einflüsse der sozialen Mitwelt, wie Beziehungsnetze, Werthaltungen, Meinungsbildung
- Präventives und medizinisches Versorgungssystem

Indem die Schülerinnen und Schüler sich mit diesen unterschiedlichen Einflussgrössen beschäftigen, erhalten sie einerseits Wissen und Kenntnisse über Zusammenhänge der menschlichen Gesundheit. Sie erkennen darüber hinaus, dass Gesundheit weder allein Resultat des persönlichen Verhaltens noch allein Schicksal ist, sondern von Anlagen, Umwelteinflüssen und eigener Lebensweise abhängt. Sie sind in der Lage, für ihr eigenes Leben Entscheidungen im Bereich von Lebensstil und Verhalten zu treffen sowie sich für soziale und ökologische Bedingungen einzusetzen, die die Gesundheit erhalten und fördern.

2. ZIELE UND INHALTE

Die Anliegen der Gesundheitsförderung sind im gesamten Unterricht in allen Schuljahren von Bedeutung. In verschiedenen Fächern und Unterrichtsbereichen finden sich integrierte Ziele und Inhalte. Insbesondere in Realien, Hauswirtschaft, Sport, Religion und in fächerübergreifenden Projekten werden die Anliegen thematisiert.

Verbindliche Ziele und mögliche Inhalte werden hier zusammenfassend dargestellt. Die Auswahl der Inhalte bleibt der Lehrperson überlassen.

Ziele

Das psychische Wohlbefinden stärken
Selbstvertrauen gewinnen, Gefühle und Wünsche ausdrücken können, Grenzen erkennen und anerkennen, Möglichkeiten zur Bewältigung von Belastungen kennen
Gesundheitsfördernde Bedingungen des Lehrens und Lernens herstellen

Das soziale Wohlbefinden stärken
Befriedigende Beziehungen herstellen, zu Konfliktbewältigung fähig werden, sich auf soziale Netze abstützen und selber Stütze sein können

Das körperliche Wohlbefinden stärken
Körpersignale wahrnehmen, Freude am eigenen Körper entwickeln, Beschwerden lindern können

Abwechslungsreich und ausgewogen essen und trinken, die Bedeutung der Nahrungszusammensetzung und der Essensrhythmen kennen, kritisch einkaufen

Sich regelmässig und gerne im Alltag bewegen, auf die Körperhaltung achten und Hilfen zum Haltungsbewusstsein einsetzen können

Freundschaften und Beziehungen eingehen können, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität verantwortungsbewusst geniessen lernen

Sich mit Sucht auseinander setzen, mit Genussmitteln verantwortungsvoll umgehen können und Möglichkeiten zur Belastungsbewältigung kennen, die nicht zu Sucht führen

Inhalte

*Eigenaktivität, Wahlfreiheit, Erlebnisfähigkeit
Arbeitstechniken, Stressbewältigung und Angstabbau*

*Regeln der Kommunikation, Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, Bedürfnisse nach Zuneigung, Bestätigung und Chancengleichheit
Begegnung mit Menschen in anderen Lebenssituationen*

*Körperpflege, Schlaf, Kleidung, Kosmetika, Medikamente
Schönheitsideale
Eigene Leistungsfähigkeit
Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen
Heilungsprozesse, Pflege, Trost*

*Ernährung, Verdauung, Ernährungsformen
Ernährungs- und Essprobleme
Warenangebot, Werbung, Taschengeld, Bedürfnisse*

Bewegliches Schulmobiliar, unterschiedliche Arbeitspositionen, Bewegung, Entspannungsangebote, Körperwahrnehmung

Liebe, Enttäuschungen, Geschlechterrollen, Normen und Werte zu Sexualität, Zeugung, Geburt, Empfängnisregelung, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Aidsprävention

*Unterschiede Genuss – Gewöhnung – Sucht, Suchtmittel
Freudige Ereignisse geniessen
Möglichkeiten um sich zu beruhigen, um Schmerz zu lindern*

ZIELE UND INHALTE

Ziele

Risikokompetenz entwickeln
Sich mit riskanten Verhaltensweisen beschäftigen
und Möglichkeiten kennen, um Selbst- oder
Fremdgefährdungen zu minimieren

Der Gewalt entgegenwirken
Handlungsalternativen kennen und anwenden,
um nicht zu Gewalt zu greifen
Selbstbewusstsein und Autonomie stärken
Grenzen setzen können

Umwelteinwirkungen auf die Gesundheit kennen
und einschätzen lernen
Massnahmen kennen und im eigenen Einfluss-
bereich anwenden, die die Belastungen vermin-
dern

Inhalte

*Risikolust, Risikobereitschaft, abenteuerliche
Unternehmungen
Unfallverhütung in Verkehr, Sport, Freizeit und
an Arbeitsplätzen (Haushalt, Schule), Erste Hilfe*

*Körperliche und psychische Gewalt, sexuelle
Ausbeutung, Nottelefon
Konfliktlösungen
Vandalismus*

*Ausstattung, Farben, Düfte, Gifte, Luftqualität,
Lebensmittelzusätze, Gentechnologie, Strahlen,
Hautschutz, Wasserqualität, Lärmvermeidung,
Gebörschutz, Verkehrsberubigung, Allergien*



Medienerziehung

1. BEDEUTUNG

Medien (vom Buch über Radio und Fernsehen bis zu Computern und Netzwerken) nehmen in unserer Gesellschaft eine zunehmend wichtige Stellung ein. Sie begleiten und beeinflussen die Menschen in vielen Bereichen des Alltags. Die Schule nimmt die laufenden Entwicklungen im Kommunikationsbereich auf.

Medien sind Kommunikations-, Informations- und Unterhaltungsmittel, aber auch wertvolle Arbeits- und Darstellungsmittel beim Lehren und Lernen.

Die Schülerinnen und Schüler machen die stärksten Medienerfahrungen ausserhalb der Schule. Sie nutzen die Medien auf ihre Weise kompetent, aber unkritisch. In der Medienerziehung werden die Bedürfnisse, Interessen, Empfindungen und Reaktionen der Schülerinnen und Schüler zum Thema gemacht. Indem sie den Schülerinnen und Schülern hilft, Medienerfahrungen zu verarbeiten, fördert die Schule das Verständnis und einen bewussteren Umgang mit den Medien. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich gezielt anhand von Medienangeboten zu informieren und sich zu unterhalten. Die Herstellung von eigenen Medienprodukten durch die Schülerinnen und Schüler intensiviert deren Wahrnehmung, schafft neue Zugänge zu den darzustellenden Inhalten und ermöglicht kreative und kritische Nutzung der Medien. Die Schülerinnen und Schüler sollen erleben, wie die mediale Darstellung die Inhalte verändert.

2. ZIELE UND INHALTE

Medienerzieherische Anliegen sind grundsätzlich im gesamten Unterricht in allen Schuljahren von Bedeutung. In verschiedenen Fächern und Unterrichtsbereichen finden sich integrierte Ziele und Inhalte. Insbesondere in Realien, Deutsch, Fremdsprachen, Bildnerisches und Freies Gestalten, Musik, Gesundheitserziehung, Informatik und in fächerübergreifenden Projekten werden die Anliegen thematisiert.

Verbindliche Ziele und mögliche Inhalte werden hier zusammenfassend dargestellt. Die Auswahl der Inhalte bleibt der Lehrperson überlassen.

Ziele

Verschiedene Medien kennen lernen und Medienaussagen dem Alter entsprechend verstehen lernen

Stellenwert des Medienkonsums fürs eigene Leben klären und lernen, Medien für eigene Bedürfnisse und Interessen zu nutzen
Erfahren, dass Spannungen und Ängste, ausgelöst durch den Medienkonsum, in Gesprächen verarbeitet werden können

Medienangebote und -aussagen differenziert wahrnehmen und eine eigene Haltung entwickeln

Selber Ideen und Themen mit Hilfe von Medien übermitteln
Medienaussagen persönlich gestalten und Möglichkeiten ausprobieren

Bedeutung der Medien in unserer Gesellschaft kennen lernen
Wirkungen von Medien und ihren Einfluss auf die Meinungsbildung entdecken

Inhalte

*Bild, Text, Tondokumente, Film, Musik, Computer, Netzwerke
Textsorten, Sprache*

*Medienverwendung als Lehr-, Lern- und Arbeitsmittel
Bibliothek, Mediothek, Lesecke, Internet
Freude im Umgang mit Medien, Konsumgewohnheiten
Ängste, Bedürfnisse*

*Unterschiedliche Wahrnehmungen
Ausdrucksmittel und unterschiedliche Berichterstattungen in verschiedenen Medien
Bewertungskriterien*

*Gestaltungs- und Darstellungsmöglichkeiten
Beeinflussungsmöglichkeiten
Experimente mit bekannten Formen*

*Medienlandschaft und ihre Informationsangebote
Unterhaltungsformen
Kommunikationswege
Einfluss auf das Weltbild
Werbung, Propaganda*