

THEMA: GEMEINSAM GESUND!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1946 die Gesundheit als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen definiert. Was wir heute unter Gesundheitsförderung verstehen, basiert im Wesentlichen auf zwei Texten: der **Ottawa-Charta** (1986) und der **Jakarta Erklärung** (1997), die Prioritäten und erforderliche Strategien zur Gesundheitsförderung im 21. Jahrhundert definiert.

Wir wollen den Gesundheitsbegriff hier in einem fachübergreifenden, interdisziplinären Ansatz behandeln. In einem Ansatz, der nicht nur körperliche und psychische Faktoren berücksichtigt, sondern auch soziale und wirtschaftliche Faktoren, Umweltfaktoren, wie im Konzept «Bildung für Nachhaltige Entwicklung» (BNE) definiert, Lebensstandard und Bildungsniveau, welche die Chancen auf gute Gesundheit und den Zugang zu medizinischer Behandlung direkt beeinflussen.

Unser Ansatz schliesst auch ökosystemische Gesundheitsfaktoren mit ein, wie sie Richard Louv, dem wir den Begriff des **Natur-Defizit-Syndroms** verdanken, illustrierte. Tatsächlich kann Gesundheit nicht isoliert betrachtet werden. Sie steht in einem unmittelbaren Zusammenhang mit dem Zustand unserer Umgebung: Um gesund leben zu können, braucht der Mensch eine gesunde Umwelt.

Unser Ansatz berücksichtigt auch die von der WHO herausgearbeiteten und von Whitehead und Dahlgren (1991) schematisch dargestellten sozialen «Determinanten von Gesundheit» unten.

Die von der Generalversammlung der Vereinten Nationen 1989 verabschiedete Kinderrechtskonvention richtet ihr besonderes Augenmerk auf die Gesundheit, indem sie in zahlreichen Artikeln direkt oder indirekt darauf Bezug nimmt. Anhand der vorliegenden pädagogischen Materialien können Schüler/-innen die betreffenden Artikel über die angebotenen Aktivitäten einordnen und sie sich so bewusst machen.

DEFINITIONEN

Physische Gesundheit

Als physische Gesundheit wird die körperliche Verfassung definiert. Dabei wird vom Fehlen einer Krankheit bis hin zur körperlichen Fitness alles berücksichtigt. Sie ist ausschlaggebend für das allgemeine Wohlbefinden und kann durch die Lebensweise des Einzelnen (Ernährung, körperliche Aktivität, Verhalten), biologische Faktoren (Physiologie und genetisches Erbe), seine Umwelt (Zugang zu Licht, Vorhandensein oder Fehlen toxischer Stoffe) sowie durch den Zugang zu Gesundheitsdiensten (Behandlungen und/oder Vorsorge) beeinflusst werden.

Die physische Gesundheit ist kein autonomes System. Sie beeinflusst die psychische und soziale Gesundheit und wird von diesen beeinflusst.

Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit wird von der WHO als Zustand definiert, «in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann».

Beeinflusst wird sie durch den Kontext (Umfeld, wirtschaftliche Situation) sowie von persönlichen Merkmalen (genetisches Erbe, Lebensgeschichte). Die psychische Gesundheit stellt uns vor die ständige Herausforderung, ein Gleichgewicht zwischen allen Faktoren, die sie beeinflussen können, zu suchen. Jede neue Lebenssituation kann uns destabilisieren. Die Verfügbarkeit von Ressourcen und adäquater Unterstützung kann helfen, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die Internetseite **Psy-Gesundheit.ch** liefert dafür zahlreiche Tipps und Strategien.

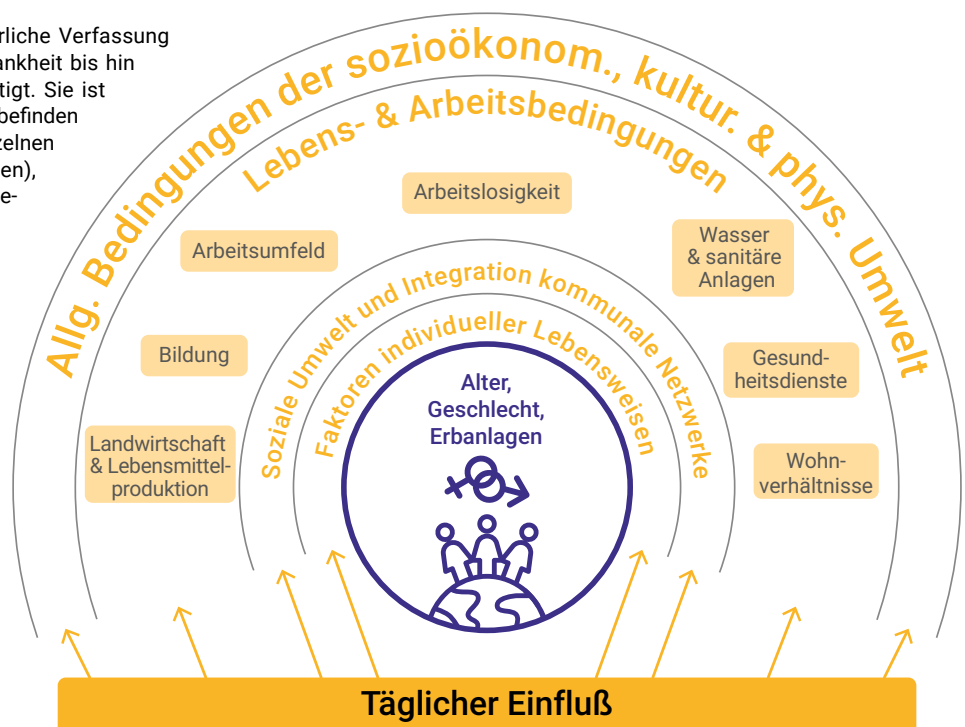
Soziale Gesundheit

Sie wird häufig mithilfe von Indikatoren erfasst und beinhaltet die Art und Weise, in der ein Mensch soziale Kontakte nutzt und am organisierten Leben der Gemeinschaft teilnimmt. Auch seine Wahrnehmung der ihm offenstehenden sozialen Unterstützung wird berücksichtigt. Gute soziale Gesundheit steht also in einer Wechselbeziehung mit den Fähigkeiten des Individuums sich zu integrieren.

Umweltgesundheit

Gute Gesundheit setzt auch voraus, dass die lebensnotwendigen biosphärischen Systeme funktionieren. Klimawandel, Ausdünnung der Ozonschicht, Verlust der Biodiversität, Veränderungen der hydrologischen Systeme und bei der Süswasserversorgung, die Verschlechterung der Böden und der vielfältige Druck auf die Lebensmittelproduktion stellen überall auf der Welt Umweltrisiken mit weitreichenden Folgen für die menschliche Gesundheit dar. Der Kampf für eine gesunde Umwelt ist zugleich ein Kampf für die Gesundheit.

So ist eine gute Gesundheit abhängig von einer Auseinandersetzung mit diesen vier Bereichen. Daher müssen gesundheitsfördernde Massnahmen und Verhaltensweisen immer die Bereiche Körper, Psyche, soziales Umfeld und Umwelt einbeziehen.



Die wichtigsten Determinanten von Gesundheit (nach Dahlgren & Whitehead, 1991)

GESUNDHEIT UND KINDERRECHTE

Einige Artikel der Kinderrechtskonvention sprechen Gesundheitsfragen direkt an, insbesondere Artikel 24: «Das Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmass an Gesundheit sowie auf Inanspruchnahme medizinischer Behandlungen.»

Auch in Artikel 6 wird darauf Bezug genommen: «Jedes Kind hat ein angeborenes Recht auf Leben und der Staat hat die Pflicht, das Überleben und die Entwicklung des Kindes zu gewährleisten.»

Aus einer pluralistischen Perspektive, wie wir sie hier anbieten, können viele Bezüge zu anderen Artikeln hergestellt werden, deren Nichteinhaltung einen Einfluss hat auf

- die körperliche Gesundheit des Kindes (beispielsweise Art. 33. Drogenkonsum und -handel),
- die psychische und soziale Gesundheit (beispielsweise Art. 2. Diskriminierungsverbot).

Das heisst, wir verfolgen hier einen Ansatz, der es ermöglicht, die ganze Vielfalt an Profilen miteinzubeziehen: Kinder mit einer Behinderung, zugewanderte Kinder, Kinder mit Lernschwierigkeiten, Kinder, die aufgrund ihrer sexuellen Ausrichtung sozial isoliert oder diskriminiert werden.

BEZÜGE ZUM LEHRPLAN DER DEUTSCHSPRACHIGEN SCHWEIZ UND ZUR BNE

Gesundheit und Wohlbefinden haben im Lehrplan der deutschsprachigen Schweiz (LP21) einen hohen Stellenwert.

«Gesundheit» ist im Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung gesetzt. Im Zentrum dieses Themas steht die zunehmende Mitverantwortungsübernahme der Schüler/-innen für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit. Bezüge zu Gesundheitsförderung finden sich im Lehrplan 21 für den 1. und 2. Zyklus v.a. im Fachbereich «Natur, Mensch, Gesellschaft» (v.a. NMG.1) sowie im 3. Zyklus im Fachbereich «Wirtschaft, Arbeit, Haushalt» (v.a. WAH.4). Bei den einzelnen Kompetenzen finden sich z.T. ausgewiesene Querverweise zu BNE.

Bezüge zu den Kinderrechten finden sich im Lehrplan 21 für den 1. und 2. Zyklus v.a. im Fachbereich «Natur, Mensch, Gesellschaft» (v.a. NMG.10 und 11) sowie für den 3. Zyklus im Fachbereich «Ethik, Religion, Gemeinschaft» (mit Lebenskunde) (v.a. ERG.1, 2 und 5)

Der Stellenwert des Themas Gesundheit in der Schule hat zahlreiche von der Eidgenossenschaft und den Kantonen finanzierte Projekte ins Leben gerufen, darunter **Schulnetz21**, das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen, das sich langfristig für Gesundheitsförderung und die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) einsetzt. Das heisst, für den Stellenwert, den die Schule diesen Fragen beimisst. Fast 1900 Schulen sind Teil dieses Netzwerks und können bei den kantonalen oder regionalen Koordinationsstellen Unterstützung bekommen.

EMPFEHLUNGEN FÜR LEHRPERSONEN

Wir wollen in diesen Unterrichtsmaterialien auf die individuellen Bedürfnissen der Schüler/-innen zugeschnittene Aktivitäten anbieten: «Was brauche ich, um meine physische, psychische, soziale und Gesundheit meiner Umwelt sicherzustellen?» Es ist also sinnvoll, mit der Klasse im Vorfeld eine allgemeine Definition des Gesundheitsbegriffs zu erarbeiten und dabei die vier oben beschriebenen Komponenten zu berücksichtigen.

Die vorgeschlagenen gemeinsamen Diskussionen haben ein klares Ziel: Sie sollen einen Dialog unter den Schüler/-innen anregen, Empathie fördern, zum Nachdenken über die Verschiedenheit von Lebenssituationen einladen, letztendlich aber auch zu einem veränderten Verhalten führen, damit jeder und jede anerkannt, akzeptiert und integriert werden kann. Deshalb wird die Lehrperson besonderes Augenmerk auf diese Etappen und die Umsetzung des gemeinsam Erarbeiteten legen.

ZU DIESEM PROJEKT HABEN BEIGETRAGEN

Fondation Village d'enfants Pestalozzi



Stiftung Kinderdorf
Pestalozzi

SYNDICAT DES
ENSEIGNANTS
ROMANDS **SER**

Syndicat des
enseignants romands (SER)



Fédération des Associations de
Parents d'Elèves de la Suisse
Romande et du Tessin

Amnesty International, Schweizer Sektion

Terre des Hommes Schweiz

Missio

IMPRESSUM

MIT DER FINANZIELLEN UNTERSTÜTZUNG VON:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral des assurances sociales OFAS

AUSGABE UND KOORDINATION:

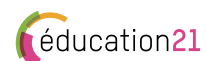
Internationales Institut der Kinderrechte (IDE)

Projektverantwortliche: Cilgia Caratsch, Cristina Praz
und Anaïs Fatmi

Autorin: Mary Wenker

Grafik: Le fin mot Communication

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



PÄDAGOGISCHE ZIELE

- Die eigenen gesundheitlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten zu gesundheitsförderndem Handeln bewusst machen.
- Die Bedeutung von Beziehungen (zwischen Paaren, in der Familie, in der Schule) für unsere psychische, soziale und physische Gesundheit hervorheben.
- Innerhalb der Klasse eine empathische Haltung entwickeln, die die Unterschiedlichkeit jedes und jeder Einzelnen respektiert.

BEZÜGE ZUM LEHRPLAN DER DEUTSCH-SPRACHIGEN SCHWEIZ

Die Schüler/-innen können

NMG.1.1 ... sich und andere wahrnehmen und beschreiben.

NMG.1.2 ... Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und sich vor Gefahren schützen.

NMG.1.3 ... Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

NMG.10.1 ... auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten.

Fächerübergreifende Kompetenzen: Zusammenarbeit, Kommunikation, kreatives Denken, reflektiertes Handeln.

DAUER

Aktivität 1: 20 bis 30 Minuten pro Geschichte.
Aktivität 2: eine Schulstunde.

Die Aktivitäten sollten nacheinander oder zu verschiedenen Zeitpunkten umgesetzt werden. Sie können unabhängig voneinander ablaufen.

ABLAUF AKTIVITÄT 1: TEDDY

Material: Schüler Blatt «Teddy: kleine Geschichten zum Thema Gesundheit» 

20 bis 30 Minuten pro Geschichte (inklusive Diskussionen), zu verschiedenen Zeitpunkten zu erzählen.

- Vorlesen der Geschichte (im Klassenraum oder in freier Natur, sofern möglich).

- Erste Reaktionen der Schüler/-innen: Wie positionieren sie sich angesichts der Situation? Sind die Wahrnehmungen von Kind zu Kind unterschiedlich? Die Lehrperson achtet in dieser Phase des Austauschs darauf, dass jedes Kind zu Wort kommen kann.

- Bezug zur Gesundheit: Fühlt Teddy sich wohl? In seinem Körper, in seinem Kopf, mit den anderen? Was schlagen die Schüler/-innen vor, damit sich Teddy besser fühlt? Regen Sie die Kinder dazu an, die Geschichte anders zu erzählen: Ermutigen Sie sie, den Mitmenschen miteinzubeziehen und solidarisch zu sein.

Teddy ist absichtlich als nicht genderspezifische Figur angelegt. Kinder sprechen häufig in der maskulinen Form von ihren Kuscheeltieren, selbst wenn es sich um weibliche Figuren handelt. Es wäre gut, das anzusprechen, wenn die Klasse eine zeichnerische Aktivität ausführen soll. Die Aktivität bietet sich an, um anhand von kleinen Geschichten Gesundheitsfragen zu thematisieren.

Die vorliegenden Materialien enthalten sechs Vorschläge, anhand derer die Themenbereiche physische Gesundheit (Ernährung, Schlaf), psychische Gesundheit (das ängstliche Kind, Wut) und soziale Gesundheit (Mobbing, Diskriminierung) behandelt werden können. Je nach den Situationen, die sich in der Klasse ergeben, kann die Lehrperson bei Bedarf eine eigene Geschichte zu einem anderen Bereich aus Teddys Leben erfinden.

ABLAUF AKTIVITÄT 2: MEINE GESUNDHEIT, EINE BLUME, DIE ICH PFLEGE

Material: Zu dieser Aktivität gibt es kein Arbeitsblatt, sie wird von der Lehrperson mit der gesamten Klasse zusammen durchgeführt. Illustrierte Kinderrechtskonvention für Zyklus 1 , ein weisses Blatt Papier im Grossformat (B1, 50 x 70 cm), bunte Filzstifte.

1. Schicken Sie eine Einführung der KRK voraus, bei der Sie die zuvor ausgeschnittenen 10 Grundrechte von Kindern vorstellen.
2. Lassen Sie sie sortieren, dafür sollen die Kinder alle Rechte mit einem engeren Bezug zur Gesundheit auswählen (Diskriminierungsverbot, Recht auf Gesundheit, auf Bildung, auf Freizeit, auf Schutz vor Misshandlung, auf besondere Pflege im Falle einer Behinderung).

3. Die ausgewählten Rechte werden in die Mitte des weissen Plakats geklebt, darum herum wird ein Kreis gezeichnet. Dieser stellt das Herz der Blume dar.

4. Nun werden grosse, leere Blütenblätter gezeichnet, wobei den Kindern erklärt wird, dass jedes Blütenblatt ein Element darstellen soll, das für die Sicherstellung guter Gesundheit berücksichtigt werden muss.

5. Bitten Sie die Kinder, sich von den Teddy-Kurzgeschichten inspirieren zu lassen und jedem Blütenblatt ein Schlüsselwort zuzuordnen, das die Lehrperson einträgt, wobei die Kinder diktieren: «Obst essen», «schlafen», «über seine Sorgen sprechen», «einem Freund helfen» usw.

6. Wenn das Plakat fertig ist, wird es in der Klasse aufgehängt. Bei Bedarf kann es im Laufe des Schuljahrs vervollständigt werden.

MÖGLICHE FORTSETZUNGEN

Aktivität 1 (Teddy)

- Schlagen Sie eine kreative Arbeit vor: Lassen Sie Teddy zeichnen oder eine der Geschichten in Form einer Collage darstellen.

- Organisieren Sie eine **philosophische Debatte**.

- **Tina und Toni**, Audiogeschichten zur Förderung des Selbstwertgefühls und guter Beziehungen.

Aktivität 2 (Meine Gesundheit, eine Blume, die ich pflege)

- **Workshops zum Thema Kochen, Bewegung oder Entspannung.** Hervorzuheben ist dabei, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung, Sport und Entspannung für die Gesundheit sind.

- Aufzucht einer Pflanze (die für ihr Gedeihen nötigen Elemente werden hervorgehoben).

- Durchführung eines Projekts zur besseren Integration eines Kindes, das anders ist (aufgrund einer Behinderung, Fremdsprachigkeit usw.), sofern ein oder mehrere solcher Kinder in der Klasse sind.