

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.

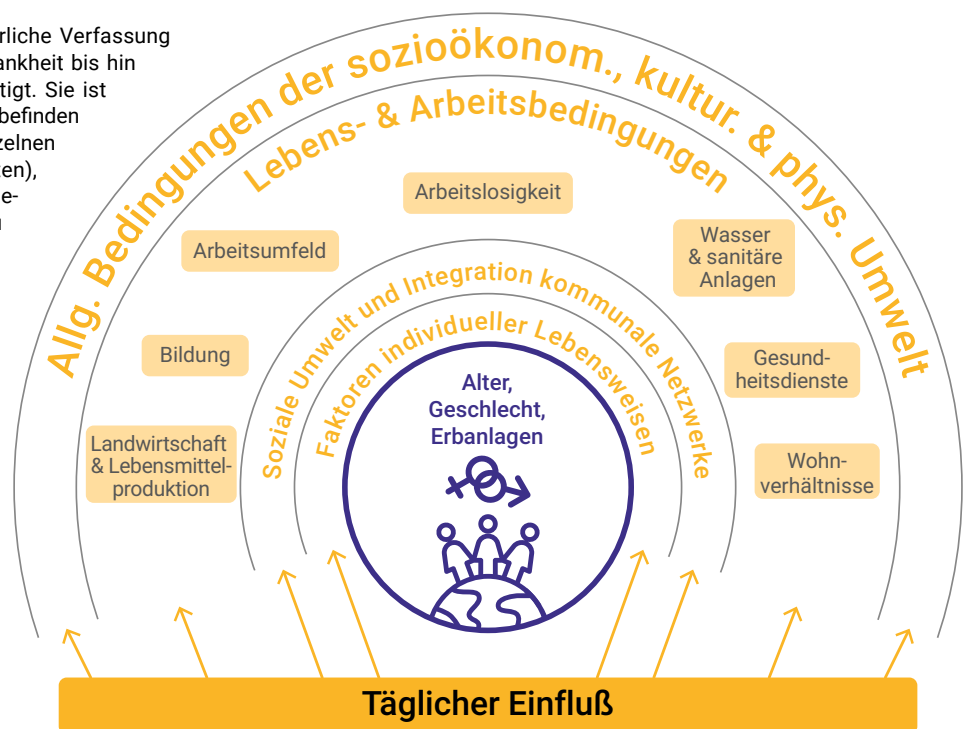
Soziale Gesundheit

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 Lernschwächen, 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:

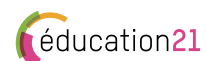
Internationales Institut der Kinderrechte (IDE)

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

WAH 4.1 ... das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.

ERG 5.1 ... eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

ERG 5.5 ... verschiedene Lebenslagen und Lebenswelten erkunden und respektieren. Fächerübergreifende Kompetenzen: Zusammenarbeit, Kommunikation, kreatives Denken, reflektiertes Handeln.

DAUER

Etwa zwei Schulstunden: Die Aktivitäten sollten nacheinander oder zu verschiedenen Zeitpunkten in der vorgeschlagenen Reihenfolge umgesetzt werden.

ABLAUF DER AKTIVITÄT 1:
MEIN GESUNDHEITSMANDALA

Material:

Arbeitsblatt «Mein Gesundheitsmandala» 🖐️. Ziel der Aktivität ist es, eine bewusstere Analyse von Verhaltensweisen anzuregen, die einer allgemeinen Gesundheit zuträglich sind. Dabei sollen mit Blick auf die Bildung für Nachhaltige Entwicklung die Komponenten physische, psychische, soziale und Gesundheit der Umwelt berücksichtigt werden. Dazu schlagen wir vor, von der Lebenswirklichkeit der Schüler/-innen auszugehen und ihr Augenmerk darauf zu lenken, dass Gesundheit auch einen gemeinschaftlichen Aspekt hat, bei dem alle eine Rolle zu spielen haben. Möglicherweise widerstrebt manchen von ihnen die Teilnahme an dieser Aktivität. Hier ist es dann wichtig, sie zu motivieren, «das Kind in sich» wiederzufinden und die Arbeit locker und ohne sich unter Leistungsdruck zu setzen umzusetzen. Die Erfahrung zeigt, dass diese Aktivität am Ende ein positives Erleben erzeugt. Sie kann, wenn gewünscht, im Rahmen des Kunstunterrichts durchgeführt werden.

1. Führen Sie mit der Klasse ein Brainstorming durch und erarbeiten Sie so eine Definition des Begriffs Gesundheit: Was heisst es, gesund zu sein? Wovon hängt es ab? Kann man eine Behinderung haben und sich in

seiner Haut wohl fühlen? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden? Gute Gesundheit ist nicht nur eine Frage der persönlichen Verantwortung, auch andere Faktoren spielen eine Rolle. Welche? Wir denken hier insbesondere an Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit, die eine Folge von Ausgrenzung, Mobbing, aber auch von sozialem oder schulischem Druck sein können. Diese Bereiche sollten bei einer solchen einflussreichen Aktivität hervorgehoben werden. Diese Etappe kann auch auf Dahlgrens zuvor erörtertes Schema aufgebaut werden.

2. Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Die Schüler/-innen erarbeiten frei ihr Gesundheitsmandala (diese Etappe, für die man genügend Zeit einplanen sollte, damit nachgedacht und konzentriert gearbeitet werden kann, kann in Zusammenarbeit mit Lehrpersonen der kreativen Fächer umgesetzt werden). Die Schüler/-innen folgen der Anleitung auf dem Arbeitsblatt. Es kann mit einem Zirkel oder freihändig gearbeitet werden.
3. Gemeinsame Auswertung. Die Lehrperson regt einen Austausch innerhalb der gesamten Gruppe für diejenigen Schüler/-innen an, die etwas über die Arbeit und ihre Erkenntnisse sagen möchten. Die Schüler/-innen tragen alle Faktoren, die mit physischer, psychischer, sozialer und Umweltgesundheit zu tun haben, zusammen, vervollständigen und ergänzen sie gegenseitig und heben die Verhaltensweisen hervor, die gefördert, verstärkt, unterstützt und bevorzugt werden sollen.
4. Meine Verantwortung gegenüber der Gesundheit meiner Mitmenschen. Lassen Sie ohne eine Trennung nach Kategorien eine Liste positiver Verhaltensweisen erstellen, die es dem Mitmenschen (Mitschüler/-in, Familien- oder Gemeinschaftsmitglied) ermöglichen, sich optimal zu entfalten (zum Beispiel einem/einer Mitschüler/-in in einer schwierigen Lage helfen, wahrnehmen, wenn jemand isoliert ist, eine/-n dritte/-n einladen, die/der beim Mittagessen allein ist). Unterstreichen Sie, wie wichtig es ist, solidarisch zu handeln.

ABLAUF AKTIVITÄT 2:
KURZMELDUNGEN AUS ALLER WELT

Material:

Arbeitsblatt «Kurzmeldungen aus aller Welt» 🖐️, vereinfachte Fassung der Kinderrechtskonvention der UNICEF 🖐️.

Lesen Sie zur Vorbereitung dieser Aktivität die KRK und weisen Sie dabei auf jeden (direkten oder indirekten) Bezug zwischen den Kinderrechten und der (physischen, psychischen und sozialen) Gesundheit hin.

1. Die Schüler/-innen machen sich in Einzelarbeit mit den «Kurzmeldungen aus aller Welt» vertraut.

2. Die spontanen Reaktionen werden gemeinsam besprochen. Wie reagieren die Schüler/-innen auf die eine oder andere Meldung und warum?
3. Die Schüler/-innen befassen sich in kleinen Gruppen unter folgenden Gesichtspunkten mit den Meldungen: 1 (psychische Gesundheit), 2 (Natur-Defizit-Syndrom), 3 (Kind mit einer Behinderung), 4 (Flüchtlingskind), 5 (Zugang zu medizinischer Versorgung), 6 (sexuelle Orientierung), 7 (wirtschaftliche Entwicklung) und 8 (Umwelt).
 - Verknüpfung mit dem/den betreffenden Artikel/-n der KRK.
 - Wie wird die angesprochene Thematik in unserer Umgebung berücksichtigt? Welche verfügbaren Dienste gibt es?
 - Was müsste getan werden, um die Gesundheitschancen derer zu verbessern, die von dieser Problematik betroffen sind (Mitschüler/-in, Nachbar oder Familienmitglied)? Welche Verantwortung trägt jeder Einzelne in diesem Bereich?
 - Jede Gruppe stellt das Ergebnis ihrer Überlegungen in Form eines Exposés vor, das dann eine Diskussion einleiten kann.

4. Synthese: Freier Austausch, bei dem alle, die möchten, weitere Möglichkeiten einbringen können, wie man sich gut oder besser fühlen kann.

MÖGLICHE ERWEITERUNGEN

1. Die Palette an Beispielen wird in einer Art journalistischer Recherche (im Internet oder über Interviews) erweitert, wobei das Hauptaugenmerk auf den Herkunftsländern der Schüler/-innen liegt. Anfertigung von Infotafeln oder einer kleinen Zeitschrift.
2. Formulierung einer Charta mit den Handlungen zur Förderung der individuellen oder allgemeinen Gesundheit, zu denen sich die Schüler/-innen verpflichten (*Ich verpflichte mich ... nicht teilnahmslos zuzusehen, wenn jemand gemobbt wird, das Anderssein meines Mitmenschen zu respektieren usw.*).
3. Strategien zum Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit.

Das Selbstwertgefühl entwickeln

Feel-ok.ch ist eine Seite, die den Schülern und Schülerinnen gelegentlich nahegelegt werden sollte. Dort finden sich zahlreiche Antworten auf Fragen, die sie beschäftigen, aber auch ein Bereich, wo man Fragen stellen kann.

Unsere Umwelt, unsere Gesundheit

Die **Materialien für den Lehrkörper** wollen im übergeordneten Rahmen der BNE eine themenübergreifende Bildungsarbeit zwischen Umweltbildung und Gesundheitsförderung erleichtern. Hierzu gehört auch eine **Mindmap «Für die Umwelt, für mich, für die anderen (...)**.