

Gesucht – Gefunden! Gesundheit im Lehrplan 21



Tagung Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich
Tagungszentrum Schloss Au, 9. April 2016

Dominique Högger, Pädagogische Hochschule FHNW



1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.–6. Klasse	3. Zyklus 7.–9. Klasse
Deutsch		
Französisch oder Englisch		
Englisch oder Französisch		
Italienisch		
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft		Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt mit Hauswirtschaft Räume, Zeiten, Gesellschaften mit Geografie, Geschichte Ethik, Religionen, Gemeinschaft mit Lebenskunde
Bildnerisches Gestalten		
Textiles und Technisches Gestalten		
Musik		
Bewegung und Sport		
Medien und Informatik		
Berufliche Orientierung		
Überfachliche Kompetenzen Personale · Soziale · Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

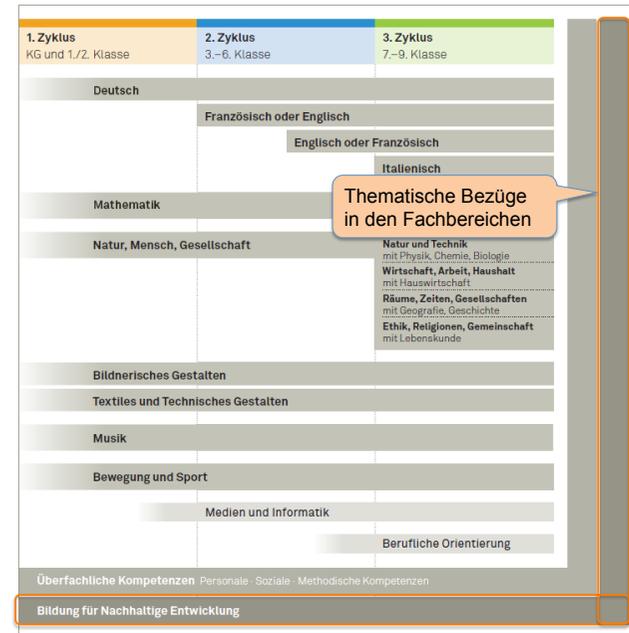
Gesundheit im Kapitel «Bildung für Nachhaltige Entwicklung»

«Gesundheit umfasst das physische, psychische und soziale Wohlbefinden des Menschen. Die Schülerinnen und Schüler lernen zunehmend Mitverantwortung für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen. Dafür erwerben sie Wissen über den menschlichen Körper, dessen Funktionsweise und über verschiedenste Faktoren, die Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen. Dazu gehören Bereiche wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, soziale Netze, Sexualität, Partnerschaft, Sucht und Gewalt. Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit Krankheit, gesundheitlichen Risiken und Unfällen und erkennen vielfältige Einflüsse auf die Gesundheit. Sie diskutieren und erproben Handlungsmöglichkeiten und Gewohnheiten, die Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern. Dazu gehören die Nutzung von Ressourcen im sozialen Netz, Kenntnisse über gesundes Ess- und Bewegungsverhalten, Hygiene, sicheres Bewegen im Verkehr, die Einschätzung von Gefahren in Bezug auf Naturereignisse und bei der Freizeitgestaltung ebenso wie sachgerechte Handhabung von Maschinen und Materialien.»

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)

«Es geht darum, Wissen und Können aufzubauen, das die Menschen befähigt, Zusammenhänge zu verstehen, sich als eigenständige Personen in der Welt zurechtzufinden, Verantwortung zu übernehmen und sich aktiv an gesellschaftlichen Aushandlungs- und Gestaltungsprozessen für eine ökologisch, sozial und wirtschaftlich Nachhaltige Entwicklung zu beteiligen.»

- Gesundheit ist eines von sieben fächerübergreifenden Themen
- Die verschiedenen Aspekte der sieben Themen wurden in die Fachbereichslehrpläne eingearbeitet, insbesondere beim Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft.
- Die Bearbeitung soll aber fächerübergreifend erfolgen.
- Mit dem Querverweis «BNE» sind die entsprechenden Kompetenzbeschreibungen in den Fachbereichslehrplänen markiert.



Thematische Bezüge in den Fachbereichen des Lehrplans 21: Beispiele Zyklus 1 und 2

- Deutsch (Zyklus 1): Die SuS können eine günstige Körperhaltung beim Zeichnen und Schreiben einnehmen.
- Textiles und technisches Gestalten (Zyklus 1): Die SuS können Alltagsgeräte sachgemäss und sicher bedienen (z.B. Heissleimpistole, Föhn, Batterie einsetzen).
- Natur, Mensch, Gesellschaft (Zyklus 1): Die SuS können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen).
- Natur, Mensch, Gesellschaft (Zyklus 2): Die SuS können Reaktionen im Körper auf Grund von Bau und Funktion einzelner Organe erkennen und Folgerungen ableiten (z.B. schwitzen, erröten, Schutz gegen Sonnenbrand).
- Natur, Mensch, Gesellschaft (Zyklus 2): Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).

Thematische Bezüge in den Fachbereichen des Lehrplans 21: Beispiele Zyklus 3

- Natur und Technik: Die SuS kennen Krankheiten, die häufig sexuell übertragen werden, und können erläutern, wie man sich davor schützt.
- Wirtschaft, Arbeit, Haushalt: Die SuS können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen).
- Ethik, Religionen, Gemeinschaft: Die SuS kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.
- Musik: Die SuS kennen die Folgen von intensiver Gehörbelastung (Dauer, Lautstärke) und können sowohl als Musizierende, als auch beim Musikkonsum verantwortungsvoll mit ihrem Gehör umgehen.
- Medien und Informatik: Die SuS können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).

Thematische Bezüge in den Fachbereichen des Lehrplans 21

(Systematik der Beratungsstelle Gesundheitsbildung, PH FHNW)

- Den eigenen Körper kennen und dazu Sorge tragen
- Krankheitsvorsorge und Umgang mit Krankheiten
- Einflüsse aus der Umwelt auf die eigene Gesundheit
- Ernährung
- Bewegung
- Risikokompetenz
- sexuelle Gesundheit
- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Schuldenprävention

Im Fachbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt in Systematik und Aufbau eingebettet

Erstes Zwischenfazit

Im Lehrplan 21 finden sich zahlreiche fachliche Bezüge zur Gesundheit.

Damit sind aber Gesundheitsbildung und Prävention nicht umfassend abgebildet.

Lebenskompetenzen nach WHO

«... diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen.» (WHO 1994)

- Selbstwahrnehmung und Empathie
- Umgang mit Gefühlen und Stress
- kreatives und kritisches Denken
- Entscheidungs- und Problemlösefertigkeit
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit

Lebenskompetenzen konkret z.B. Umgang mit Gefühlen

- Bezeichnungen für Gefühle kennen und Gefühle benennen
- eigene Gefühle wahrnehmen und benennen
- Gefühle der Situation angemessen ausdrücken
- belastende Gefühle aushalten
- Erleben und Gefühle in Beziehung setzen und reflektieren
- Gefühle und Handlungsimpulse in Beziehung setzen und reflektieren (Impulskontrolle)
- Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen kennen, entwickeln und anwenden

Synergien in der Präventionsarbeit



Überfachliche Kompetenzen im Lehrplan 21

- Personale Kompetenzen (Eigenständigkeit, Selbstreflexion, Selbstständigkeit)
- Soziale Kompetenzen (Konfliktfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Umgang mit Vielfalt)
- Methodische Kompetenzen (Aufgaben/Probleme lösen, Informationen nutzen, Sprachfähigkeit)

z.B. Die Schülerinnen und Schüler können eigene **Gefühle** wahrnehmen und der Situation angemessen ausdrücken.

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.–6. Klasse	3. Zyklus 7.–9. Klasse
Deutsch		
	Französisch oder Englisch	
	Englisch oder Französisch	
	Italienisch	
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft		Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt mit Hauswirtschaft Räume, Zeiten, Gesellschaften mit Geografie, Geschichte Ethik, Religionen, Gemeinschaft mit Lebenskunde
Bildnerisches Gestalten		
Textiles und Technisches Gestalten		
Musik		
Bewegung und Sport		
	Medien und Informatik	
	Berufliche Orientierung	
Überfachliche Kompetenzen Personale · Soziale · Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.–6. Klasse	3. Zyklus 7.–9. Klasse
Deutsch		
	Französisch oder Englisch	
	Englisch oder Französisch	
	Italienisch	
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft		Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt mit Hauswirtschaft Räume, Zeiten, Gesellschaften mit Geografie, Geschichte Ethik, Religionen, Gemeinschaft mit Lebenskunde
Bildnerisches Gestalten		
Textiles und Technisches Gestalten		
Musik		
Bewegung und Sport		
	Medien und Informatik	
	Berufliche Orientierung	
Überfachliche Kompetenzen Personale · Soziale · Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

Bezüge zu Lebenskompetenzen in den Fachbereichen

Lebenskompetenzen in den Fachbereichen des Lehrplans 21

Beispiele zum Thema «Gefühle»

- Deutsch (Monologisches Sprechen, Zyklus 1): Die SuS können ihre Gefühle ... verbal oder nonverbal mit Unterstützung zum Ausdruck bringen.
- Deutsch (Reflexion über das Sprech-, Präsentations- und Gesprächsverhalten, Zyklus 2): Die SuS können sich darüber austauschen, welche (emotionale) Wirkung ein Gesprächsbeitrag auf sie hat.
- Ethik, Religionen, Gemeinschaft (Ich und die Gemeinschaft, Zyklus 3): Die SuS können auf Gefühle und Bedürfnisse achten, Spannungen wahrnehmen und wo nötig aushalten.

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.–6. Klasse	3. Zyklus 7.–9. Klasse
Deutsch		
	Französisch oder Englisch	
	Englisch oder Französisch	
	Italienisch	
	Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt mit Hauswirtschaft	
	Kunst, Gesellschaften Kunst, Geschichte	
	Religionen, Gemeinschaft Religionen, Gemeinschaft	
	Musik	
	Bewegung und Sport	
	Medien und Informatik	
	Berufliche Orientierung	
Überfachliche Kompetenzen: Personale, Soziale, Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

Wertung aus der Sicht Gesundheitsbildung:

- + Legitimation und Potential, vieles zu tun
- Geballte Ladung an Themen und Ansprüchen
- Aufzählung
- Umsetzung erklärungsbedürftig
- Nicht Priorität der Lehrpersonen

Lebenskompetenzen in den Fachbereichen des Lehrplans 21

Weitere Beispiele zum Thema «Gefühle»

- Musik (Hören und sich orientieren, Zyklus 1): Die SuS können durch Musik ausgelöste Stimmungen wahrnehmen und dabei entstehende Gefühle zulassen und sichtbar machen.
- Bewegung und Sport (Sportspiele, Zyklus 2): Die SuS können Emotionen unter Anleitung reflektieren.
- Berufliche Orientierung: Die SuS können Schwierigkeiten, belastende Gefühle und Gründe für Frustration im Bildungs- und Berufswahlprozess benennen, sich damit auseinandersetzen und sich ihrer Ressourcen bewusst bleiben.

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.–6. Klasse	3. Zyklus 7.–9. Klasse
Deutsch		
	Französisch oder Englisch	
	Englisch oder Französisch	
	Italienisch	
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft	Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt mit Hauswirtschaft	
	Kunst, Gesellschaften Kunst, Geschichte	
	Religionen, Gemeinschaft Religionen, Gemeinschaft	
	Musik	
	Bewegung und Sport	
	Medien und Informatik	
	Berufliche Orientierung	
Überfachliche Kompetenzen: Personale, Soziale, Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

Thematische Bezüge in den Fachbereichen

Wertung aus der Sicht Gesundheitsbildung:

- + Legitimation und Ansatz, ausgewählte Themen / Kompetenzen zu bearbeiten
- Einbettung unterschiedlich ausgeprägt
- Umsetzung zum Teil erklärungsbedürftig
- + Bezieht sich auf Kerngeschäft der Lehrpersonen

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.-6. Klasse	3. Zyklus 7.-9. Klasse
Deutsch		
Französisch oder Englisch		
Englisch oder Französisch		
Italienisch		
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft		
Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie, Wirtschaft, Arbeit, Haushalt		
Technik Chemie, Biologie Arbeitswissenschaft Wirtschaft Technische Informatik, Gesellschaften Historische Gesellschaften Regionen, Gemeinschaften mit Lebenskunde		
Kunst Kreatives Gestalten Klassisches und Technisches Gestalten		
Musik		
Sport Bewegung und Sport		
Medien und Informatik		
Berufliche Orientierung		
Überfachliche Kompetenzen Personale - Soziale - Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

Wertung aus der Sicht Gesundheitsbildung:

- + Legitimation und Potential, vieles zu tun
- Kompetenzaufbau nicht mitgedacht
- Gesundheitsförderung ist nicht primärer Fokus
- Umsetzung erklärungsbedürftig
- Nicht Priorität der Lehrpersonen

1. Zyklus KG und 1./2. Klasse	2. Zyklus 3.-6. Klasse	3. Zyklus 7.-9. Klasse
Deutsch		
Französisch oder Englisch		
Englisch oder Französisch		
Italienisch		
Mathematik		
Natur, Mensch, Gesellschaft		
Natur und Technik mit Physik, Chemie, Biologie, Wirtschaft, Arbeit, Haushalt		
Technik Chemie, Biologie Arbeitswissenschaft Wirtschaft Technische Informatik, Gesellschaften Historische Gesellschaften Regionen, Gemeinschaften mit Lebenskunde		
Kunst Kreatives Gestalten Klassisches und Technisches Gestalten		
Musik		
Sport Bewegung und Sport		
Medien und Informatik		
Berufliche Orientierung		
Überfachliche Kompetenzen Personale - Soziale - Methodische Kompetenzen		
Bildung für Nachhaltige Entwicklung		

Bezüge zu Lebenskompetenzen in den Fachbereichen

Wertung aus der Sicht Gesundheitsbildung:

- + Klares Signal, dass überfachliche Kompetenzen (Lebenskompetenzen) Teil der Fachbereiche sind
- Einbettung unterschiedlich ausgeprägt
- Insgesamt keine Systematik
- Bezüge zu Gesundheitsförderung sind erklärungsbedürftig
- + Bezieht sich auf Kerngeschäft der Lehrpersonen

Zweites Zwischenfazit Interessante Aspekte

- Gesundheitsbezogene Kompetenzen finden in vielen Fachbereichen selbstverständlich Platz.
- Der Lehrplan 21 zeigt, wie vielfältig sich Gesundheitsbezogene Kompetenzen im Schulalltag fördern lassen.
- Kompetenzbeschreibungen können insb. die Lebenskompetenzen besser einfangen als Aktivitäts- und Themenlisten.

Zweites Zwischenfazit Kritische Aspekte

- Kompetenzbeschreibungen sind auf verschiedene Fachbereiche verteilt (Überschneidungen? Koordination? Verzettelung?).
- Kompetenzbeschreibungen sind unterschiedlich detailliert und mehrheitlich nicht in einen Aufbau eingebettet: Es finden sich zusammenfassende Beschreibungen oder isolierte Teilaspekte.
- Die verwendeten Begriffe sind nicht einheitlich (z.B. Emotionen – Gefühle).

Bringt uns das weiter?

- Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?
- Kann Kompetenzorientierung gesundheitsfördernd sein?

Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

Ja ...

- Das Gesundheitsverhalten wird **auch** durch Kompetenzen bestimmt.
- Nutzen wir die Steilpässe des Lehrplans 21.
- Kompetenzbeschreibungen können insb. die Lebenskompetenzen besser einfangen als Aktivitäts- und Themenlisten.

Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

... aber nicht nur (1/5) – Beispiel Bewegung



Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

... aber nicht nur (2/5) – Beispiel Resilienz:

- Kommunikations- / Kooperations- / Planungs- / Problemlöse- / Selbstregulations-Fähigkeit
- Positives Selbstkonzept / Optimismus / Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Talente und Hobbys
- Leistungsbereitschaft

Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

... aber nicht nur (3/5) – Beispiel Kohärenzgefühl:

- Zuversicht, dass Herausforderungen trotz Unwägbarkeiten im Allgemeinen verstehbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit);
- Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar, bewältigbar, handhabbar sind (Handhabbarkeit);
- Vermögen, dem Leben insgesamt sowie dem eigenen Tun und den gestellten Aufgaben einen Sinn, eine Bedeutung abzugewinnen (Sinnhaftigkeit).

Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

... aber nicht nur (5/5) – Beispiel Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse:

- Kompetenzerleben
- Autonomie
- Soziale Einbindung

Kann Gesundheitsförderung kompetenzorientiert sein?

... aber nicht nur (4/5) – Beispiel Soziale Ressourcen in Bildungsinstitutionen:

- Klare, transparente und konsistente Regeln
- Wertschätzendes Klima
- Angemessene Leistungsanforderungen
- Positive Verstärkung der Leistungen und der Anstrengungsbereitschaft
- Positive Beziehungen

Kann Kompetenzorientierung gesundheitsförderlich sein?

- Erschwert die Kompetenzorientierung, gewisse Anliegen der Gesundheitsförderung zu verfolgen?
- Beeinträchtigt die Kompetenzorientierung das Wohlbefinden und die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler?
- ... und das Wohlbefinden und die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer?

Was ändert sich mit der Kompetenzorientierung?

Arbeitsdefinition: Kompetenzorientierter Unterricht ist ein offener und schüleraktiver Unterricht,

- (1) in dem die Lehrerinnen und Lehrer auf der Grundlage genauer **Lernstandsanalysen** ein differenzierendes Lernangebot machen,
- (2) in dem die Lehrerinnen und Lehrer ihre Unterrichtsplanung, die Durchführung und Auswertung an fachlichen und überfachlichen **Kompetenzstufen-Modellen** orientieren,
- (3) in dem die Schülerinnen und Schüler die Chance haben, ihr Wissen und Können **systematisch und vernetzt** aufzubauen
- (4) und in dem sie den Nutzen ihres Wissens und Könnens in **realitätsnahen Anwendungssituationen** erproben können.

Meyer 2012

Machen Kompetenzstufen den Unterricht starr?

These 4: Wer in Kompetenzstufen denkt, wird nicht starr, sondern flexibel in der Unterrichtsführung.

Er bzw. sie kann schneller und sicherer umsteuern, wenn er/sie erkennt, dass einzelne Schülerinnen und Schüler das bei der Planung zugrunde gelegte Kompetenzniveau noch nicht erreicht oder schon lange überschritten haben.

Lebenskompetenzen konkret
z.B. Umgang mit Gefühlen

- Bezeichnungen für Gefühle kennen und Gefühle benennen
- eigene Gefühle wahrnehmen und benennen
- Gefühle der Situation angemessen ausdrücken
- belastende Gefühle aushalten
- Erleben und Gefühle in Beziehung setzen und reflektieren
- Gefühle und Handlungsimpulse in Beziehung setzen und reflektieren (Impulskontrolle)
- Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen kennen, entwickeln und anwenden

Meyer 2012

Nutzen wir dabei eine weitere Voraussetzung:

These 5: Kompetenzorientierung sagt viel darüber aus, was herauskommen soll - aber nur wenig darüber, wie der Unterricht gestaltet werden kann.

These 6: Aus der klugen Idee, kompetenzorientiert zu unterrichten, lässt sich nicht die „ganze Aufgabe“ des Lehrers/der Lehrerin herleiten.

Meyer 2012

Was fehlt denn noch zur «ganzen Aufgabe»?

Klassenklima
Klassenführung
soziale Arbeitsformen
Beziehungsgestaltung
ethische Grundlagen des Lernens (z.B. Respekt)
Demokratiegebot
u.a.

Meyer 2012

Wie gestalten wir Kompetenzorientierung gesundheitsfördernd?

- Nutzen Sie bestehende Routinen, um einen kompetenzorientierten Unterricht zu entwickeln.
- Verstehen Sie Kompetenzstufen nicht als starres Gerüst, sondern als Hilfsmittel.
- Gehen Sie von dem aus, was Sie selber spannend und/oder wichtig finden.
- Nutzen Sie die Leerstellen im Konzept der Kompetenzorientierung, um die Prozesse im Schulzimmer gesundheitsförderlich zu gestalten.

Gesucht – Gefunden! Gesundheit im Lehrplan 21



Tagung Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich
Tagungszentrum Schloss Au, 9. April 2016

Dominique Högger, Pädagogische Hochschule FHNW