



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Heinrich-Brügger-Schule

Staatl. anerkannte Klinikschule an
den Fachkliniken Wangen

Gesundheitsförderung

Evelyn Bachler & Ursula Räderich

Inhaltsverzeichnis

1. Bedingungsanalyse	
1.1 Die Schule	4
1.2 Zusammensetzung der Klasse/Lernvoraussetzungen	4
1.3 Räumliche Voraussetzung: Lehrküche	5
1.4 Lehrende	5
2. Sachanalyse: Gesundheitsförderung	6
3. Vorüberlegungen	6
3.1 Die Zielgruppe im Blick	6
3.2 Vorüberlegungen zur Umsetzung und zum Inhalt	7
4. Durchführung	12
Vorwort	12
4.1 Modul 1: physische Gesundheit- Ernährung	12
Klasse 5 – 9	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	
ab Klasse 10	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	
4.2 Modul 2:	18
Klasse 5 – 9: physische Gesundheit- Bewegung	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	
ab Klasse 10: psychische Gesundheit	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	
4.3 Modul 3: psychische/soziale Gesundheit	23
Klasse 5 – 9	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	
ab Klasse 10	
- Unterrichtsziele	
- Methodische Analyse	
- Unterrichtsskizze	

5. Anhang

30

5.1 Fotos

30

Wangen im Allgäu
2010

1. Bedingungsanalyse

1.1 Die Schule

Die Heinrich-Brügger-Schule befindet sich in der Kreisstadt Wangen im Allgäu. Sie ist der Rehabilitationskinderklinik angegliedert, die zu den Waldburg-Zeil Kliniken gehört.

Zur Zeit wird die Heinrich-Brügger-Schule von ca. 170 Schülerinnen und Schülern¹ besucht. Es arbeiten 40 Lehrerinnen und Lehrer an der Schule; teilweise auch nur in Teilzeit. Der Unterricht erfolgt in kleinen Klassen mit durchschnittlich 8 Schülern in einem separaten Schulgebäude auf dem Klinikgelände.²

1.2 Zusammensetzung der Klassen/Lernvoraussetzungen

Die Schülerinnen und Schüler der Heinrich-Brügger-Schule werden in der Rehabilitationskinderklinik der Fachkliniken Wangen über einen Zeitraum von 4 – 16 Wochen stationär behandelt. Sie kommen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern an die Schule: Asthma bronchiale, Adipositas, Mukoviszidose, Neurodermitis, Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) sowie Tuberkulose.

Die Kinder und Jugendlichen an der Heinrich-Brügger-Schule leiden, bedingt durch ihre Erkrankung, unter einer erschwerten Lebenssituation, die den Bildungs- und Erziehungsauftrag und die Arbeit der Pädagogen vor besondere Anforderungen stellt. Daher hat sich die Heinrich-Brügger-Schule mit der Einführung des Lernbereichs Gesundheitsförderung die Unterstützung unserer kranken Kinder und Jugendlichen in ihrer momentanen Lebenssituation und die Förderung ihrer individuellen Bedürfnisse zur Aufgabe gemacht. Hier stehen die Unterstützung unserer Schüler auf ihrem schulischen und beruflichen Werdegang, eine Stabilisierung und Verbesserung ihrer Krankheit und die Vorbereitung auf die Zeit zu Hause im Mittelpunkt.

Unsere Schüler kommen aus den verschiedensten Regionen Deutschlands. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit bezüglich Schichtzugehörigkeit, Migrationshintergrund, psychischer und physischer Belastbarkeit, sozialem Umfeld und Schulwissen.

Die Pädagogen sind daher angehalten, unsere Schüler flexibel und individuell zu betreuen und zu fördern. So kann es sein, dass im Fach Gesundheitsförderung, in dem die Schüler nicht nach Schularten, sondern nach Altersgruppen eingeteilt sind, ein Förderschüler aus Kl. 7 neben einem Gymnasiasten aus Kl. 9 lernt. Dies birgt für den Lehrer und auch für den Schüler neue Herausforderungen und Chancen. Diese Konstellation fördert das Miteinander, die Sozialkompetenz und die Toleranz dem Anderen gegenüber. Da die Schüler an unserer Klinikschule ständig wechseln und wir fast täglich eine neue Gruppenzusammenstellung vorfinden, ist es notwendig, unseren Unterricht flexibel zu gestalten und spontan auf eine neue Zusammensetzung der Klasse reagieren zu können. Daher wechseln unsere

¹ Aus Gründen der Leserlichkeit wird im Folgenden anstatt Schülerinnen und Schülern nur noch Schüler verwendet.

² <http://www.heinrich-bruegger-schule.de> Stand: 19.03.2010

Inhalte und Unterrichtsmethoden je nach Klassengröße, Krankheitsbild und Vorkenntnissen. Je nach Krankheitsbild und Diagnose nehmen manche Schüler nicht an allen Modulen der Gesundheitsförderung teil oder erleben innerhalb einer Einheit nur eine Stunde der zwei geplanten Unterrichtsstunden. Das betrifft vor allem Patienten mit Mehrfachdiagnosen, die zeitgleich zu therapeutischen Maßnahmen und Schulungen abberufen werden. Das bedeutet für den Lehrenden, dass manche Inhalte immer wieder kurz wiederholt werden müssen und auch hier wird ein flexibles Reagieren dem Pädagogen abverlangt.

1.3 Räumliche Voraussetzung: Lehrküche

Unsere Schüler werden in der Lehrküche unterrichtet, einem separaten Raum außerhalb, doch in räumlicher Nähe des Schulgebäudes. Neben zwei Küchenzeilen, an denen 8 Schüler kochen können, befindet sich eine Tischgruppe mit Platz für 16 Personen. Durch die räumliche Größe ist es momentan noch nicht möglich, bestimmte Ideen der Gesundheitsförderung, wie beispielsweise Yoga oder Stockkampf, zu unterrichten. Es ist angedacht, in Zukunft bestimmte Themen des Bereichs Bewegung in einem separaten Gymnastikraum zu schulen.

1.4 Lehrende

Ursula Räderich arbeitet seit 1988 an der Heinrich-Brügger-Schule. Sie ist Berufsschullehrerin für die Fächer Haushaltswissenschaften (mit Hauptfach Ernährung) und Deutsch. Sie hat sich im Bereich Adipositas fortgebildet, im bundesweiten Arbeitskreis der KGAS (Konsensusgruppe Adipositaschulung) mitgearbeitet und in Bonn die Ausbildung zum Adipositas-Dozenten absolviert.

Frau Räderich unterrichtet Gesundheitsförderung in den Klassen 10–13 und ist teilweise verantwortlich für die Schulung adipöser Kinder und Jugendlicher.

Evelyn Bachler ist Grund- und Hauptschullehrerin mit den Fächern Mathematik, Sport und Kunst. Sie ist seit September 2009 Kollegin an der Heinrich-Brügger-Schule, nachdem sie ihr Referendariat an einer Brennpunktschule absolviert hat. Frau Bachler ist zu 50% an unserer Montessori-Grundschule eingesetzt und zu 50% unterrichtet sie Gesundheitsförderung in den Klassen 5–9. Zudem ist sie gerade in der Ausbildung zur Adipositastrainerin.

2. Sachanalyse: Gesundheitsförderung

„Bewegungsarmut, ungesunde Nahrungsmittel, hektisches Essverhalten, Übergewicht, Reizüberflutung durch Medien, Allergien, Asthma u.v.a.m. beeinträchtigen die Gesundheit schon in der frühen Kindheit. Hinzu kommen vielfach psychosoziale Belastungen – bedingt durch den Verlust stabiler Beziehungen bei Trennung und Scheidung – durch häufige Umzüge, überhöhte Leistungserwartungen der Eltern, Diskriminierung. Dies sind nur wenige beispielhaft genannte Bedingungsfaktoren. Deshalb kommt der Förderung von körperlicher und seelischer Gesundheit seitens der Schulen, insbesondere einer Schule für Kranke, eine große Bedeutung zu. Das physische und das geistig-seelisch-soziale Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der Gesundheitserziehung.“

(Grundlage: nach Martin R. Textor)

„Gesundheit ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden“

- Lernen durch aktives Tun
- Lernen am beispielhaften Verhalten
- Entwicklung von Strategien zur Alltags- und Lebensbewältigung

3. Vorüberlegungen zur Durchführung

3.1 Die Zielgruppe im Blick

Unsere Schüler haben ein Alter, in welchem die Förderung von Selbstständigkeit und eigenverantwortlichem Handeln im Mittelpunkt unter dem Leitziel der Erziehung zum mündigen Bürger steht. Durch Reflexion und Erkennen von wiederkehrenden Verhaltensmustern soll der Jugendliche lernen, alte Strukturen aufzubrechen und neue Strategien zur Alltagsbewältigung und gesundheitsbewusstem Verhalten und Leben entwickeln. Ein großes Schlagwort ist heute die „Veränderte Kindheit“. Themen wie Veränderung von Bewegungs- und Spielräumen, Wandel der Raumnutzung, Ein-Kind-Familien, zunehmende Virtualisierung des Arbeitsmarktes/Technisierung/Motorisierung und zunehmende Gewalt tauchen dabei auf und beeinflussen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Viele Jugendliche erleben in der Familie kaum mehr gemeinsame Mahlzeiten. Ein Großteil unserer Schüler ist mehr und mehr sich selbst überlassen und für die Mahlzeitengestaltung selbst zuständig. Daher ist es sinnvoll, an die Lebenserfahrung und die Alltagsgewohnheiten der Jugendlichen anzuknüpfen und praktische Tipps für die Selbstversorgung entwickeln und erproben zu lassen.

In Schule und Beruf wird immer mehr am Computer gearbeitet. Die zunehmende Individualisierung und Virtualisierung ist hier besonders deutlich zu erkennen. Die Schüler kommen nach Hause und suchen ihre Entspannung oft am PC/TV o.ä. Zu erwähnen ist, dass hier aber auch soziale Kontakte aufrechterhalten werden können z. B. MSN, ICQ, Schüler VZ usw. In dieser Einheit soll ihnen vermittelt werden, wie man Entspannung und Wohlergehen für Körper und Geist durch Bewegung erfahren kann (Anlehnung an „Bewegte Schule – bewegter Alltag“). Die Schüler sollen auch lernen, wie wichtig tägliche Bewegung ist und welche Bedeutung Sport hat. Die Zielgruppe beim Thema Computer liegt hauptsächlich bei den 10 – 15-Jährigen.

Im Alter von 15 – 18 Jahren orientieren sich Jugendliche häufig an Gleichaltrigen und immer weniger an anderen Wertvorstellungen. Sie sind selbstständiger und nach außen orientiert, mehr unterwegs und verbringen weniger Zeit zu Hause. Sie sind oft auf Partys, in der Disco und auch mit den Einflüssen von Alkohol und Drogen konfrontiert. Aufgrund dessen ist eine Aufklärung der Gefahren des Konsums von Alkohol und Drogen in dieser Altersgruppe von großer Bedeutung. Dabei soll beachtet werden, wie man sich dagegen abgrenzen kann und wie man Probleme und Stress im Alltag bewältigen kann, ohne sich zu „betäuben“.

Von einem Heranwachsenden wird immer mehr Eigenverantwortung, Selbstständigkeit und adäquates Verhalten gefordert. Es werden sehr große Erwartungen an einen jungen Erwachsenen gestellt, sei es in der Schule, im Beruf oder im persönlich-privaten Bereich: Teamfähigkeit, Sozialkompetenz, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Selbstständigkeit, Verantwortung usw.

In Form von Rollenspielen soll den Schülerinnen und Schülern das eigene Verhalten bewusst werden. Zudem können sie neue Rollen ausprobieren, die Rolle des „Gegners“, der „Gegnerin“ übernehmen und lernen, Konflikte in Schule, Beruf und Alltag adäquat zu lösen (Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit).

Rollenspiele zum Thema Mobbing und Ausgrenzung werden dabei einen Schwerpunkt bilden, da Kinder/Jugendliche in einer Schule für Kranke oft betroffen sind, wenn man an die adipösen Kinder an unserer Schule denkt, die teilweise bereits einen jahrelangen Leidensweg haben.

3.2 Vorüberlegungen zur Umsetzung und zum Inhalt

Vermittlung der Inhalte

Die Inhalte können über folgende Methoden vermittelt werden:

- Rollenspiele
- Stationen
- Gruppenarbeit
- selbstständiges Arbeiten (Präsentationen)
- ganzheitliches Lernen (Inhalte erfahren, mit „Kopf, Herz und Hand“)
- EIS- Prinzip³
- ...

³ Nach Bruner entwickelt sich Intelligenz nicht nur auf zeitlich abgestuften Denkniveaus (Piaget), sondern gleichzeitig auf verschiedenen Darstellungsebenen (Repräsentationsebenen), auf denen sich der Mensch die Umwelt erschließen kann. Bruner formuliert 3 verschiedene Darstellungsformen/-ebenen, die prinzipiell gleichwertig sind, sich aber an der geistigen Entwicklung des Kindes orientieren:

- 1) enaktive Darstellung/Ebene (handelnd)
- 2) ikonische Darstellung/Ebene (bildlich)
- 3) symbolische Darstellung/Ebene (verbal oder formal)

Bereiche/Module

Folgende Überlegungen liegen dem Thema Gesundheitsförderung zugrunde. Des Weiteren wurde eine grobe Einteilung der Inhalte vorgenommen.

Bewegung/Körperwahrnehmung/Körperpflege

- Entspannung (Entspannungsgeschichten)
- Yoga
- Stockkampf (Escrima)
- kontrolliertes Kämpfen (Rituale, Stopp-, Nein-Sagen, Gewaltabbau, ...)
- Hygiene (Körper, Selbst-, Fremdwahrnehmung, Auftreten, Gestik, ...)
- Schutz vor Ansteckung/Infektionen (Hände waschen, Zahnpflege, ...)
- Hautpflege/Kosmetika (Selbsterstellung, Umgang, Akne, ...)
- ...

Ernährung

- Essgewohnheiten
- Tischkultur, -manieren
- eigenverantwortliche Essenszubereitung (Wie kann ich mich selbst versorgen? Frühstück, Pausenbrot, Umgang mit Fast Food und Fertigprodukten, ...)
- sensorische Übungen
- Umgang mit Alkohol, Drogen, Nikotin
- ...

Prophylaxe/Gesunderhaltung des eigenen Körpers

- Gewalt (Umgang, Abbau, Vermeidung)
- Medien (eigenverantwortlicher Umgang, Folgen von Missbrauch, ...)
- Ergonomie (Haltung, richtiges Tragen/Bücken, ...)
- schädliche Umwelteinflüsse – Vermeidung (Lärm, Luft, positiver/negativer Stress, ...)
- Alkohol, Drogen, Medikamente
- ...

Psychische/Soziale Gesundheit

- Mut zu sozialer Verantwortung/Schutz des Anderen als Bürgerpflicht
- Menschenbild in unserer demokratischen Lebensordnung
- Wir stehen zueinander/Unterschiedlichkeit ist Vielfalt und Gewinn
- Selbstbild, Fremdbild
- Sozialkompetenz (Teamfähigkeit)
- Vorurteile (Rassismus, Sexismus, ...)
- Förderung von Toleranz, Vermeidung von/Umgang mit Mobbing
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Angstabbau, Umgang mit Gefühlen
- Höflichkeitserziehung, Anstandsregeln, Umgangsformen (Fäkalsprache, Umgangssprache, Hochdeutsch)
- ...

Nach diesen Überlegungen wurde ein grobes Raster festgelegt.

Klasse 5/6

Körperliche Gesundheit: 1./2.Stunde:

Ernährungspyramide (nach KGAS)

Essen:

- Zubereitung eines gesunden Pausenfrühstücks
- Tischkultur, Tischmanieren (allg. Benimmregeln, Auftreten, Gestik)
- Hygiene in der Küche (Zubereitung/Abwasch/Aufräumen ...)
- verschiedene „schnelle“ Gerichte werden unter die Lupe genommen und untersucht (versteckte Fette, ...), Fernsehwerbung über Essen

3./4. Stunde:

Körperliches Wohlbefinden + äußere Einflüsse

Bewegung/Körperwahrnehmung/Körperpflege/eigener Lebensstil/Suchtprophylaxe

- Bedeutung von Bewegung
- Haltung, richtiges Tragen und Bücken
- Bewegung: schnelle Bewegungen (kontrolliertes Kämpfen) + entspannende Bewegungen (Yoga)
- Hygiene nach Bewegungen (Pubertätsalter evtl. Akne)
- Umgang mit positivem/negativem Stress
- Freizeitgestaltung „chillen“/Medien/Raus aus dem Haus
- Auswirkungen von Alkohol u. Zigarettenkonsum

Seelische/Soziale Gesundheit: 5./6. Stunde:

- Emotionale Empfindungen (Trauer, Wut, Enttäuschungen, ...) und wie gehe ich damit um (bei mir, bei anderen)
- Umgang/Abbau/Vermeidung von Gewalt
- Vorurteile, Individualität, Erkennen eigener Stärken und Schwächen
- Konfliktsituationen in der Schule, Elternhaus (Erkennen im Rollenspiel, neue Rolle, in verschiedene Rollen schlüpfen)

Klasse 7/8/9

Körperliche Gesundheit: 1./2. Stunde:

Ernährungspyramide

Essen:

- Zubereitung einer gesunden Snackplatte (Obst/Gemüse)
- Hygiene in der Küche (Zubereitung/Abwasch/Aufräumen, ...)
- Tischkultur, Tischmanieren (allg. Benimmregeln, Auftreten, Gestik, ... Klasse 8/9 fächerübergreifend zum Berufsvorbereitungsunterricht)
- Verschiedene „schnelle“ Gerichte werden unter die Lupe genommen (versteckte Fette, ...), Fernsehwerbung über Essen

3./4. Stunde:

Körperliches Wohlbefinden + äußere Einflüsse

Bewegung/Körperwahrnehmung/Körperpflege/eigener Lebensstil/Suchtprophylaxe

- Bedeutung von Bewegung
- Richtiges Tragen und Bücken
- Bewegung: schnelle Bewegungen (kontrolliertes Kämpfen) + entspannende Bewegungen (Yoga)
- Hygiene nach Bewegungen (Körperpflege)
- Umgang mit positivem/negativem Stress
- Was kann ich tun um mich wohl zu fühlen?
- Freizeitgestaltung „chillen“/Medien/Raus aus dem Haus/Was kann ich in meiner Freizeit machen?
- Auswirkungen von Alkohol u. Zigarettenkonsum, Umgang mit/Entstehung einer Sucht

Seelische/Soziale Gesundheit: 5./6. Stunde:

Soziales Umfeld: Schule, Eltern, Familie, Peer Group

- Emotionale Empfindungen (Trauer, Wut, Enttäuschungen, ...) und wie gehe ich damit um (bei mir, bei anderen),
- Umgang/Abbau/Vermeidung von Gewalt
- Vorurteile, Individualität, Erkennen eigener Stärken und Schwächen, Respektvoller Umgang
- Konfliktsituationen im Alltag, Mobbing (Erkennen im Rollenspiel, neue Rolle, in verschiedene Rollen schlüpfen)
- Wirkung von Ich-Botschaften

Klasse 10 – 13

Körperliche Gesundheit: 1./2.Stunde:

Ernährungspyramide

Überblick über die Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper

„Kinderpyramide“ (tägliche Verzehrsmengen)

Essen:

- schnelle Gerichte: Aufwertung/Ergänzung von Fertiggerichten/Fast Food oder:
- „Dinner for two“: festlicher Rahmen, Tisch decken (optional), äußeres Erscheinungsbild („Kleider machen Leute“) optional fächerübergreifend zum Berufsvorbereitungsunterricht

3./4. Stunde:

körperliches Wohlbefinden + äußere Einflüsse

Fremdbestimmt

Gruppenzwang

Umwelteinflüsse

(Lärm, opt. Überreizung)

Medien (Zeitung, ...)

Familie, Lehrer

- Selbstbestimmt

Drogenkonsum (Folgen)

Suchtvermeidung („runterkommen“)

Freizeitgestaltung – „chillen“

TV-Konsum, Computer, Handy

Freunde

Eigener Lebensstil/Suchtprophylaxe/Bewegung im Alltag

(Bewegungspausen während Schule – Arbeit – Computer)

Drogen-ABC (10 Min. Kurzfilm BBC)

Suchtvermeidung – Ersatz

Was kann ich tun, um mich wohl zu fühlen?

„Chillen“ – bewusste Auszeiten – nur „rumhängen“ – aktiv werden

Krankheit/Stress vermeiden bzw. richtig damit umgehen, mir etwas Gutes tun

Seelische/Soziale Gesundheit: 5./6. Stunde

Soziales Umfeld: Schule – Arbeit

Eltern, Familie

Peer Group

Vorurteile, gesellschaftliche Normen, Individualität

Moralisch-ethische Wertvorstellungen

Umgang mit Frustration/Enttäuschung/Aggression/Stress/Belastung

Respektvoller Umgang miteinander

Erkennen eigener Stärken und Schwächen

(gemeinsames Erarbeiten „neuer“ Werte, Rollenspiel)

Konfliktsituation (Schule, Eltern, Peer Group)

Erkennen im Rollenspiel, neue Rolle, in verschiedene Rollen schlüpfen:

Lehrer – Schüler; Eltern – Jugendlicher

Üben von konstruktivem Streitgespräch

4. Durchführung

Vorwort

Die folgenden Unterrichtsskizzen stellen eine Orientierung dar. Je nach der Zusammensetzung der Klasse werden die Inhalte der Stunden bzw. die Schwerpunkte gesetzt. Detaillierte Informationen wurden bereits in der Bedingungsanalyse, Kapitel 1, aufgeführt. Die Zusammensetzung der Klasse erfahren die Lehrenden am jeweiligen Schulvormittag. Eine frühere Bekanntgabe ist aufgrund unterschiedlicher, oft kurzfristiger Termine (Lungenfunktion, Visite, Besprechung mit Psychologen, ...) der Schüler nicht möglich. Die Gruppen sind jede Woche/Stunde unterschiedlich zusammengesetzt.

4.1 Modul 1: Ernährung

Klasse 5 – 9

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele:

Grobziel

Schüler sollen sich Gedanken darüber machen, was Gesundheit ist und wie sie diese durch gesunde Ernährung fördern können.

Feinziele

Schüler sollen

- in Stichpunkten ihre Gedanken über Gesundheit festhalten
- lernen, was Hygiene in der Küche bedeutet
- sich mit der Ernährungspyramide (den Nährstoffen) und deren Bedeutung beschäftigen
- eine gesunde Zwischenmahlzeit zubereiten
- aus Informationstexten wichtige Informationen entnehmen und diese präsentieren
- sollen in Partnerarbeit/Kleingruppen zusammenarbeiten

Methodische Analyse:

Die Schüler kommen eigenständig in den Schulungsraum. Die Anwesenheitsüberprüfung fungiert zugleich als Vorstellungsrunde und der Lehrer erläutert, dass Gesundheitsförderung in drei Modulen/drei Doppelstunden bzw. sechs Einzelstunden stattfindet. In einer Reflexionsrunde werden die Vorstellungen der Schüler zum Begriff Gesundheit besprochen, da diese hier gefördert werden soll. Die Schüler machen sich Gedanken darüber und dokumentieren diese stichpunktartig auf Papierstreifen. Nacheinander werden die Schüler aufgefordert, ihre Ergebnisse an die Tafel zu pinnen und diese zu erläutern. Der Lehrer ordnet diese Begrifflichkeiten anschließend unter den zwei Oberbegriffen: physische und psychische Gesundheit, dazu die Unterpunkte bei physischer Gesundheit: Ernährung und Bewegung. Der Lehrer erläutert nun, dass diese drei Themen der Unterrichtsinhalt der folgenden sechs Stunden sein werden, und dass das heutige Thema Ernährung ist. Es wird ein kurzer Überblick über die Doppelstunde gegeben. Je nach Alter der Schüler werden evtl. verschiedene Definitionen von Gesundheit ausgeteilt und besprochen. Durch die Bekanntgabe des Stundenüberblicks wissen die Schüler, dass eine gesunde Zwischenmahlzeit/Snack/Partymitbringsel/Nachtisch zubereitet wird.

Bevor es zu der Zubereitung kommt, wird zunächst über Hygiene im Küchenbereich gesprochen. Die Gruppeneinteilung erfolgt eigenständig durch die Schüler. Nach der Einteilung und der Frage „wer was nicht essen darf/kann“ gehen die Schüler in ihre Küchenabschnitte und suchen sich eigenständig ihre Arbeitsmaterialien zusammen. Der Lehrer hat bereits zuvor in Schalen eine Grobauswahl von Gemüse/Obst vorbereitet und teilt nun mit, wie viele Portionen verwendet werden dürfen. Der Grund hierfür ist, dass übergewichtige und adipöse Schüler ebenfalls in der Gruppe sind und auf ihre Ernährung achten müssen. Pro Person wird ungefähr eine halbe Portion, Gemüse und Obst zusammen, gerechnet. Die Zwischenmahlzeit soll nicht satt machen, sondern eine Anregung zum Selbermachen sein. Aufgabe ist es nun, einen Teller zu garnieren und in der Gruppe miteinander zu arbeiten. Die benützte Arbeitsfläche wird anschließend von den Schülern sauber gemacht und ihre Kreation kommt auf den Tisch. Nach einer gemeinsamen Begutachtung, ob die Aufgabe „das Auge isst mit“ erfüllt wurde, wird das Zubereitete gegessen. Während des Essens wird über Tischmanieren gesprochen. Danach arbeitet die Gruppe mit zwei verschiedenen Darstellungen von Ernährungspyramiden. Im Raum befindet sich auch eine Ernährungspyramide (siehe Fotos im Anhang). Zu diesem Zeitpunkt sind spätestens die Schüler da, die nachkommen. Der Schülerwechsel ist auch der Grund, weswegen zuerst die Mahlzeit zubereitet und nicht die Ernährungspyramide bearbeitet wird. Von den Experten, meist übergewichtige/adipöse Schüler, wird ein kurzer Überblick über die Ernährungspyramide reflektiert. Die Bedeutung der Farben wird erläutert. Im Anschluss bekommt jeder Schüler ein Informationsblatt über eine „Pyramiden-ebene“, welche nach einer Bearbeitung präsentiert wird. Die Schüler sind nun die Experten für diesen Nährstoff. Nach einer Bearbeitungszeit kommen die Schüler der einzelnen „Ebenen/Nährstoffe“ nacheinander an die Tafel und geben einen Überblick. Der Rest der Klasse kann im Anschluss Fragen stellen. Bei diesem Vorgang wird zugleich das Präsentieren von Informationen geübt. Im Anschluss an den Vortrag wird eine kleine Rückmeldung an den Schüler über die Präsentation durch Mitschüler und Lehrer gegeben. Gemeinsam wird besprochen, was auf dem Arbeitsblatt/Merkblatt festgehalten wird. Dabei sind Portionsgröße, Bedeutung/Funktion des Nährstoffes für den Körper und Beispiele für die einzelnen Ebenen von Wichtigkeit. Das Arbeitsblatt soll für die Schüler in der Zukunft eine Kurzinfo sein.

Unterrichtsskizze

Modul 1 Klasse 5 – 9

Zeit	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozialform	Medien/Material	Bemerkungen/Reflexion
3'	Anwesenheitsüberprüfung Vorstellung Schüler, Lehrer	UG	Schülerliste	
3'	L. fragt: „Was ist Gesundheit?“ S. sollen sich Gedanken darüber machen und diese auf Streifen schreiben	EA	Streifen, Stifte	
7'	Sammlung der Einzelarbeit in Form einer mind map – die S. pinnen ihre Streifen an die Tafel und erläutern ihre Gedanken – L. fasst die Gedanken zusammen (Unterpunkte) – L. gibt Übersicht über die nächsten Stunden und über die heutige Doppelstunde	UG	Tafel, Magnete, Tafelstift	Vorwissen und Interessen der S. wird erkennbar
5'	Je nach Gruppe: – Es werden verschiedene Definitionen zu Gesundheit vorgelesen und besprochen		Definitionen	
10'	L. fragt: „Was ist Hygiene?“; „Was bedeutet Hygiene in der Küche“	UG	Folie	
15–20'	S. teilen sich selbständig in drei Gruppen ein und bereiten in der Küche die Zwischenmahlzeit zu. 1) Bananenmilchshake 2) Rohkostplatte 3) Obstteller Zusätzliche Aufgabe: Das Auge isst mit! Vorbereitung Spülen	GA	Shake: Ca. 2l Milch 2–3 Bananen Gemüse/Obst nach Saison und ca. 1/2 Portion pro S.	
5'	Es wird gegessen – pro Person ca. eine halbe Portion Obst/Gemüse, plus Bananenmilchshake – Gespräch über Tischkultur			
2'	L. pinnt Ernährungspyramide an die Tafel Experten erläutern die Bedeutung der Farben der Pyramide und geben einen kurzen Überblick		Ernährungspyramide	S. können noch fertig essen
8'	S. bekommen Informationen über die einzelnen Ebenen ausgeteilt mit dem Hinweis auf eine anschließende Präsentation. S. sollen präsentieren 1) wie viele Portionen?/wie groß sollen die Portionen sein? 2) Warum benötigt unser Körper diese Nährstoffe? 3) Was passiert bei zuviel/zuwenig Aufnahme der Nährstoffe? 4) Beispiele zu den Nährstoffen	EA, PA	Informationsblätter	
25'	L. teilt ABs aus S. präsentieren ihre Ergebnisse Ergebnisse werden nach jeder Präsentation gemeinsam auf ABs festgehalten. L. ergänzt, wenn nötig. (S. bekommen von der Gruppe/Lehrer Rückmeldung über ihre Art des Vortragens)	EA, UG	ABs	
1'	Verabschiedung			

4.1 Modul 1: Ernährung

ab Klasse 10

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele

Grobziel:

Die Schüler sollen die Ernährungspyramide als Grundlage unserer Ernährung kennen lernen und anwenden können.

Feinziele:

Die Schüler sollen:

- die Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper kennen lernen
- Fertigprodukte und Fast Food kritisch bewerten können
- einen Tageskostplan aufstellen können – unter Einbeziehung von Fast Food- und Fertiggerichten
- ausgewogene, alltagsbezogene, kleine Mahlzeiten zubereiten können
- einsehen, dass eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung dem Wohlbefinden dient

Methodische Analyse

Was sollen die Schüler im Unterrichtsfach Gesundheitsförderung lernen?

Zum einen geht es um die körperliche Gesundheit, was für die Schüler auf der Hand liegt. Im Unterrichtsgespräch wird schnell deutlich, dass fast alle das Fach Gesundheitsförderung mit einer gesunden Lebensführung, d. h. einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport und dem Schutz vor Krankheiten verbinden. Einleuchtend ist auch, dass man sich nicht Süchten hingibt. Diese Einsicht ist vorhanden, obwohl viele unserer Jugendlichen eben aus diesem Grund in der Klinik sind. Daher ist es notwendig, an die Erfahrungen anzuknüpfen, das eigene Verhalten zu reflektieren und Neues auszuprobieren. Zum anderen muss das körperliche Wohlbefinden in direktem Bezug zu den psychischen Belastungen stehen, da es vielerlei psychische Gründe gibt, durch die unsere Jugendlichen in Suchtverhalten hineingeraten sind. Alle leben in unterschiedlichen sozialen Umfeldern, die die Entwicklung sowohl fördern als auch hemmen können.

Ziel ist es, beim Jugendlichen eine dauerhafte Verhaltensänderung zu bewirken oder zumindest anzuregen, um für seinen weiteren Lebensweg (vor allem für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt) gewappnet und psychisch gefestigt zu sein.

Die Ernährungspyramide bildet die Grundlage gesunder Ernährung. Die Lebensmittelgruppen sind in einem unterschiedlichen Mengenverhältnis veranschaulicht. Die Pyramide dient hier als methodisches Modell und regt zum Handeln an.

Die Schüler bekommen den Auftrag, das leere Pyramidenmodell mit verschiedenen Lebensmittelattrappen zu bestücken. Dann wird gemeinsam korrigiert und erläutert, aus welchem Grund bestimmte Lebensmittel die Basis unserer Ernährung bilden und weshalb sich in der Pyramidenspitze hochkalorische Lebensmittel befinden. Die verschiedenen Lebensmittel enthalten die Grundnährstoffe in einem unterschiedlichen Mengenverhältnis. Welche Nährstoffe sind in den Lebensmitteln enthalten und welche Aufgaben erfüllen sie im menschlichen Körper?

Die Vorkenntnisse der Jugendlichen werden dabei mit einbezogen und im Unterrichtsgespräch die Nährstoffe und ihre Hauptaufgaben gemeinsam erarbeitet. In Einzelarbeit mit Hilfe eines zusammenfassenden Arbeitsblattes werden die Kenntnisse vertieft und abgefragt.

Im Unterrichtsgespräch erzählen die Schüler von ihren Essgewohnheiten zu Hause. Da sich viele Jugendliche häufig selbst versorgen müssen und für die Mahlzeitenzubereitung allein verantwortlich sind, werden von Jugendlichen häufig verzehrte Lebensmittel wie Fast Food- und Fertigprodukte gemeinsam unter die Lupe genommen und bewertet.

Die Schüler lernen diese Produkte kritisch zu betrachten und sinnvoll in ihren Alltag einzubeziehen. Sie erfahren, dass viele dieser Produkte zu viel Energie enthalten, aus künstlichen Bestandteilen bestehen und mit Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern versetzt sind. Dennoch werden sie aus zeitlichen Gründen und weil sie teilweise auch geschmacklich gut sind, von unseren Schülern häufig verzehrt. Außerdem erleben viele unserer Jugendlichen zu Hause keine gemeinsamen Mahlzeiten mehr. Es ist out, sich für die Mahlzeitenzubereitung Zeit zu nehmen; Fast Food- und Fertiggerichte zu verzehren ist an der Tagesordnung; „Slow Food“ hat sich hier noch nicht durchgesetzt.

Daher erscheint es sinnvoll, sich zu überlegen, wie ich mich zu Hause abwechslungsreich und vollwertig ernähren kann, wenn ich nicht auf Fast Food- und Fertigprodukte zurückgreife. Wie können diese Produkte durch „gesunde“ Lebensmittel sinnvoll ergänzt werden.

Unter Einbezug solcher schnellen Gerichte stellen die Jugendlichen Tageskostpläne auf und ergänzen diese sinnvoll durch wertvollere Lebensmittel. Im Unterrichtsgespräch werden die Tageskostpläne gemeinsam besprochen und nach individuellen Lösungen und Lebensmittelergänzungen zur Aufwertung gesucht. Zum Abschluss bereiten die Jugendlichen in Partnerarbeit kleine Mahlzeiten als Beilage oder Zwischenmahlzeit zu (Gurkensalat, Karottenrohkost, Obstteller, Rohkostplatte, Bananenmilch, Fruchtbuttermilch, ...).

Unterrichtsskizze

Modul 1 ab Klasse 10

Zeit	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozialform	Medien/Material
5'	L. „Was versteht ihr unter Gesundheitsförderung?“ Gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, nicht rauchen Das wäre die körperliche Gesundheit, auch die psychische und soziale Gesundheit soll gefördert werden Definition Gesundheitsförderung	UG LV	Tafel Plakat
15'	Wie sollen wir uns ernähren (egal ob wir zu dick, zu dünn oder normal-gewichtig sind)? Ernährungspyramide: Ihr kennt sie alle, denn sie hängt in euren Gruppen aus Auftrag: Sortiert die LM-Attrappen in die Pyramide ein Besprechen und Korrigieren der Pyramidenebenen und Lebensmittelgruppen Weshalb ist die Pyramide so und nicht anders aufgebaut? Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper	LV GA UG LV	Pyramidenmodell LM-Attrappen
10'	Arbeitsblatt: Ernährungspyramide, Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper Schüler lesen ihre Ergebnisse vor, gemeinsames Besprechen	EA UG	AB
10'	Wer ist zu Hause zuständig für die Mahlzeitenzubereitung? Ich bereite mir selbst etwas zu. Was esst ihr meistens? Döner, Pizza, ... TK-Gericht, Dosensuppe, ... Welche dieser Fast Food- und Fertiggerichte sprechen euch an? Was davon schmeckt euch? Welche Gerichte sind wertvoll, welche „ungesund“? Warum? Fertiggerichte und TK-Mahlzeiten enthalten häufig Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, ... Gemeinsames Lesen des Infoblattes: Fast Food- und Fertigprodukte	UG UG LV	Tafel, Bilder von Gerichten Infoblatt
10'	Auftrag: Stellt einen Tageskostplan zusammen und ergänzt die von euch ausgewählten Gerichte mit „gesunden“ Beilagen bzw. Zwischenmahlzeiten nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide	EA	Arbeitsblatt
10'	Besprechung der Ergebnisse, Gemeinsames Suchen von Lösungen (v.a. bei Allergikern)	UG	
15'	Schüler bereiten zu zweit ein Gericht zu (Gemüse, Obst, Milchezubereitung), z. B. Gurkensalat, Karottenrohkost, Rohkost- oder Obstteller, Milchshake, Fruchtbuttermilch, ...	PA	Lehrküche, Lebensmittel
15'	Gemeinsames Essen, Tisch abräumen, Geschirr in die Spülmaschine einräumen		

4.2 Modul 2: Bewegung

Klasse 5 – 9

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele

Grobziel:

Schüler erfahren, wie man Gesundheit durch Bewegung fördern kann.

Feinziele:

Schüler sollen

- die Funktionen der Wirbelsäule kennenlernen
- die Bewegungspyramide verstehen
- sich am Arbeitsplatz bewegen
- erfahren, wie man etwas richtig hebt
- sehen, was passiert, wenn man sich falsch/nicht genügend bewegt und was man dagegen tun kann

Schüler sollen

- an Stationen Infos entnehmen
- Bewegungsübungen leiten
- einen Überblick über einzelne Stationen geben

Methodische Analyse

Nachdem die Anwesenheit überprüft, die Vorstellung erfolgt ist, kommt vom Lehrer die Aufforderung an die Schüler, nichts zu sagen, wenn er gleich ein Bild an die Tafel pinnt. Der Lehrer pinnt ein Plakat an die Tafel. Durch den stillen Impuls werden die Schüler angeregt, sich Gedanken über die Entwicklung des Menschen zu machen. Die Schüler erläutern, was sie beschäftigt, was auf dem Bild zu sehen ist (Bildbetrachtung) und assoziieren bereits. Die Schlagwörter: *Entwicklung/Rückentwicklung; Technisierung/Modernisierung; zu wenig Bewegung; Haltung ...* werden erarbeitet.

Nach diesem Austausch gibt der Lehrer einen geschichtlichen, aber auch allgemeinen Überblick über die Bedeutung von Bewegung.

Im Anschluss gibt der Lehrer den Schülern einen Überblick über die Doppelstunde. Das Thema der Stunde ist Bewegung. Durch das Ablaufen von Stationen wird dies ebenfalls umgesetzt. Die Stationen werden an vier Stellen in dem Schulungsraum positioniert. Die Schüler sollen sich an den vier verschiedenen Stationen Wissen über

- 1) Die Wirbelsäule und ihre Funktionen
- 2) Bewegungspyramide
- 3) Trainieren von Kraft, Ausdauer + Beweglichkeit
- 4) Was passiert bei Bewegungsmangel?

aneignen.

Bevor die Stationen im Raum verteilt werden, wird das Arbeiten an Stationen mit Laufzetteln aufgegriffen. Die Schüler gehen mit ihrem Laufzettel von Station zu Station und erledigen die Aufgaben. Die Reihenfolge der Stationen ist dabei egal. Bedingung ist lediglich, dass sich nicht mehr als drei Schüler an einer Station befinden (aufgrund des Platzes). Der Lehrer benennt einzelne Schüler zu Experten. Experten sind die Schüler der Station, die sie zuerst erreicht haben. Dadurch kann jeder Schüler die Stationen in seinem Tempo bearbeiten. Zudem erfahren die Schüler, die erst später kommen, durch die Experten, was in den Stationen an Wissen vermittelt wurde. Wenn ein Schüler deutlich schneller als der Rest ist, bekommt er zu dem Thema Knobelfragen von dem Lehrer gestellt.

Nach etwa 39 Minuten endet die Stationenarbeit. Die Bilder der Stationen werden an die Tafel gepinnt. Der Lehrer beginnt zunächst mit „Schon-Gewusst-Fragen, bevor die erste Gruppe einen Überblick über ihre Station gibt. Die Schüler überprüfen, ob sie ihre Aufgaben richtig gemacht haben. Der Lehrer ergänzt mit zusätzlichen Informationen wie Bandscheibenvorfall, Haltungsschäden (woher dies kommen kann/was man dagegen tun kann), Bewegte Schule, Trainingsprinzipien usw. Elemente der Rückenschule werden geübt und trainiert.

Nach dieser eher theoretischen Phase bekommen einzelne Schüler Bewegungskarten. Die Bewegungen können aufgrund des Platzangebots nur im Sitzen bzw. im Stehen durchgeführt werden. Zunächst achten alle auf eine aufrechte Sitzhaltung. Die Schüler stellen sich vor, dass sie Marionetten sind. Die Schüler zeigen eigene Bewegungen, welche nachgemacht werden. Zum Schluss der Stunde wird eine Entspannungs-Massage-Übung: „Pizza backen“ gemacht.

Unterrichtsskizze

Modul 2 Klasse 5 – 9

Zeit/ Phase	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozial- form	Medien/ Material	Bemerkungen/ Reflexion
3'	Anwesendheitsüberprüfung L. gibt Überblick über die Module	UG	Schülerliste	
5'	Stiller Impuls: Plakat Evolution S. betrachten Plakat und äußern sich anschließend L. leitet nach Bildbetrachtung das Unterrichtsgespräch (Entwicklung/Rückentwicklung; Technisierung usw.; zu wenig Bewegung; Haltung ...)	EA, UG	Tafel, Magnete, Plakat	
5'	L. gibt geschichtlichen Rückblick (Philantropen, Bedeutung von Sport und Bewegung bis heute) L. gibt Überblick über die Doppelstunde	LV		
1'	L. erläutert Stationenarbeit und baut dabei auf	LV	Stationen	
30'	Stationenarbeit: Informationen über – Aufbau der Wirbelsäule/Funktion der Wirbelsäule – Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Krafttraining – Bedeutung von Bewegung – Bewegungspyramide Schüler können die Stationen in ihrem eigenen Tempo mit ihrem Laufzettel ablaufen. Höchstens drei S. an einer Station. L. teilt Experten für die einzelnen Stationen ein.	EA/PA	Laufzettel (ABs)	
5'	L. pinnt einzelne Stationen an die Tafel L. stellt Verständnisfragen bzw. „Schon-Gewusst-Fragen“	UG	Stationen Frageblatt	Neue Schüler kommen evtl. dazu
35'	Die Experten der einzelnen Stationen geben einen Überblick über ihre Stationen L. ergänzt bzw. fragt nach und arbeitet mit Informationen der Schüler z. B. – Richtiges Heben wird erläutert und von jedem S. vorge- macht – Bandscheiben/Bandscheibenvorfall – Dysbalancen, woher können sie kommen/wie geht man am besten damit um? –	UG	Stationen an der Tafel gepinnt	– für die neu dazuge- kommenen Schüler – für S., welche die Stationen nicht schaff- ten
10'	Bewegung am Arbeitsplatz S. bekommen Bewegungskärtchen Bewegungsablauf wird von S. vorgestellt Gruppe macht diese Übungen Eigene Übungen?	EA	Bewegungskarten	
	Je nach Gruppe werden erläutert: – Trainingsprinzipien – Pulsarten	TLP		
5'	Entspannungsspiel: Pizza backen	PA		

4.2 Modul 2:

ab Klasse 10

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele

Grobziel:

Die Schüler entwickeln Problemlösungsstrategien für den Alltag und sehen ein, dass eine Sucht weder ein Ausweg noch eine Lösung für Probleme darstellt

Feinziele:

Die Schüler sollen

- sich bewusst werden, dass von Drogen und Alkohol eine große Gefährdung und ein großes Suchtpotential ausgeht
- üben, sich von Anderen abzugrenzen („Nein-Sagen“)
- einsehen, dass Stressabbau durch Gespräche und Sport geschehen kann
- lernen, wie Entspannung ohne sich zu „betäuben“ funktionieren kann
- erfahren, wie Gymnastik vor dem Computer zur Entlastung des Rückens führen kann

Methodische Analyse

Anknüpfend an die Erfahrungswelt der Jugendlichen kann im Unterrichtsgespräch der eigene Lebensstil reflektiert werden. Die Jugendlichen können sich gegenseitig verstehen und unterstützen, da sie meist ein ähnliches Freizeitverhalten vorzuweisen haben.

Es werden Möglichkeiten einer anderen Lebensführung diskutiert und im Erfahrungsaustausch mit anderen Gleichaltrigen kann es zu einer Verhaltensänderung kommen. Die Lehrkraft gibt Anregungen zum Nachdenken, durch Verständnis und ein offenes Gespräch kann eine Verhaltensänderung angeregt werden.

Bei der Durchführung der gymnastischen Übungen, die jeder für sich auf dem Stuhl durchführen kann, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl und die Entspannung für Rücken und Genick ist sofort spürbar. Allein durch kleine Bewegungsübungen im Alltag kann ich mein körperliches Wohlbefinden steigern.

Jugendliche sind in der Pubertät beeinflussbar, probieren sich aus, sind neugierig auf Neues, wollen Grenzerfahrungen machen, müssen erst lernen, Probleme adäquat zu lösen, ohne sich in die „Betäubung“ zu flüchten. Daher ist es sinnvoll, sie auf die Gefahren von Drogen hinzuweisen und so eine Verhaltensänderung oder Einsicht zu bewirken. Durch den Erfahrungsaustausch und die Informationen durch den Film wird eine Diskussion angeregt. Durch die Frage, warum jemand Drogen nimmt, können gemeinsam Vermeidungsstrategien (Abgrenzung, ...) entwickelt werden.

Zum Abschluss überlegt sich jeder Schüler, wodurch unsere Gesundheit „gefährdet“ wird.

Am Ende der Stunde werden gemeinsam Lösungsansätze – anknüpfend an die eigenen Erfahrungen – entwickelt.

Unterrichtsskizze

Modul 2 ab Klasse 10

Zeit	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozialform	Medien/Material
5'	Was fällt euch neben der Ernährung zur körperlichen Gesundheit noch ein? Bewegung und Sport/frische Luft/kein Alkohol/nicht rauchen/keine Drogen Wer macht Sport? Arten der Bewegung (Freizeitsport, Alltagsbewegung)	UG	
15'	Beruf/Schule; Freizeit computergesteuert. Wir sitzen zu viel vor dem Computer, das führt schon bei Jugendlichen zu Rückenproblemen Jeder Jugendliche bereitet eine Übung vor und erklärt sie den anderen – gemeinsames Üben und Durchführung	LV UG	Infoblätter: Anleitungen zu 5 versch. Übungen im Sitzen zur Entlastung des Rückens
15'	Inwiefern beeinflusst die Psyche unser seelisches Wohlbefinden? Sorgen, Stress, Kummer machen krank Ausgleich schaffen, zum Beispiel durch Sport Betäubung durch Alkohol, Drogen nicht sinnvoll Schüler berichten von eigenen Erfahrungen	LV UG UD	
25'	Film: BBC Das Drogen-ABC		
15'	Diskussion über den Film: Gefährlichkeit, Folgen: körperliche und psychische Abhängigkeit Vermeidung, Wie kann ich mich schützen/abgrenzen	UG	Infoblätter: Drogen ABC
10'	Lernzielkontrolle: Einflüsse auf unser körperl.-seelisches Befinden: fremdbestimmt und selbstbestimmt	EA	Arbeitsblatt
5'	Was kann ich mir Gutes tun? Wie kann ich entspannen/runterkommen ohne mich zu „betäuben“ bzw. in eine fremde Computerwelt zu flüchten	UG	

4.3 Modul 3: Psychische Gesundheit

Klasse 5 – 9

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele

Grobziel:

Den Schülern soll bewusst werden, dass das psychische Wohl viel mit der Gesundheit zu tun hat.

Feinziele:

Die Schüler sollen

- sich überlegen, wann sie welche Emotionen haben und ob diese für ihre Mitmenschen zu erkennen sind
- erfahren, was durch psychische Probleme entstehen kann, z.B. Depressionen, Suizid, Alkohol-/Drogenmissbrauch, Mobbing
- sich über das Thema Mobbing austauschen, Hintergründe erfahren und sich überlegen, wie man damit umgehen kann
- sich Gedanken machen, was man zu seiner eigenen psychischen Gesundheit beitragen kann
- (lernen, wie man sich mitteilen kann ohne andere dabei emotional zu verletzen – Senden von „Ich-Botschaften“)

Methodische Analyse

Nach der Anwesenheitsüberprüfung, der Vorstellungsrunde und dem Modulüberblick fragt der Lehrer, was die Schüler unter psychischer Gesundheit verstehen. In dem Unterrichtsgespräch wird deutlich, dass Gefühle eine große Rolle bei diesem Thema einnehmen. Die Schüler sammeln Begriffe für Gefühle, bevor sie auf einem Arbeitsblatt die Gefühle Freude, Wut, Trauer, Enttäuschung bearbeiten. Hier sollen sie sich überlegen, wann bzw. bei welchen Situationen das jeweilige Gefühl auftaucht und ob ihre Mitmenschen erkennen können, wie sie sich fühlen. Bei welchen Gefühlen war es schwierig das Raster auszufüllen und weswegen. Im Gespräch kommt auf, dass die Gefühle oft ganz dicht beieinander liegen und dass man nur von jemandem enttäuscht werden kann, von dem man eine gute Meinung hatte bzw. den man gern mag. Emotionale Blindheit wird angesprochen und dass es immer schwieriger wird, in der Gesellschaft seine wahren Gefühle zu zeigen, aber auch mit gezeigten Gefühlen umzugehen. Den Schülern wird nun ein Vortrag von fünf Minuten mit dem Titel: „Das irregeleitete Gehirn und die verbannten Emotionen“ vorgespielt. Der Titel wird erläutert.

Stichworte (Vortrag):

- Das Gehirn von einem Kind, welches mit Liebe erzogen wurde, entwickelt sich anders als das von einem Kind, welches mit Gewalt erzogen wurde.
- Kein Kind wird gewalttätig geboren!
- Die ersten vier Lebensjahre sind bei jedem sehr prägend (positiv/negativ).
- Viele Menschen können sich heutzutage schlecht in andere hineinversetzen (Empathie empfinden).
- Menschen, welche in der Kindheit Gewalt erfahren haben, richten ihre aufgestaute Wut im weiteren Leben oft gegen Sündenböcke (evtl. ihre eigenen Kinder) oder gegen sich selbst in Form von Essstörungen, Depressionen, Drogenabhängigkeit etc. (Im anschließenden Gespräch wird das oft betont d.h. kann vorkommen, muss aber nicht.)
- Grausamkeit wird oft als normal angesehen, man vergisst dabei, dass es ein Verbrechen gegenüber der Menschheit ist – emotionale Blindheit.

- Schlussfolgerung: Es kann eine Befreiung zu einem gewissen Grad erfolgen, indem man sich der Wahrheit stellt, Empathie wiedergewinnt und sich um die eigenen emotionalen Bedürfnisse kümmert.

Der Lehrer beginnt das anschließende Gespräch mit den Fragen: „Was ist eure Meinung zu dem Vortrag?“ „Was war für euch interessant/wusstet ihr vorher noch nicht?“ Dem Schüler soll bei diesem Thema nicht zu nahegetreten werden und der Lehrer weist deutlich darauf hin, dass die Schüler nicht mitteilen sollen/müssen, wer bereits mit Gewalt in Kontakt getreten ist. Unklarheiten bei Begriffen wie z. B. Empathie werden geklärt. Das nächste Thema kann Essstörungen, Depressionen, positiver/negativer Stress oder Mobbing sein. Eine Ausgangslage ist die Aussage des akustischen Vortrages, dass sich „Wut gegen Sündenböcke richten“ kann.

Das Thema Mobbing wird aufgegriffen. Die Schüler werden gefragt, wer von Mobbing-Situationen schon etwas mitbekommen hat und werden aufgefordert, kurz zu erläutern, was passiert ist. Es wird überlegt, weswegen Mobbing stattfindet und was man als Opfer, als Zuschauer tun kann. Durch das Gespräch wird klar, dass die Täter oft selber Opfer sind bzw. waren und ihre Erfahrung weitergeben. Es wird erkennbar, dass jeder aufgrund äußerlicher Merkmale/Verhalten gemobbt werden könnte. Folgen wie Verlust des Selbstvertrauens (auch im Leistungsbereich); Schlafstörungen; Konzentrationsprobleme sind beobachtbar. Die Schüler lernen, dass Mobbing ein Symptom für gestörte Kommunikation ist. Das Opfer ist isoliert, der Täter erhält keine Rückmeldung über seine Schikane und die Zuschauer sind ratlos oder haben Angst. Oft wird vom Lehrer die Situation nicht erkannt/findet sie normal oder macht schlimmstenfalls sogar mit. Die Schüler erfahren, dass sich Opfer oft für ihre Lage schämen und evtl. still vor sich hin leiden. Wichtig ist, dass das Selbstbewusstsein der gemobbteten Person wieder gefördert wird. Gemeinsam wird diskutiert, wie man mit solchen Situationen umgehen kann. Der Abschluss zum Thema Mobbing bildet ein Rollenspiel mit Täter, Opfer, Mitläufer. Der Lehrer gibt eine Situation vor. Es wird im Anschluss über die jeweiligen Gefühle gesprochen und Lösungsansätze ausprobiert. Das Rollenspiel findet unter verschiedenen Bedingungen statt und die Spieler tauschen ebenfalls die Rollen.

Ein weiterer Inhaltspunkt der Stunde bildet die Computerspielsucht. Häufig betrifft diese Sucht gerade Kinder und Jugendliche, die in der Realität eine Außenseiterrolle haben. Die Schüler schauen sich einen wissenschaftlichen Videoclip von „panorama“ über sechs Minuten zu diesem Thema an. Sie sollen dabei auf die Sprache der Jungen und die Haltung der Eltern achten. Der Vortrag soll unter kritischen Augen begutachtet werden. Ein Austausch über das eben Gesehene erfolgt. Dabei wird auf die Gefühle der Eltern eingegangen, die Sprache der Jungen, Sitzenbleiberquote, Abhängigkeit vom PC im Vergleich mit Alkoholsucht (wissenschaftliche Untersuchungen) usw.

Die Schüler sollen sich dann überlegen, was sie anstatt fünf Stunden „zocken“ tun können. Dies wird alles in einer Mind-Map an der Tafel und auf dem Arbeitsblatt unter dem Punkt: „Was tut mir gut/Psychohygiene/Tipps, um gesund zu bleiben“ festgehalten. Jeder Schüler geht mindestens einmal an die Tafel und schreibt seinen Tipp auf. Ein Informationsblatt mit weiteren Tipps zur Psychohygiene erläutert, was Psychohygiene bedeutet.

Je nach Gruppe kann auf das Thema „Ich-Botschaften senden“ gekommen werden. Das Sender-Empfänger-Modell wird erarbeitet. Ebenfalls wird die Bedeutung von nonverbaler und verbaler Kommunikation angesprochen.

Unterrichtsskizze

Modul 3 Klasse 5 – 9

Zeit/Phase	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozialform	Medien/Material	Bemerkungen/Reflexion
2'	Anwesenheitsüberprüfung	UG	Schülerliste	
10'	<p>Eingangsfrage: Psychisch gesund? Was ist das für euch?</p> <p>Definition wird von L. vorgelesen „Eine Person ist dann psychisch gesund, wenn sie in der Lage ist, das eigene Leben für sich selbst befriedigend und sozial verantwortlich und autonom zu gestalten, Belastungen zu bewältigen – psychisches Wohlbefinden zu erleben“</p> <p>L.: „Gefühle spielen eine große Rolle!! Welche Gefühle gibt es denn?“ Zunächst sollt ihr euch mit einigen Gefühlen befassen. Lehrer teilt AB aus und erläutert die Tabelle.</p> <p>S. beschäftigen sich mit Aufgabe eins des ABs.</p> <p>L...: „War es schwierig die Tabelle auszufüllen?“ Es findet ein Austausch über Empfindungen statt. Es soll bewusst werden, dass manche Gefühle eng beieinander liegen. L. findet aus dem Gespräch/Austausch eine Überleitung zum anschließenden Vortrag und gibt Überblick über den Verlauf der Doppelstunde</p>	<p>UG</p> <p>LV</p> <p>UG</p> <p>EA</p> <p>UG</p>	<p>Tisch, Sitzkreis, Definition</p> <p>AB</p>	SuS beschäftigen sich mit ihren Gefühlen
8'	<p>Vortrag L. „Ihr hört nun einen Vortrag von ca. 5 min. Der Vortrag heißt, wie auch bei Punkt zwei auf eurem AB geschrieben. Das irregeleitete Gehirn und die verbannten Emotionen.“ Im Anschluss sprechen wir über diese Aussagen. Ihr habt auf dem Blatt Platz, um euch Notizen zu machen. Ich werde ebenfalls einige Notizen an die Tafel pinnen L. erläutert evtl. den Titel des Vortrages ...</p>	Vortrag	LapTop, Streifen mit Stichworte, Magnete	Akustisch
	<p>L.: „Was ist eure Meinungen zu dem Vortrag?“ „Was habt ihr euch herausgeschrieben?“ „Was war für euch interessant/wusstet ihr vorher noch nicht?“ Es entsteht ein Austausch</p> <p>L. klärt Begriffe wie z.B. Empathie, emotionale Blindheit, ... Die Streifen/Aussage des Vortrages „Wut gegen Sündenböcke z. B. eigene Kinder/Wut gegen sich selbst in Form von Essstörungen, Depressionen, Drogenabhängigkeit dienen als Überleitung zum nächsten Inhaltspunkt.</p>	UG		
5-10'	<p>1) Wut gegen sich selbst in Form von Essstörungen, Depressionen, Drogenabhängigkeit L. geht auf Depressionen ein. „Wer weiß was das ist? Wie geht man damit um?“ Je nach Interesse/Schüler werden die Inhalte bearbeitet.</p> <p>2) Wut gegen Sündenböcke z. B. eigene Kinder L spricht die Menschenwürde an. Es findet eine Überleitung zum Thema Mobbing statt.</p>	<p>UG</p> <p>LV</p>		

15'	Durch das Thema Psychohygiene kann der L. auf das Thema Ich Botschaften kommen. L. präsentiert das Sender-Botschaft-Modell an der Tafel und gibt Informationen über verbale und nonverbale Mitteilungen. AB Aufgabe vier wird bearbeitet und besprochen.	LV EA UG	Tafel Streifen Magnete	
-----	---	----------------	------------------------------	--

4.3 Modul 3: Seelische/soziale Gesundheit

ab Klasse 10

- Unterrichtsziele
- Methodische Analyse
- Unterrichtsskizze

Unterrichtsziele

Grobziel:

Die Schüler sollen Toleranz und Verständnis gegenüber Anderen und adäquates Verhalten in bestimmten Lebenssituationen kennen lernen

Feinziele:

Die Schüler sollen:

- eigene Erfahrungen zum Thema Mobbing und Ausgrenzung darlegen
- Regeln eines Rollenspiels kennenlernen
- versch. Situationen in kurzen Szenen (Wie war es damals?) spielen
- adäquates anderes Verhalten (Wie hätte es anders laufen können) einüben
- in die Rolle des Anderen schlüpfen (Tausch: Opfer-Täter) und sich einfühlen
- Problemlösungsstrategien entwickeln

Methodische Analyse

Die Jugendlichen wissen, dass sie für ihre körperliche Gesundheit selbst verantwortlich sind, indem sie sich ausgewogen und abwechslungsreich nach der Ernährungspyramide ernähren. Sie haben erfahren, dass sie im Sport und in der Bewegung neben dem körperlichen auch einen seelischen Ausgleich finden können. Die Schüler erkennen, dass eine Flucht in den übermäßigen Konsum von Alkohol und Computerspielen keine Lösung darstellt.

Wir leben in einem sozialen Umfeld, das stark prägt und beeinflusst. Da ist die Familie, mit der sich die Jugendlichen auseinandersetzen. In der Schule werden sie mit den Lehrern und den Klassenkameraden konfrontiert und sie müssen sich täglich neu bewähren. Die Schüler sind dem Leistungsdruck in der Schule, dem Konkurrenzkampf unter den Klassenkameraden täglich ausgeliefert und müssen diesem Druck immer aufs Neue standhalten. Gerade für die kranken und häufig psychisch stark belasteten Kinder und Jugendlichen ist dies jeden Tag eine neue Herausforderung. Zudem kommen viele Schüler der Klinik aus sozial schwachen Familien und bekommen von zu Hause keinerlei Unterstützung. Sie sind oft auf sich selbst angewiesen; auch haben es viele nicht gelernt, wie man sich in bestimmten Alltagssituationen adäquat verhält. Daher eignet sich ein Rollenspiel, um Problemlösungsstrategien zu entwickeln und adäquates Verhalten auszuprobieren und einzuüben.

Zu Beginn der Einheit berichten die Schüler von Alltagssituationen, in denen sie mit Mobbing, Aggression, Diskriminierung oder Ausgrenzung konfrontiert waren. Sie können Erlebtes verarbeiten und im Rollenspiel lernen, sich anders zu verhalten. Der Lehrer erläutert die Durchführung und die Regeln eines Rollenspiels. Die Jugendlichen erhalten dazu ein Informationsblatt. Die Schüler schlüpfen in eine Rolle und nach dem Spiel stellen sie wieder ihre eigene Persönlichkeit dar. Sie müssen klar erkennen können, was Spiel und was Realität ist. Die anschließende Besprechung wird sachlich durchgeführt. Die Schüler entscheiden sich gemeinsam für ein erlebtes Ereignis, teilen die Rollen ein und bereiten sich (evtl. mit einem Stichwortzettel) auf ihre Rolle vor.

Die Jugendlichen, die nicht mitspielen, beobachten das Spiel und können im Anschluss die jeweiligen Verhaltensmuster beschreiben (Übung Aquarium). Nach dem Spielen der ersten Szene wird gemeinsam reflektiert und bewertet. Wer war Opfer, wer Täter? Wie hätte eine Eskalation vermieden werden können? Wie haben sich die Einzelnen verhalten? Wie haben sich die Schüler in ihrer Rolle gefühlt?

Im zweiten Schritt werden die Spieler neu eingeteilt. Die Rollen werden neu verteilt, mit dem Auftrag in der zweiten Szene in die Rolle des Anderen zu schlüpfen, Eskalationen zu vermeiden und die Situation so zu spielen, wie sie hätte anders verlaufen können.

Nach dem Spiel wird die Szene wieder gemeinsam ausgewertet. Im Abschluss der Einheit werden schwierige Alltagssituationen mündlich besprochen und gemeinsam im Unterrichtsgespräch Problemlösungsstrategien entwickelt mit dem Ziel, wie sich Schüler, Lehrer und Eltern in Zukunft adäquat verhalten können.

Unterrichtsskizze

Modul 3 ab Klasse 10

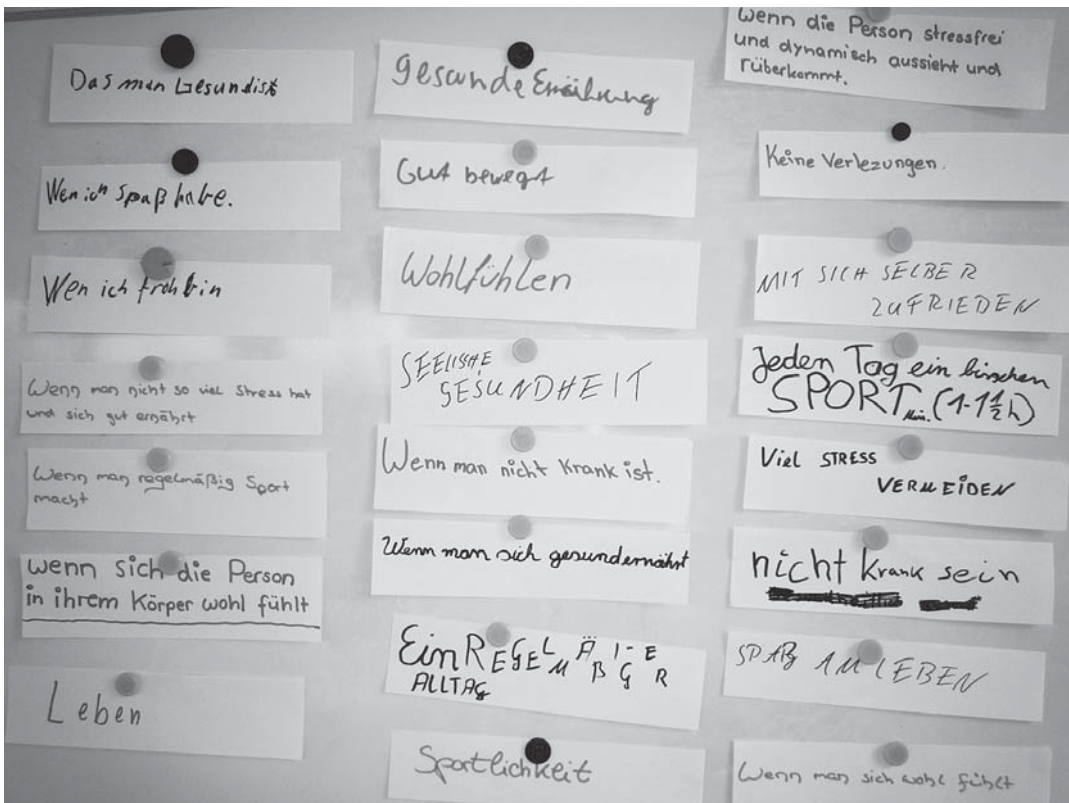
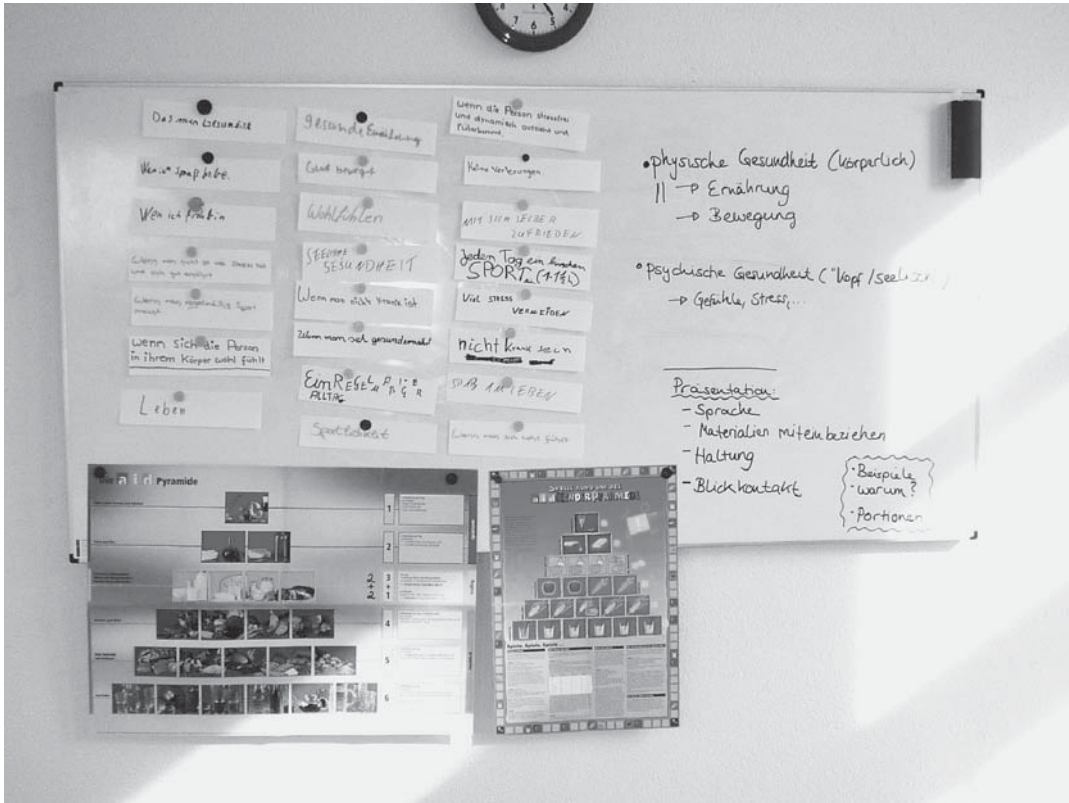
Zeit	Unterrichtshandeln (Lehrer und Schüler)	Sozialform	Medien/Material
5 min	L. begrüßt die neuen Schüler (sie stellen sich kurz vor), kontrolliert die Teilnehmerliste	LV SV	
5 min	L. führt kurz ins Fach ein (für die neuen Schüler)		
5 min	S. erzählt was in der letzten Stunde gemacht/besprochen wurde		
10 min.	L. fragt nach den sozialen Aspekten in der Gesundheitsförderung (soziales Umfeld: Familie, Freunde, Schule, Beruf, ...) und nach Erfahrungen des Ausgrenzens im Alltag Schüler berichten von Alltagssituationen, in denen sie mit Mobbing, Aggression, Diskriminierung konfrontiert waren	SV UG	
5 min	Lehrer stellt das Rollenspiel vor.	LV	Infoblatt
5 min	L. teilt Infoblatt aus		
5 min	S. lesen laut vor	SV	
10 min	Jugendliche entscheiden sich für eine Situation, verteilen die Rollen und bereiten sich kurz vor.	GA	
5 min	Schüler spielen eine erlebte Szene nach		
10 min	L. bespricht mit den Schülern die Szene (Wie ist es euch ergangen?) Wie habt ihr euch gefühlt? Wie hätte diese Eskalation/Kränkung vermieden werden können	UG	
5 min	Die gleiche Szene soll mit vertauschten Rollen gespielt werden und so wie es hätte anders ausgehen können (rechtzeitige Deeskalation), die Lösungen der Schüler werden aufgegriffen Schüler verteilen die Rollen und bereiten sich kurz vor	GA	
5 min	Schüler spielen die Szene neu	UG	
5 min	L. führt Regie, greift nur bei Ausschreitungen ein		
10 min	S. berichten von ihren Gefühlen, wie es ihnen ergangen ist Jugendliche, die zugehört haben, beschreiben das Verhalten der Spieler, L. und S. reflektieren und erläutern die versch. Verhaltensweisen	UG	
10 min	L. fragt: Wie könnt ihr in Zukunft ähnliche Situationen vermeiden? S. entwickeln gemeinsam mit dem Lehrer Problemlösungsstrategien	UG	

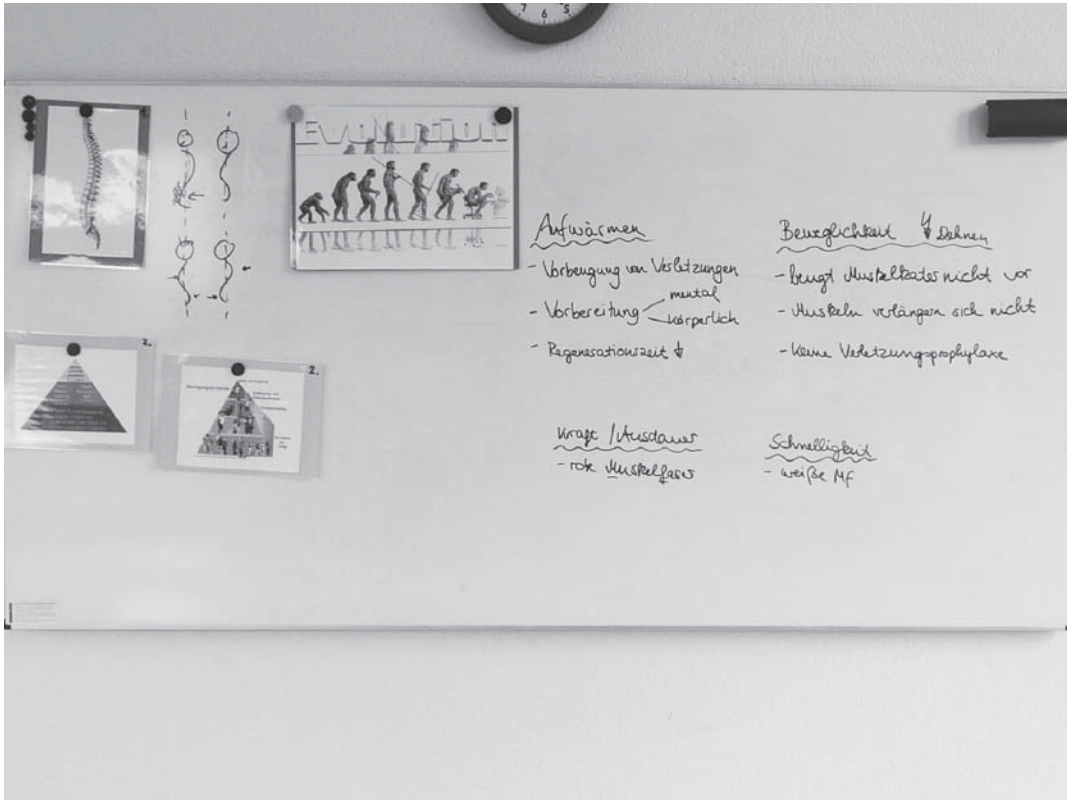
5. Anhang

5.1 Fotos

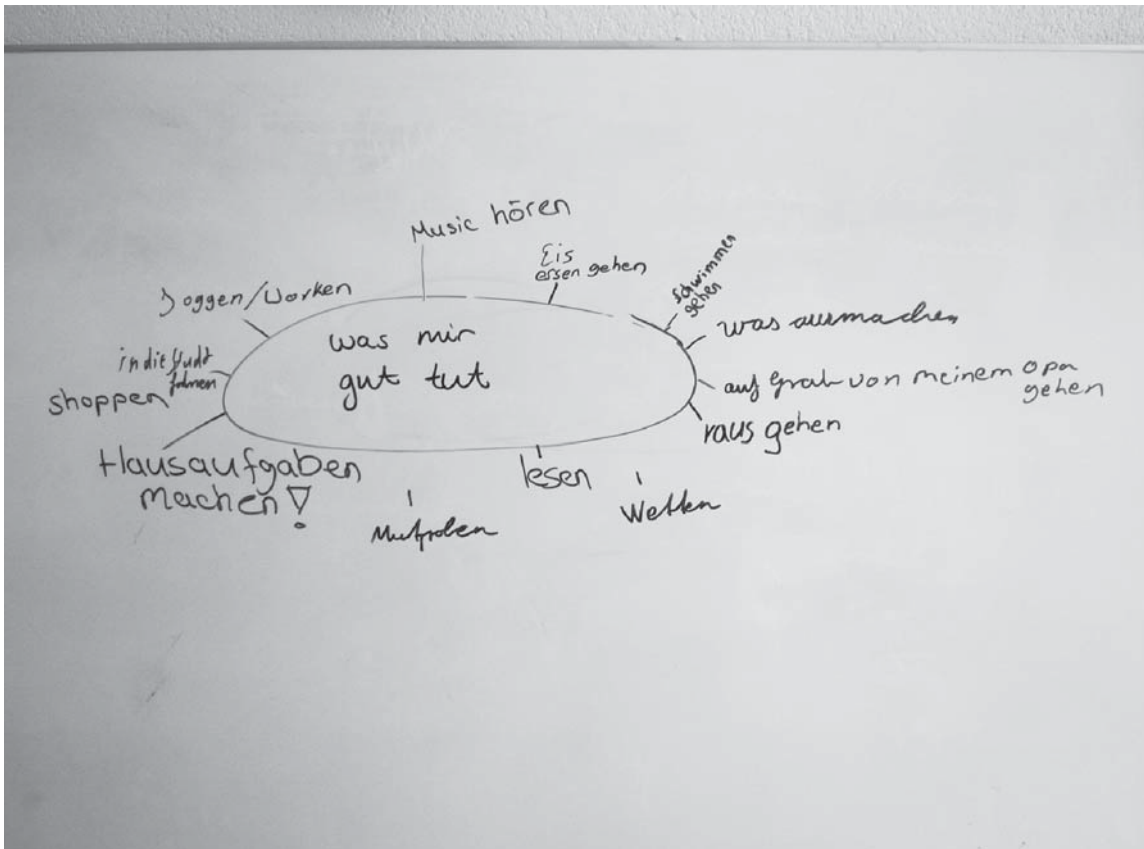


3D Ernährungspyramide in der Lehrküche









Mind-Map zu: „Was tut mir gut/Tipps, um gesund zu bleiben/Pschohygiene“



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

**Fachkliniken Wangen
Heinrich-Brügger-Schule**

Anschrift: Am Vogelherd 14
88239 Wangen

Telefon: +49 (0) 7522 797-1325

Telefax: +49 (0) 7522 797-1380

E-Mail: heinrich-bruegger-schule@
wz-kliniken.de

Internet: [www.heinrich-
bruegger-schule.de](http://www.heinrich-bruegger-schule.de)
www.wz-kliniken.de