

Gesundheit fördern

SOL-Einheit zur Wissensvermittlung im eigenen Unterricht.

Schultyp: Fachschule für Sozialpädagogik

Klassenstufe: Erste Jahrgangsstufe ErzieherInnenausbildung

Unterrichtsfach: kein fachgebundener Unterricht während der zwei Wochen der Einheit.
Schwerpunktsetzung durch Themenfeld Gesundheit

Vorwort

Ab dem Schuljahr 2003/2004 tritt an der 1. Staatlichen Fachschule für Sozialpädagogik Berlin eine neue Ausbildungsform in Kraft. Mit Beginn des neuen Schuljahres wird der Unterricht an der Fachschule ausschließlich in **Themenfeldern** stattfinden, die an die Stelle der bisherigen Fächer treten.

Die unterrichtliche Planung von Themenfeldern geht von **Handlungsfeldern** aus. Sie bilden die Grundlage der didaktischen Konstruktion von Themenfeldern und werden durch entsprechende Lernsituationen veranschaulicht. Unter Themenfeld ist hier das didaktisch begründete, für die schulische Arbeit aufbereitete Handlungsfeld zu verstehen, dessen unterrichtliche Bearbeitung in handlungsorientierten Lernsituationen erfolgt.

Die **Handlungssituation**, von der hier ausgegangen wird, ist die gesundheitliche Situation einer Vorschulgruppe in einer Kita des Bezirks Wedding. Dort ergab die Schuleingangsuntersuchung, dass beispielsweise 5 der 15 Vorschulkinder adipös sind und fast 50 % der Kinder Haltungsschäden aufweisen. 9 Kinder dieser Gruppe haben einen schwachen Muskeltonus und vier Kinder zeigen auffallende Konzentrationsschwächen. In der 2. Unterrichtswoche werden die erarbeiteten Inhalte in **Praxissituationen** angewandt.

Die Unterrichtseinheit wurde nach dem Prinzip des **Selbstorganisierten Lernens (SOL)** durchgeführt. SOL ist keine Methode, sondern ein ganzheitliches, zielorientiertes Unterrichtsarrangement für individuelles und kooperatives Lernen¹. SOL bietet sich besonders für den handlungsorientierten Unterricht an, bei dem neben der Vermittlung von Fachwissen, das fundiert und inhaltlich vernetzt sein sollte, sowohl Lernkompetenz für individuelles und kooperatives Lernen, als auch personale, soziale und methodische Kompetenzen gezielt gefördert werden.

¹ Herold, M. u. Landherr, B.: SOL Selbstorganisiertes Lernen. Ein systemischer Ansatz für Unterricht. Hohengehren, Schneider Verlag 2001

Curriculum-Bezug

Zeitrichtwert: 80 Stunden **Lernbereich:** Ökologie und Gesundheit

Ziele (Kompetenzen)

Sachkompetenz:

- Gesundheit als komplexen Zusammenhang von Körper, Seele, Geist und Umwelt begreifen und erläutern können.
- Gesundheitsbezogene Grundlagen kennen.
- Gesundheitsfördernde und –hemmende Aspekte der Kindheit und Jugend erkennen.

Methodenkompetenz:

- Alltagssituationen für die Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Fragen nutzen zu können.
- Konzepte entwickeln, in denen die komplexen Vorgänge von Gesundheit exemplarisch erfasst und experimentell und spielerisch erfahrbar gemacht werden.
- Gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen schaffen.

Personalkompetenz / Sozialkompetenz:

- Neugier und Interesse für gesundheitliche Fragen entwickeln und eigene Standpunkte finden.
- Sich selbst und den eigenen Körper wahrzunehmen und zu begreifen.
- Gesundheitliche Konzepte auf sich selbst beziehen und sich entsprechend verhalten
- Eine sachbezogene und engagierte Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Fragen anzuregen und zu organisieren.
- Mit Anderen Möglichkeiten und Wege zu finden, mit gesundheitlichen Ressourcen umzugehen.
- Mit geeigneten Institutionen kooperieren und vernetzt arbeiten.

Inhalte:

- Begriff der Gesundheit
- Konzepte der Gesundheitsförderung
- Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit durch z.B. Bewegung, Spiel, Musik, Kunst, Entspannung und Ernährung.
- Sensibilisierung und Verantwortung für den eigenen Körper; Körpererfahrung und Selbstkonzept, z.B. Sexualität, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement.
- Körperhygiene, Infektionskrankheiten, Immunisierungsprozesse, Infektionsschutzgesetz.
- Unfallvermeidung und Erste Hilfe.
- Biologische und psychosoziale Grundlagen.

Grobplanung

Erste Woche

Einführung: Ausgangstext zur Handlungssituation ist ein Tagesspiegelartikel über Kita im Wedding, Statistik über Bewegungsmangel im Kindesalter.

- Memory: 30 Begriffe aus dem Themenfeld werden auf Karten geschrieben. 10 werden gezeigt, 10 vorgelesen, 10 gezeigt und vorgelesen; jeweils eine Minute Speicherzeit. Anschließend notieren die Studierenden alle Begriffe, die sie sich merken konnten; in Dreiergruppen wird eine gemeinsame Liste erstellt
- Dreiergespräch: Jeder Teilnehmer einer Dreiergruppe erläutert 2 Minuten lang einen ausgewählten Begriff, ein anderer gibt den Inhalt des Vortrags kurz wieder.
- Einführung in das Themenfeld durch Advance Organizer²
- Einteilung in Experten- und Stammgruppen

Auswahl der Inhalte für drei Expertengruppen

Expertengruppe A): Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

- Texterarbeitung: „Von Karies bis AIDS – arme Kinder haben ein großes Gesundheitsrisiko“. Zusammenhang zwischen „Armut“ und sozialen, psychischen sowie gesundheitlichen Mangelerscheinungen. (**Montag**)
- Vorbereitung auf Kiezerkundung: mehrere Artikel aus dem „KiezBlatt“ (**Dienstag**)
- Kiezerkundung unter bestimmten Fragestellungen, Fotos machen, Interview mit einem Mitarbeiter des Kiezbüros (**Mittwoch**)
- Auswertung, Fotodokumentation erstellen, Text: „Salutogenese und psychische Gesundheit“ (**Donnerstag**)

Expertengruppe B): Bewegung

- Körpererfahrung: Pulsfrequenzmessung, Bestimmung des Fitnesswertes (**Montag**)
- Texterarbeitung: „Kinder – Bewegung – Gesundheit“, Gesundheit als wesentliche Eigenleistung des Individuums. Infoblatt erstellen. (**Dienstag**)
- Stress und Stressabbau. Tests, Kurzinterviews, Info erstellen (**Mittwoch**)
- Planung eines Fitness-Programms u./o. Entspannungsprogramms für die Klasse (CD-Bodyprogramm u. andere Materialien) (**Donnerstag**)

Textmaterial in der „Bewegungskiste“

Expertengruppe C): Ernährung

- Fragebogen zur Bestimmung des eigenen Esstyps (**Montag**)
- Gesunde Ernährung und Umwelt. Texte, Diskussion über Essen und Gestaltung von Mahlzeiten. (**Dienstag**)
- Der Blick über den Tellerrand: Infotexte „fairer Handel“ und Kinderarbeit, Besuch eines „Eine Welt Ladens“, Interview, Kauf verschiedener Schokoladensorten, Schokotest (**Mittwoch**)

² siehe Glossar

- „Fühlen – wie´s schmeckt“: Info über und Planung eines Sinnesparcours rund um das Essen. Planung eines Essens für die Klasse. (**Donnerstag**)

Freitag: Abschlusspräsentation der Expertengruppen

- Psychosoziale Aspekte: Vorstellen der Ergebnisse der Kiezerkundung, des Interviews, Fotodokumentation
- Bewegung: Umsetzung eines Fitnessprogramms / Entspannungsprogramms
- Ernährung: Vorstellen von Transfair Produkten, Ergebnis des Interviews. Kochen für die Gruppe, Gestaltung der Essenssituation
- Abschlussgespräch der ersten Woche im Plenum, Ausblick

Zweite Woche

In der zweiten Woche wurden die in der ersten Woche in den Expertengruppen erworbenen theoretischen Kenntnisse in der Praxis überprüft. Dazu wurden, nach der Vorbereitung am Montag, in den verschiedenen Themenbereichen in der Praxis, bspw. in einer Kindertagesstätte hospitiert und praxisbezogene Aufgabenstellungen für die abschließende Präsentation bearbeitet.

Übersicht über die zweite Woche:

- Vorbereitung der Praxistage (**Montag**)
- Praxistage (**Dienstag und Mittwoch**)
- Auswertung und Vorbereitung der Präsentation (**Donnerstag**)
- Präsentation (**Freitag**)

Themenfeld Gesundheit fördern – 1. Woche

Wochenplan

Block	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. 8:00 – 9:30 Uhr	Einführung Memory, Dreiergespräch Advance Organizer Einteilung u. Organisation der Gruppen	Expertengruppen	Expertengruppen	Expertengruppen	Vorbereitung der Präsentation
					Präsentation
2. 9:50- 11:20 Uhr	Ausgabe der Arbeitsmaterialien, Erläuterungen Expertengruppen	Expertengruppen	Expertengruppen	Expertengruppen Stammgruppe (kurz)	Präsentation
3. 11:40- 13:10 Uhr	Expertengruppen Stammgruppen Blitzlicht	Stammgruppen	Plenum oder Stammgruppe Blitzlicht	Expertengruppe Blitzlicht	Präsentation Plenum: Abschlussge- spräch der ersten Woche, Ausblick
4. 13:30- 15:00 Uhr		Plenum Blitzlicht			

Themenfeld Gesundheit fördern - 2. Woche

Wochenplan

Block	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. 8:00 – 9:30 Uhr	Expertengruppe Sortieraufgabe und Strukturlegen Begriffskarten: 5 Fachfragen pro Gruppe formulieren, Antworten auf Rückseite	Praxis Expertengruppen Aufteilung auf 2 Praxisstellen	Praxis	Expertengruppen (Vorbereitung der Präsentation)	Präsentation (Vorbereitung) Präsentation
2. 9:50- 11:20 Uhr	Stammgruppen Expertengruppen	Praxis	Praxis	Expertengruppen Stammgruppe	Präsentation
3. 11:40- 13:10 Uhr	Vorbereitung der Praxistage Blitzlicht	Praxis	Praxis	Expertengruppe Blitzlicht	Abschluss Reflexion der Woche
4. 13:30- 15:00 Uhr		Praxis			

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe A:

Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

Überblick der ersten Woche

- Texterarbeitung Gesundheitsrisiken
(Montag)
- Vorbereitende Lektüre zur Kiezerkundung
(Dienstag)
- Kiezerkundung mit Fotodokumentation und Gespräch mit einem Mitglied des „Kiezbüros“
(Mittwoch)
- Auswertung der Ergebnisse vom Mittwoch, Textarbeit sowie Vorbereitung der Fotopräsentation
(Donnerstag)
- Abschluss der Auswertung und Präsentation der Fotos
(Freitag)

Expertengruppe A:

Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

Arbeitsschritt: Erarbeiten eines Textes über vermehrte Gesundheitsrisiken von von Armut betroffenen Kindern

Aufgabe:

Lesen und diskutieren Sie bitte den Artikel, so dass Sie später wesentliche inhaltliche Punkte den Stammgruppen vermitteln können. Die folgenden Fragestellungen sind als ergänzende Denkanstöße gedacht.

- In dem Artikel wird ein Zusammenhang zwischen Armut und sozialen, psychischen, sowie gesundheitlichen Mangelerscheinungen der von Armut betroffenen hergestellt. Denken Sie darüber nach, was in diesem Zusammenhang Armut bedeutet. Ist es nur ein Mangel an Geld und zwangsweise Konsumverzicht?
- In sozial benachteiligten Schichten sind Kinder oft Opfer von Vernachlässigung und gesundheitsschädlichen Einflüssen. Woran könnte das liegen?
- Gegenwärtig ist die Zahl der Kinder pro Kopf der Bevölkerung in Deutschland so niedrig wie nie zuvor, gleichzeitig die staatliche finanzielle Unterstützung für Kinder und Familien so hoch wie nie zuvor. Gleichzeitig sind 26,8% der unter Dreijährigen auf Sozialhilfe angewiesen. Ein Widerspruch?
- Als Armutfolgen werden Nikotin-, Alkoholkonsum, fehlende Zuwendung den Kindern gegenüber, mangelndes Gesundheitsbewusstsein, Fehlernährung (Karies, Übergewicht etc.) und illegaler Drogengebrauch genannt. Welche Möglichkeiten der Prävention werden im Text vorgeschlagen? Erscheint es Ihnen sinnvoll, lediglich und immer „aufzuklären“, auch gemäß modernster gesundheitsdidaktischer Methoden?
- Welche Formen der wirksamen und realistischen Prävention müssten entwickelt werden, um Menschen aus der Armutsspirale herauszuholen?
- Was kann getan werden, um die Kräfte der EIGENVERANTWORTLICHKEIT für das eigene Leben und das Leben der anderen zu fördern?
- Weiter Fragen und Denkanstöße?

Nachdem Sie die Punkte in der Expertinnen- und Expertengruppe (kontrovers?) diskutiert haben, denken Sie bitte daran, dass jede/r einzelne die Ergebnisse in ihrer/seiner jeweiligen Stammgruppe vorträgt. Sowohl der Inhalt des Zeitungsartikels, als auch die (unterschiedliche?) Positionen zu den Fragestellungen sollen dargestellt und diskutiert werden.

Geeignete Literatur, z.B.:

- „von Karies bis AIDS ...“ aus dem Tagesspiegel von Rosemarie Stein
- **DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.):** Ernährungsbericht 1984/ 1988/1992. Frankfurt / M. 1984/ 1988/1992.
- „**Ungesunde Schulanfänger Eingangsuntersuchung in Mitte offenbart erschreckende Zahlen**“ aus dem Tagesspiegel vom 17.05.2002
- Als zusätzliches Arbeitsmittel diene das „**Lexikon der Grundbegriffe: Gesellschaft**“

Expertengruppe A:

Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

Arbeitsschritt: Vorbereitende Lektüre zur Kiezerkundung

Ziel dieses Arbeitsschrittes ist es, durch die Lektüre von Artikeln den Kiez bzw. Stadtteil in Grundzügen kennen zu lernen und Anhaltspunkte für Fragestellungen zu erhalten, die für eine Kiezerkundung und mögliche Gespräche mit Kooperationspartnern, bspw. „Kiezbüros“ oder dem „Quartiersmanagement“ sinnvoll erscheinen. Ein wichtiger Schwerpunkt bildet hierbei der psychosoziale Aspekt, d.h. welche Bedeutung hat die stadtgestalterische, infrastrukturelle, kulturelle und soziale Situation im Kiez für das psychische und körperliche Befinden von Menschen, die hier leben und wie wirkt sich das auch auf Kinder aus?

Die Ihnen vorliegenden Texte dienen der Grundinformation

Aufgaben

Lesen Sie bitte zunächst den Artikel

- Arbeiten Sie die im Text enthaltenen Informationen zur sozialen Entwicklung und den Zusammenhang zur gesundheitlichen Situation im Kiez heraus.
- Warum wird ein „Quartiersmanagement“ für nötig gehalten und welche Gründe werden für die Ablehnung dieser Forderung angegeben?

Lesen Sie die übrigen Artikel und nehmen Sie hierbei die Karte zur Hand. Welche Orte möchten Sie bei Ihrer Kiezerkundung selbst aufsuchen? Welche Informationen enthalten die Texte hinsichtlich unserer Fragestellungen?

Im Anschluss an die Kiezerkundung soll ein Interview mit einer Mitarbeiterin/einem Mitarbeiter des „Kiezbüros“ geführt werden. Die Informationen aus den Texten sollen Ihnen helfen Fragen zu entwickeln, die Sie in dem Gespräch stellen wollen. Weitere Anregungen wird Ihnen die Kiezerkundung geben.

Aufgabe: Entwickeln Sie einen vorläufigen Katalog von Fragen und auch Anregungen, die Sie an die Mitarbeiter im „Kiezbüro“ stellen bzw. weitergeben möchten. Stellen Sie den Fragekatalog in Ihrer jeweiligen Stammgruppe vor, nachdem Sie dort zuvor die Ergebnisse der Textarbeit zusammengefasst haben.

Geeignete Literatur, z.B.:

- z.B. Kiezblätter, Stadtteilzeitungen etc.,
- Kartenmaterial, Stadtführer

Expertengruppe A:

Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

Arbeitsschritt: Kiezerkundung und anschließendes Interview mit einem Mitglied des Kiezbüros

Benötigte Materialien für **Kiezerkundung** und **Interview**:

- Fotokamera
- Eventuell Tonaufzeichnungsgerät für das Interview
- Schreibunterlagen für Text und Skizzen

Aufgaben für die Kiezerkundung (die folgenden Aufgaben sind als Anregungen zu verstehen, die von Ihnen entsprechen ergänzt werden können, da Ihnen vor Ort weitere Dinge auffallen können oder interessant und wichtig erscheinen mögen).

Alle Beobachtungen sollen unter dem Gesichtspunkt der Bedeutung des Kiezraumes für die Lebensqualität der dort ansässigen Bewohnerinnen und Bewohner erfolgen.

Welche beobachtbaren Elemente (Häuser, Höfe, Straßenverkehr, Begrünung, Spielplätze, optische, durch den Geruchssinn wahrnehmbare und akustische Eindrücke usw.) fördern oder beeinträchtigen das psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen?

- „Bewandern“ Sie den zuvor ausgewählten Bereich, in dem Sie über möglichst viele Straßen ihr Ziel erreichen.
- Sammeln Sie zunächst erste Eindrücke: welche Stimmung empfinden Sie? Würden Sie hier wohnen wollen? Wie erleben Sie die Menschen, denen Sie begegnen? Wie ändert sich dieser Eindruck im Laufe der Kiezerkundung? Beachten Sie die Gestaltung und den Zustand der Hausfassaden (Alt- und Neubauten), die Größe der Fenster, Hauseingänge usw.
- Größe des Bürgersteiges und der Straßen
- Vorhandensein von Innenhöfen (wichtig, da im Zuge der Sanierungsmaßnahmen, Hinterhäuser und Seitenflügel oftmals abgerissen wurden) und Gestaltung dieser Innenhöfe
- Situation der Fußgänger; fließender und ruhender Verkehr
- Vorhandensein und Art von Geschwindigkeitsbegrenzungen
- Vorhandensein und Art von Geschäften, Apotheken, Cafés, Kneipen, Bürgereinrichtungen, Kulturangeboten, Einrichtungen für Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer (?), Migrant/Innen, ältere Menschen; werden Lebensmittel und Artikel des täglichen Bedarfs angeboten?
- Öffentliche Einrichtungen (Schulen, Ämter, Polizei, Feuerwehr, Krankenhäuser usw.)
- Vorhandensein von Kinderspielplätzen, Kinderbauernhöfen usw.
- Begrünung

Machen Sie sich Notizen zu ihren Beobachtungen. Fotografieren Sie die entsprechenden Objekte. Erscheint Ihnen der Kiez auf Grund Ihrer Wahrnehmungen kinderfreundlich?

Bitte protokollieren Sie das anschließende Interview. Wenn Sie ein Aufzeichnungsgerät benutzen wollen, fragen Sie bitte vorher um Erlaubnis.

Expertengruppe A:

Psychosoziale Aspekte von Gesundheit

Arbeitsschritt: Auswertung der Kiezerkundung und des Interviews

Die Ergebnisse der Kiezerkundung und des anschließenden Interviews sollen in der ExpertInnengruppe ausgewertet und anschließend den jeweiligen Stammgruppen vorgestellt werden. Nehmen Sie hierbei Fragen und Denkanstöße, die während des Gesprächs in den Stammgruppen geäußert werden in die Auswertung auf und tragen Sie diese in der ExpertInnengruppe ergänzend vor.

Am Freitag sollen zudem im Plenum die Fotos der Kiezerkundung präsentiert werden.

Bauen Sie eine zusammenfassende Darstellung der Auswertung (Kiezerkundung, Interview, Diskussionserkenntnisse usw.) in ihre Präsentation mit ein.

Aufgaben für die Detailarbeit:

- Werten Sie das filmische Material aus und fertigen Sie eine präsentierbare Zusammenstellung an!
- Werten Sie die Eindrücke aus der Kiezerkundung und des Interviews aus; wie stellt sich Ihnen die psychosoziale Situation im Kiez dar? Wo liegen die Hauptursachen für Probleme? Was muss zur Verbesserung der Lage getan werden? Sind die gesammelten Erfahrungen für Sie befriedigend? Wo bleiben noch Fragen offen?
- Stellen Sie die Ergebnisse in oben beschriebener Weise den Stammgruppen vor.
- Präsentieren Sie das Ergebnis im Plenum in Wort und Bild.

Textvorlage: Salutogenese und psychische Gesundheit

Ernährung

Aufgaben:

1. Lesen und bearbeiten Sie den angefügten Text!
2. Heben Sie die positiven Gesichtspunkte dieses Ansatzes hervor!
3. Überprüfen Sie, ob sich der salutogenetische Ansatz mit Ihrem Verständnis von Gesundheit deckt!
4. Äußern Sie Ihre Vorbehalte gegenüber dem salutogenetischen Denken!
5. Stellen Sie das salutogenetische Gesundheitsverständnis in Ihrer Stammgruppe vor!

Geeignete Literatur, z.B.:

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag
- Beutel, M.: Was schützt Gesundheit? In: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie. 39(1989) 452-462
- BZgA (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Bd. 6: Was erhält den Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese.
- Schwarz, Ralf: Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch. Hogrefe Verlag. Göttingen. 1997.
Weitkunat, R. / Haisch, J. / Kessler, M.: Public Health und Gesundheitspsychologie. Konzepte, Methoden, Prävention, Versorgung, Politik. Huber Verlag. Göttingen. 1997.

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe B:

Gesundheit und Bewegung/Entspannung

Überblick der ersten Woche

- 1. Körpererfahrung: Pulsfrequenzmessung und Auswertung**
- 2. Kinder – Bewegung – Gesundheit**
- 3. Stress und Stressabbau**
- 4. Planung und Umsetzung eines Entspannungs- und Fitnessprogramms für die Klasse**

In der „Bewegungskiste“ finden Sie

- Literatur zu Entspannungs- und Fitnessübungen**
- Entspannungskassetten, Entspannungsübungen auf CD**
- „Bodyprogramm“ auf CD**
- Fantasiegeschichten (Literatur)**

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe B:

Gesundheit und Bewegung/Entspannung

Aufgaben der ersten Woche

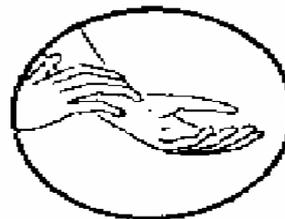
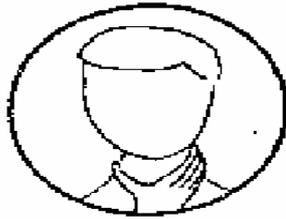
1. Führen Sie die Pulsfrequenzübung in Ihrer Experten- und Stammgruppe durch und werten Sie die Ergebnisse aus (s. Arbeitsblätter).
(Montag)
2. Lesen Sie den Text "Kinder – Gesundheit – Bewegung" gründlich durch und unterstreichen Sie wichtige Stellen mit einem Textmarker. Fassen Sie die zentralen Aussagen des Textes in einem Infoblatt zusammen (s. Fragestellung zum Text). Stellen Sie das Infoblatt Ihrer Stammgruppe vor.
(Dienstag)
3. Lesen Sie den Text "Wer wird denn gleich in die Luft gehen?" und „Wie Stress entsteht“.
 - a) Erstellen Sie 6 Kernsätze über Stress und Stressabbau.
 - b) Bitte bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Der Wochenstresstest“. Füllen Sie dazu den Test individuell durch und vergleichen Sie die Ergebnisse in Ihrer Expertengruppe. Bearbeiten Sie ferner Aufgaben 1 b) und 1 c) gemeinsam.
 - c) Befragen Sie verschiedene Personen in der Schule oder außerhalb zum Thema: Was ist für Sie Stress? Was tun Sie gegen Stress? (Interview, Kassettenrekorder). Informieren Sie – wenn notwendig – über Stress und Stressabbau. Fertigen Sie eine kleine Übersicht an und stellen Sie das Ergebnis Ihrer kleinen Untersuchung im **Plenum** vor.
(Mittwoch)
4. Planen Sie ein Entspannungsprogramm und/oder ein Fitnessprogramm für Ihre Klasse und führen Sie dieses am **Freitag** durch. Führen Sie den Stresstest in Ihrer Stammgruppe durch (s. o.) und stellen Sie die Ausarbeitungen zu den Aufgaben 1 b) und 1 c) (s. Aufgabe 3.) sowie Ihre Kernsätze vor. Informieren Sie Ihrer Stammgruppe über verschiedene Entspannungsmethoden (theoretisch).
(Donnerstag)
5. Präsentation (s. Vorbereitung Donnerstag)
(Freitag)

**Themenfeld:
Gesundheit fördern**

Name:

Messen des Pulses

Die am leichtesten zu findenden Stellen sind die Halsschlagader oder die Schlagader am Handgelenk. Legen Sie Mittel- und Zeigefinger leicht (nicht pressen) auf die Schlagader und zählen den Puls für 10 Sekunden.



Es lassen sich Frühpuls, Ruhepuls, Belastungspuls, Trainingspuls und Erholungspuls unterscheiden:

- ♥ Belastungspuls: Herzfrequenz bei oder kurz nach Aktivität
- ♥ Erholungspuls: Herzfrequenz nach Belastung
- ♥ Trainingspuls: die für einen Trainingseffekt notwendige Herzfrequenz

Pulsmessung in Ruhe und unter Belastung (Tabelle für 2. Aufgabe!)

Puls	Pulsmessung	eigener Wert (Puls pro Minute)
Ruhepuls	im Sitzen	
Belastungspuls	direkt nach der Belastung	
Erholungspuls 1	nach 30 sec.	
Erholungspuls 2	nach 60 sec.	
Erholungspuls 3	nach 90 sec.	
Erholungspuls 4	nach 120 sec.	
Erholungspuls 5	nach 180 sec.	

Ermitteln Sie Ihren Erholungspuls

- ♥ Suchen Sie sich für die Versuchsdurchführung einen Partner/Partnerin. Bestimmen Sie, wer ZeitnehmerIn (ProtokollantIn) und wer Versuchsperson ist.
- ♥ Zunächst misst die Versuchsperson den Ruhepuls im Sitzen. Dieser Wert wird von der Zeitnehmerin bzw. dem Zeitnehmer in die Tabelle eingetragen. Die Versuchsperson führt nun eine 5minütige Ausdauerleistung durch.
- ♥ Direkt nach der Belastung setzt sich die Versuchsperson auf einen Stuhl (vorher bereitstellen) und misst den Erholungspuls (ZeitnehmerIn sagt zum Beginn des Messintervalls „LOS“, nach 10 Sekunden erfolgt ein „STOPP“. Den Messwert bitte mit 6 multiplizieren und in die Tabelle eintragen). Bei den folgenden Messpunkten verfahren Sie bitte in gleicher Weise (Erholungspuls 1 bis 5).
- ♥ Stellen Sie Belastungspuls und Erholungspuls 1 bis 5 graphisch dar (Koordinatensystem). Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit den Ergebnissen Ihrer MitschülerInnen.

Bewerten Sie Ihre Fitness

Die Pulsabsenkung innerhalb einer Minute (Belastungspuls minus Erholungspuls nach einer Minute) ist ein Maß für die Fitness.

Fitnessnote **F1** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 25,0% fällt
Fitnessnote **F2** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 24,9% fällt
Fitnessnote **F3** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 19,9% fällt
Fitnessnote **F4** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 15,9% fällt
Fitnessnote **F5** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 11,9% fällt
Fitnessnote **F6** erhält, wessen Puls in 60 Sekunden um mehr als 08,0% fällt

Ermitteln Sie Ihren Trainingspuls für ein Gesundheitstraining

Formel für die Berechnung des Trainingspulses (Gesundheitstraining)

Maximaler Herzschlag pro Minute = 220

abzüglich Lebensalter => *persönlicher maximaler Herzschlag pro Minute*

multipliziert mit % Intensität (0,6 - 0,8) => 60% bis 80% der Maximalleistung =>

Trainingspuls pro Minute

dividiert durch 6 für 10 Sekunden => *Herzschläge in 10 Sekunden*

Erholungspuls und Fitnessbestimmung in der Stammgruppe

Erklären Sie der Stammgruppe den Versuchsaufbau und führen Sie in gleicher Weise den Versuch mit den Nicht-Experten Ihrer Stammgruppe durch. Vergleichen Sie anschließend die Versuchsergebnisse. Bestimmen Sie gemeinsam die Fitnesswerte.

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe B:

Gesundheit und Bewegung/Entspannung

Fragen zum Text: Kinder – Bewegung – Gesundheit von Dieter Brodtmann

1. Erläutern Sie anhand des Textes, wie die Risikoperspektive im Bereich Bewegung und Bewegungserziehung dargestellt wurde.
2. Stellen Sie dar, was die salutogenetische Umorientierung in den Gesundheitswissenschaften nach Antonowsky bedeutet.
3. Die wichtigste Grundlage von Lebenskraft, Lebensmut und Lebenswille stellt nach Antonowsky der Kohärenzsinn dar. Erklären Sie, was er unter dem Kohärenzsinn versteht.
4. Erläutern Sie, was nach Antonowsky die zentralen gesundheitlichen Schutzfaktoren und die „wirklichen“ Risikofaktoren sind. Diskutieren Sie, was Pädagogen tun können, um diese Schutzfaktoren zu entwickeln und stabilisieren.
5. Überlegen Sie, wie aus salutogentischer Sicht im Bereich Bewegungserziehung/Schulsport die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gefördert werden kann.

Geeignete Literatur z.B.

- BMUK (Bundesministerium für Unterricht und Kunst): Aktionen "Bewegte Schule"; Aktion "Klug und fit". Wien 1994.
- BMUK (Bundesministerium für Unterricht und Kunst): Aktionen "Bewegte Schule"; Aktion "Klug und fit" ; Teil 2, Schülerheft. Wien 1994.
- Brodtmann, D.: Was läßt Menschen gesund bleiben? Neue Perspektiven von Gesundheit und ihre Bedeutung für Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung im Schulsport. In: Jütting, D./Lichtenauer, P. (Hrsg.): Bewegungskultur in der modernen Stadt. Bericht über die 1. Münsteraner Sommeruniversität. Münster u. Hamburg 1994, S. 143-162.
- Grössing, S.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- Brodtmann, D.: Kinder-Bewegung-Gesundheit. Was sind die wirklichen Risikofaktoren? Eine pädagogische Widerrede. In: Sportpädagogik 5, (1996), S. 6-11.
- Wer wird den gleich in die Luft gehen? In: Tagesspiegel. 12/2002

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe C:

Gesundheit und Ernährung

Überblick der ersten Woche

- 1. Esstyp-Test
(Montag)**
- 2. Gesunde Lebensmittel für Mensch und Umwelt – Essenssituation gestalten
(Dienstag)**
- 3. Der Blick über den Tellerrand – „Eine Welt“ und Ernährung
(Mittwoch)**
- 4. Fühlen wie's schmeckt – ein Sinnesparcours rund um das Essen
(Donnerstag)**
- 5. Vorbereiten und Gestalten eines Essens für die Klasse
(Freitag)**

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe C:

Gesundheit und Ernährung

I. Der Esstyp-Test

1. Bitte führen Sie den Test individuell durch und bearbeiten Sie abschließend den dazugehörigen Arbeitsauftrag
2. finden Sie in Ihrer Expertengruppe Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Ihrem Essverhalten heraus
3. Führen Sie in Ihrer Stammgruppe einen „kurzen“ Ess-Test durch und werten Sie ihn anschließend aus.

Geeignete Literatur, z.B.:

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.):** Ernährung und Gesundheit. Köln. 1996.
- **DAK Öffentlichkeitsarbeit (Hrsg.):** Essen und Trinken mit Verstand. Hamburg. 1993.

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe C:

Gesundheit und Ernährung

II. Gesunde Lebensmittel für Mensch und Umwelt

1. Fassen Sie den Text unter folgenden Gesichtspunkten zusammen
 - Was braucht der Körper um gesund zu bleiben?
 - Fast Food kontra Umwelt und Gesundheit
 - Vollwertige Ernährung und Ernährungskreis
 - Die Bedeutung regionaler Produkte

2. Erstellen Sie für Ihre Stammgruppe ein einseitiges Infoblatt zu obigen Gesichtspunkten

3. Lesen Sie den Text „Gesunde Ernährung“ und beantworten Sie nachfolgende Fragestellungen
 - Was lernen Kinder durch ihre Beteiligung am Einkauf und bei der Zubereitung der Speisen?
 - Welche Rolle spielt die Vorbildfunktion der Erwachsenen?
 - Welche Bedeutung hat die Tischatmosphäre und das soziale Miteinander auf die Gesundheit?
 - Wodurch wird die Selbständigkeit der Kinder gefördert?
 - Wie sollte die (pädagogische) Haltung der ErzieherInnen bezüglich der Autonomie und Selbstregulation der Kinder sein?
 - Wie können Eltern mit einbezogen werden?
 - Worin bestehen die Vorteile eines gleitenden Frühstücks?
 - Welchen Sinn haben Tischsitten und Rituale?
 - Was fällt Ihnen außerdem zum Thema „Essenssituation in Kindergruppen“ ein?

4. Graphische Darstellung „Mittagessen“
 - Führen Sie in Ihrer Stammgruppe eine Diskussion über die Sätze in den Kreisen (siehe Anlage). Skizzieren Sie dazu mit unterschiedlichen Farben, welche Leitsätze Ihnen besonders wichtig sind.
 - Fallen Ihnen übergeordnete Bereiche dazu ein?
 - Was könnte fehlen?
 - Beziehen Sie die Ergebnisse von Aufgabe 3 in die Diskussion mit ein.

Geeignete Literatur, z.B.:

- **AOK Baden-Württemberg (Hrsg.):** Fast-Food – moderne Ernährung oder Verfall der Esskultur? Begleitbuch für Lehrkräfte. Verlagsges. W.E. Weinmann mbH, Filderstadt. 1994.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und DGE (Hrsg.):** Richtig essen. Eine Anleitung zur Vollwertigen Kost. 6.Aufl. 1995.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.):** Thema: Naschen. Köln. 1996.
- **Pudel, Volker:** Grenzen und Möglichkeiten der Einschränkung des Konsums zuckerhaltiger Nahrungsmittel bei Kindern. Oralprophylaxe. Jg. 9 (1987), S. 26-32.
- **Pudel, Volker:** Ketchup, Big Mac, Gummibärchen. „Essen im Schlaraffenland“. Beltz Verlag. Quadriga. 1995.
- **Rottka, H. / Thefeld, W.:** Gesundheit und vegetarische Lebensweise. In: Aktuelle Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag. Stuttgart 1984. S.209ff.
- **Schlieper, Cornelia A.:** Grundfragen der Ernährung. Verlag Handwerk und Technik. Hamburg. 10.Aufl. 1990.

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe C:

Gesundheit und Ernährung

III. Der Blick über den Tellerrand – „Eine Welt“ und Ernährung

1. Schokolade hat einen bitteren Beigeschmack!
Lesen Sie die Texte aufmerksam durch. Sie sind Grundlage für Ihre Erkundung und Präsentation am Freitag. Fassen Sie die Texte in Form eines Infoblattes (eine Seite) zusammen und stellen Sie es Ihrer Stammgruppe vor.
2. Kaufen Sie verschiedene Schokoladen (Vollmilchschokolade) ein, auch im „eine Welt Laden“. Informieren Sie sich über das TRANSFAIR-Siegel. Filmen oder fotografieren Sie Ihren Besuch im Eine-Welt-Laden für Ihre Präsentation am Freitag.
3. Führen Sie in Ihren Stammgruppen den Schocko-Test durch. Ziel ist es herauszufinden, ob und wie sich die verschiedenen Vollmilchschokoladen geschmacklich unterscheiden. Könnten Sie sich vorstellen Transfair-Schokolade zu kaufen? Berücksichtigen Sie bei Ihrer Entscheidung Preis, Geschmack, Hintergrundwissen.

Geeignete Literatur, z.B.:

- „Kinder arbeiten für Schokolade. In: Tagesspiegel vom 20.09.2002
- Lill, Gerlinde: Von Abenteuer bis Zukunftsvisionen. Qualitätslexikon für Kindergartenprofis. Qualitätslexikon für Kindergartenprofis. Luchterhand (Hermann), 2. durchges. Aufl. 2001.
- Misereor (Hrsg.): Kakao. Aachen. 1995.
- Petersen, Gisela: Kinder unter drei Jahren in Tageseinrichtungen. Kohlhammer. 1995.

Themenfeld Gesundheit fördern

Expertengruppe C:

Gesundheit und Ernährung

IV. Fühlen wie's schmeckt Ein Sinnesparcours rund ums Essen

1. Lesen Sie die Texte sorgfältig durch.
2. Wovon werden die Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen entscheidend beeinflusst? Was sind mögliche gesundheitliche Nachteile dieses Essverhaltens? Wählen Sie 5 – 6 Schlagworte aus, die Sie Ihrer Stammgruppe auf Karteikarten präsentieren und anschließend diskutieren.
3. Wie könnte eine erfolgsversprechende Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche aussehen? Fassen Sie die Zielsetzungen und den Aufbau des Fuldaer Sinnesparcours für Ihre Stammgruppe auf einem Übersichtsblatt zusammen.
4. Planen Sie einen Sinnesparcours mit maximal 5 Stationen und führen Sie ihn entweder in Ihrer Stammgruppe oder am Freitag als Abschlusspräsentation durch.
5. Planen Sie ein Essen für die Klasse. Dieses sollte nicht nur schmackhaft sein und wenig Vorbereitungszeit erfordern, sondern auch die Zielsetzung dieser Woche berücksichtigen!
Das gemeinsame Kochen und Essen soll der Abschluss der ersten Themenwoche sein.

Geeignete Literatur, z.B.:

- u.a. verschiedene **Kochbücher und Rezepte**

Bewegung



Entspannung



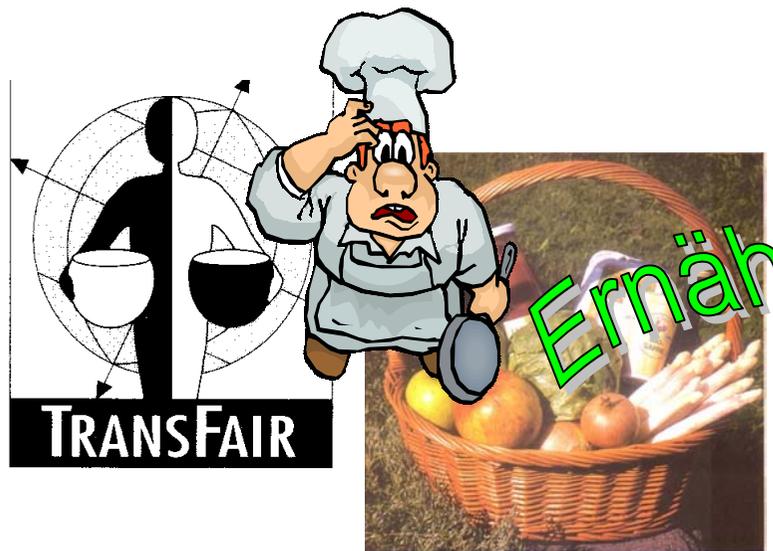
Gesundheit fördern



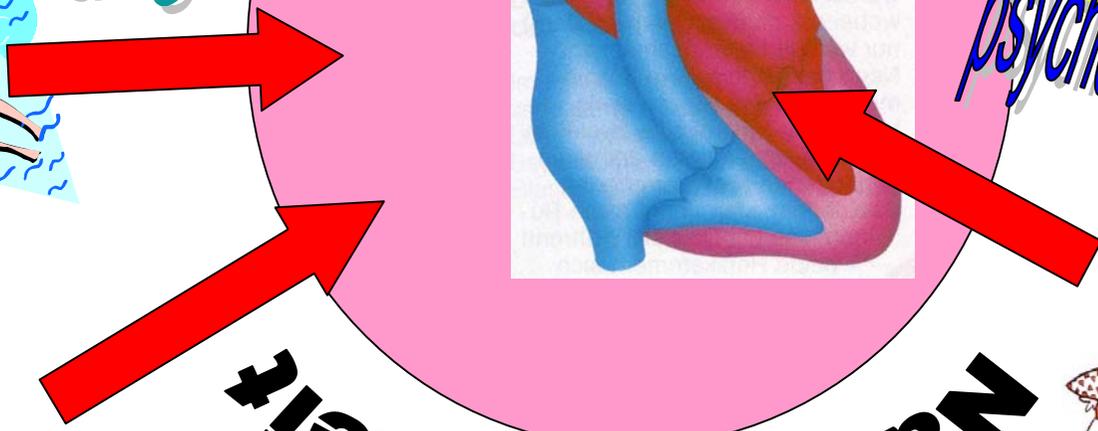
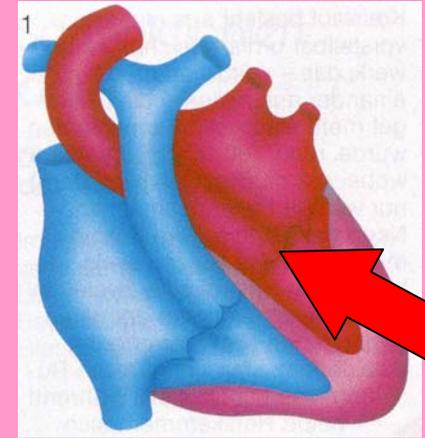
psycho-soziale Gesundheit



Nachhaltigkeit



Ernährung



Stammgruppe Nr.

Klasse: F 2002-
Themenfeld: Gesundheit fördern
Zeitraum
METHODIK SOL

Name	Experte/Expertin für
	A PSYCHO-SOZIALE ASPEKTE VON GESUNDHEIT
	B BEWEGUNG
	C ERNÄHRUNG

Expertengruppe

A: PSYCHO-SOZIALE ASPEKTE VON GESUNDHEIT

Namen der ExpertInnen	Aufgaben
1:	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Expertengruppe

B: BEWEGUNG

Namen der ExpertInnen	Aufgaben
1:	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Expertengruppe

C: ERNÄHRUNG

Namen der ExpertInnen	Aufgaben
1:	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	