

Gesundheit stärken

GRUNDSCHULSPIEGEL

1 Zur Diskussion

IRENE DEMMER-DIECKMANN

Schonraum als Schonraumfalle

ZUM THEMA

RENATE HINZ

4 Jedes Kind hat ein Recht auf Gesundheit

CHRISTINA KRAUSE

10 Umgang mit Stress und Angst

Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung

INA HUNGER

16 „Kinder stark machen!“

Zur Bedeutung von Sportunterricht und Bewegung in einer ‚gesunden‘ Schule

RENATE HINZ/GABRIELE MENTGES

24 „Das Korsett im Kopf!“

RENATE HINZ

34 Ernährungsbildung als kulturelles Erleben

SILVIA-IRIS BEUTEL

44 „Ich bin schon 1000 Jahre und fünf Stunden krank!“

BILDUNGSPOLITIK

PETER HEYER

50 Bildungspolitik

GRUNDSCHULMARKT

52 Rezensionen

55 Infos und Termine

56 Autorinnen und Autoren/Impressum

TITEL:

N. Goer

FOTOS INHALTSVERZEICHNIS:

BilderBox; N. Goer; Minkusimages

4

RENATE HINZ

Jedes Kind hat ein Recht auf Gesundheit

Gesundheitsförderung muss auf einen selbstbestimmten Erhalt von Gesundheit abzielen. Kinder sollen befähigt werden, kompetent mit den täglichen Anforderungen umzugehen. Das bedeutet, Lebenswelten zu beachten und Selbstwertgefühle zu stärken. Sowohl die Perspektiven der Schüler(innen) als auch die der Lehrer(innen) werden berücksichtigt.



10

CHRISTINA KRAUSE

Umgang mit Stress und Angst

Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung

Die Autorin stellt ein erprobtes Programm zur Durchführung von Gesundheitstagen und -stunden vor. Es umfasst sowohl die Arbeit mit den Kindern als auch einen Elternkurs. Ausführlich beschrieben wird der Programmbaustein zum Thema „Angst“. Hierzu ergänzen Arbeitsblätter den Beitrag.





16

INA HUNGER

„Kinder stark machen!“

Zur Bedeutung von Sportunterricht und Bewegung in einer ‚gesunden‘ Schule

Hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der vier Dimensionen integriert: die körperlich-sinnliche, die soziale, die psychische und die kognitive Dimension. Acht Körperexperimente für eine bewusste Körperwahrnehmung werden vorgestellt und die Hintergründe erläutert. Das Schüler(innen)material umfasst acht Stationenkarten.



44

SILVIA-IRIS BEUTEL

„Ich bin schon 1000 Jahre und fünf Stunden krank!“

Wie erleben Kinder Krankheit?

Die Autorin zeigt die kindliche Perspektive anhand von Beispielen aus der Kinder- und Jugendliteratur auf. Daraus zieht sie Schlussfolgerungen für die Schule. Die Bildergeschichte „Ich mach dich gesund, sagte der Bär“ von Janosch nimmt sie zum Ausgangspunkt, um die Schüler(innen) zum Schreiben anzuregen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Ob Kinder sich in der Schule wohlfühlen, ob sie am Unterrichtsgeschehen aktiv teilnehmen und Lernfreude entwickeln, ist wesentlich von ihrem Gesundheitserleben, ihren subjektiven Befindlichkeiten und Einstellungen gegenüber sich selbst und der Umwelt abhängig. Aus eigenen Erfahrungen wissen Sie, dass positive Haltungen Voraussetzung sind, wenn es den Schülerinnen und Schülern gelingen soll, den alltäglichen und schulischen Stressfaktoren produktiv zu begegnen. Umso erschreckender sind Meldungen über (psycho-)somatische und chronische Erkrankungen schon von Grundschulkindern. Haltungsschäden, Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungsserscheinungen beunruhigen nicht nur Eltern, sondern vor allem das pädagogische und medizinische Fachpersonal. Die Ursachen sind sicherlich vielfältig, häufig durch gesellschaftliche Modernisierungen bedingt und daher nicht immer direkt zu beeinflussen. Mehr denn je muss es daher auch Aufgabe der Grundschule sein, den Erhalt und die Förderung von Gesundheit im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes zu unterstützen.

Sich-gesund-fühlen ist neben der Ausschaltung physiologischer Fehlfunktionen zugleich eine individuelle Feststellung – Gesundheit ist persönlich erfahrene Gesundheit. Für das Schulkind verbindet sich damit insbesondere das Erleben, den schulischen Erwartungen gewachsen zu sein. Eine das Kind in seinem Selbstvertrauen stärkende Gesundheitsförderung sollte deshalb den handlungsorientierten Erwerb von Bewältigungsstrategien ermöglichen und das Kind befähigen, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden, ohne die eigenen Wünsche zu vernachlässigen. In diesem Zusammenhang spielen Selbst- und Fremdbewertungen eine nicht zu unterschätzende Rolle: die Art und Weise, in der das Kind etwas über sich und seine Leistung oder seine besonderen Kompetenzen erfährt, aber auch das Ausmaß seiner sozialen Anerkennung und körperlichen Akzeptanz tragen zu einer immer realistischer werdenden Selbstbetrachtung bei. Sie ist notwendig, wenn individuelle Hilfestellungen gegeben und akzeptiert werden sollen.

Mein besonderes Anliegen besteht darin, Ihnen mit dem Themenschwerpunkt Anreize für eine fächerübergreifende Sicht auf das Gesundheitserleben zu geben und Mut zu machen für eine am Grundschulkind und seinen selbstbestimmten Entscheidungsprozessen orientierte Gesundheitsförderung. Diese geht bewusst über eine faktenvermittelnde Gesundheitserziehung hinaus – sie will den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheit unterstützen, ohne dogmatisch zu belehren. Das kann im schulischen Rahmen aber nur gelingen, wenn Bedürfnisse, Fähigkeiten und Motivationen von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrkräften ernstgenommen werden.

In der Hoffnung, Ihnen mit dem Heft „Gesundheit und Schule“ hilfreiche Anregungen für handlungsorientierte didaktische Gestaltungen geben zu können, wünsche ich Ihnen mit Ihren Klassen belebte Unterrichtssituationen und Freude an der gemeinsamen Arbeit.

Renate Hinz