

Auszug aus dem Konzept

## **Prävention und Gesundheitsförderung an der Schule Grüningen**

### **Ziel**

- Das Präventions- und Gesundheitskonzept der Schule Grüningen bildet die Grundlage für die Begleitung der Grüninger Schülerinnen und Schüler zu selbstbewussten, selbstwirksamen, informierten und selbständigen jungen Menschen

### **Rahmen**

- Die Angebote sind altersgerecht, gehen von der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler aus und zielen auf eine Stärkung der sozialen Kompetenzen
- Es sind sowohl obligatorische, freiwillige wie auch situationsspezifische Angebote
- Folgenden Themenbereiche werden spiralförmig aufgegriffen: Ernährung, Bewegung, Verkehrskunde, Sexualität und Liebe, Gewaltprävention, Suchtprävention und Medienkompetenz

Dabei werden folgende Ziele für die Schülerinnen und Schüler erarbeitet:

	<b>Ernährung</b>
KIGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Kriterien von einem gesunden Znüni</li> <li>• haben erfahren, dass es Abhängigkeiten zwischen Mensch und Natur gibt und können am Beispiel von alltäglichen Nahrungsmitteln darüber Auskunft geben</li> </ul>
US	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Beispiele gesunder Ernährung.</li> <li>• erkennen die Notwendigkeit von Essen und Trinken.</li> <li>• kennen die Grundnahrungsmittel.</li> <li>• können exemplarisch einen Produktionsweg eines Nahrungsmittels beschreiben.</li> <li>• können den menschlichen Verdauungsvorgang beschreiben.</li> </ul>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, dass Nahrungsmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Bewegung und Wachstum benötigt werden.</li> <li>• können Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen (Körpergrösse und -gewicht, Alter, Aktivität).</li> <li>• können den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel bestimmen und ihn beschreiben (z.B. Kuh - Milch - Joghurt).</li> <li>• wissen über nachhaltiges Konsumverhalten von Lebensmitteln sowie Recycling Bescheid.</li> <li>• wissen, dass Menschen unterschiedliche Körperformen haben und dass der BMI ein Richtwert für ein der Körpergrösse und dem Alter angemessenes Gewicht ist und sie wissen um den Einfluss der Medien / Werbung bezüglich einem Körperidealbild.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind sich der eigenen Verantwortung bei der Nahrungsmittelwahl bewusst.</li> <li>• lernen Kriterien für Kaufentscheidung kennen.</li> <li>• gewinnen und verstehen Informationen zu Nahrungsmitteln.</li> <li>• lernen Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten kennen (Schutzfaktoren).</li> </ul>

	<b>Bewegung</b>
KIGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• werden in ihrer Fein-, Grob- und Graphomotorik gestärkt.</li> <li>• sind bereit ihre Sinne wahrzunehmen und zu erleben.</li> </ul>
US	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit Freude an der Bewegung zu entwickeln.</li> <li>• kennen verschiedene Entspannungsübungen.</li> </ul>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln Freude an der Bewegung.</li> <li>• kennen verschiedene Entspannungsübungen und können diese in ihren Alltag integrieren.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen neue Sportarten kennen wie beispielsweise Breakdance, Capoeira, Footbag, Frisbee, Slalom- und Longboard oder Streetskate.</li> <li>• lernen, dass die Balance zwischen ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung der Schlüssel zum Erfolg ist.</li> <li>• besuchen einen Workshop zum Thema Körperbewusstsein / Körperpflege.</li> </ul>

	<b>Verkehrskunde</b>
KIGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Regeln im Verkehrsraum und halten diese ein (Bsp. selbständig zu Fuss die Strassen in der Umgebung überqueren).</li> </ul>
US	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Regeln und Vorschriften zu den Verkehrsmitteln und halten sie ein (z.B. vorgeschriebene Fahrradausrüstung, fäG-Ausrüstung, Überqueren der Strasse, Verhalten im ÖV)</li> </ul>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Regeln und Vorschriften im Verkehrsraum beim Fahrradfahren und halten sie ein (insbesondere beim Linksabbiegen mit dem Fahrrad).</li> <li>• verhalten sich bei Ausflügen im ÖV korrekt.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen Gefahren frühzeitig wahr und vermeiden Risiken.</li> <li>• reflektieren eigene Fähigkeiten und eigenes Verhalten und stimmen es auf das Verkehrsumfeld ab (Fahruntfähigkeit wegen Übermüdung, Alkohol, Drogen).</li> <li>• erkennen Einflussfaktoren und Einschränkungen der eigenen Fahrfähigkeit und verhalten sich verantwortungsvoll (Straf-/Administrativ-/Haftpflichtverfahren).</li> </ul>

	<b>Sexualität und Liebe</b>
KIGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen den Unterschied zwischen Mädchen/Frauen und Knaben/Männern und können sich selbst dem einen oder anderen Geschlecht zuordnen.</li> <li>• wissen, dass sie können zu Körperberührungen von jeglichen anderen Personen bewusst ja / nein sagen, indem sie ihre Körperteile (inclusive Geschlechtsteile) korrekt bezeichnen können.</li> </ul>
US	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen um die körperlichen Unterschiede von Mädchen/Frauen und Knaben/Männern</li> <li>• können zu Körperberührungen von jeglichen anderen Personen bewusst ja / nein sagen, indem sie ihre Körperteile (inclusive Geschlechtsteile) kennen.</li> <li>• können ihre Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.</li> </ul>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• haben sich mit den Geschlechtern männlich/weiblich und den damit verbundenen unterschiedlichen Körperformen und Aussehen auseinandergesetzt.</li> <li>• können die Begriff schwul und lesbisch erklären</li> <li>• wissen, dass es Menschen gibt, welche sich ihrer Geschlechtszugehörigkeit unsicher sind oder sich in ihrem biologischen Körper nicht zugehörig fühlen.</li> <li>• kennen die emotionalen und körperlichen Veränderungen in der Pubertät.</li> <li>• können Anweisungen betreffend Nähe/Distanz geben indem sie zu Körperberührungen von jeglichen anderen Personen bewusst ja / nein sagen können.</li> <li>• kennen eine Vielfalt von gelebten Rollenentwürfen und Lebensformen.</li> <li>• können sich in Freundschaften bewegen und diese halten.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, wohin sie sich für Informationen und Hilfe wenden können.</li> <li>• lernen unterschiedliche Bedürfnisse aufgrund des Geschlechts, des kulturellen Hintergrunds, der Religion oder der sexuellen Orientierung zu berücksichtigen.</li> <li>• werden unterstützt, eine positive Einstellung zur eigenen Sexualität und der Sexualität anderer zu gewinnen.</li> <li>• kennen die Vorgänge der Zeugung, Schwangerschaft und Schwangerschaftsverhütung.</li> <li>• wissen über HIV/Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten Bescheid und kennen Schutzmöglichkeiten.</li> </ul>

	<b>Gewaltprävention</b>
KIGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit ihre eigenen und die Gefühle anderer wahrzunehmen und zu benennen.</li> <li>• kennen erste Strategien um mit ihren Gefühlen und Bedürfnisse umzugehen.</li> <li>• stärken ihr Selbstwertgefühl.</li> </ul>
US	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eigene und Gefühle anderer erkennen/benennen und nehmen die Gefühle als Signale ernst.</li> <li>• kennen die Grundregeln von positivem Feedback</li> <li>• verfügen über Strategien im Umgang mit Stress und negativen Gefühlen (z. Bsp. Wut, Angst)</li> <li>• kennen verschiedene Arten der Konfliktlösung</li> </ul>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und angemessen ausdrücken.</li> <li>• wissen, was respektvoller Umgang ist und verhalten sich dementsprechend.</li> <li>• können sich in andere einfühlen.</li> <li>• kennen einfache Gesprächsregeln und halten diese ein.</li> <li>• verfügen über wirksame Strategien zum Umgang mit Stress und Emotionen wie Angst und Ärger.</li> <li>• verfügen über Strategien im Umgang mit Konflikten und können diese zu einem Teil selber lösen.</li> <li>• kennen den Begriff „Innerer Schiedsrichter“.</li> <li>• kennen die „Stopp-Regel“.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die Kriterien für wirksames Rückmelden mit eigenen Worten beschreiben.</li> <li>• können die wesentlichen Aspekte der Menschenrechtskonvention und der Kinderrechts-konvention mit eigenen Worten beschreiben.</li> <li>• können Ursachen für Gewalt benennen und beschreiben: <ul style="list-style-type: none"> <li>... bei Mobbing</li> <li>... in jugendlichen Liebesbeziehungen</li> <li>... in Konflikten / Kriegen der jüngeren Geschichte</li> <li>... bei radikalisierten (sehr oft jungen) Menschen, z.B. Fussball-Hooligans, Links- / Rechtsextremismus, Islamisten, etc.</li> </ul> </li> <li>• können die wesentlichen Zusammenhänge zwischen Männerrollen in unserer Gesellschaft und aggressivem Verhalten benennen und beschreiben.</li> <li>• kennen die Begriffe Radikalisierung und Extremismus und können diese erklären.</li> </ul>

	<b>Suchtprävention</b>
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Gefühle und körperliche Reaktionen miteinander in Verbindung bringen.</li> <li>• können ihren eigenen Standpunkt finden und selbstbewusst vertreten (Standfestigkeit-straining).</li> <li>• können die Meinung anderer akzeptieren.</li> <li>• stärken ihr Selbstwertgefühl und können bewusst Ja und Nein sagen.</li> <li>• können Vielfalt akzeptieren und respektieren.</li> <li>• können Problemsituationen benennen und Problemlösungsprozesse verstehen.</li> <li>• wissen was „Gruppendruck“ ist.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen mit verschiedenen Gefühlen (Angst, Wut, Freude) angemessen umzugehen.</li> <li>• lernen den eigenen Standpunkt zu finden und selbstbewusst zu vertreten.</li> <li>• lernen die Meinung anderer zu respektieren.</li> <li>• lernen Stellung zu beziehen.</li> <li>• kennen Motive, Wirkungen und Folgen von Suchtmittelkonsum.</li> <li>• kennen Suchtentstehungsprozesse.</li> <li>• reflektieren eigene Konsumgewohnheiten.</li> </ul>

<b>Medienkompetenz</b>	
MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen über potenzielle Risiken des Internets Bescheid.</li> <li>• handeln in den verschiedenen Chats verantwortungsvoll.</li> <li>• sind sich ihrer Rechte und Pflichten in der virtuellen Welt bewusst.</li> <li>• verfügen über praktische Fertigkeiten und technische Kompetenzen im Umgang mit Medien.</li> <li>• Kennen den Begriff Mobbing und das Zusammenspiel zwischen Tätern – Opfer - Mitläufern</li> <li>• Wissen, wie Mobbing entsteht und was der Unterschied zu Plagen und Konflikten ist.</li> <li>• Wissen, wie sie reagieren können, wenn sie Mobbing begegnen.</li> </ul>
Sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die Eigenverantwortung bezüglich des Konsums von digitalen Medien wahrnehmen.</li> <li>• entwickeln im Umgang mit Medien praktische Fertigkeiten, technische Kompetenzen sowie allgemeine Medienkompetenz.</li> <li>• können mittels Medien kommunizieren und dabei die Sicherheits- und Verhaltensregeln befolgen (wissen z.B. um die Gefahren von Cyber-Mobbing, Sexting und kennen die Abgrenzung von legalem zu strafbarem Verhalten).</li> <li>• können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. Mobbing).</li> </ul>

Die Präventionsangebote finden während der regulären Unterrichtszeit statt und werden regelmässig auf Effizienz und Effektivität überprüft. Voraussetzung für eine dauerhafte und wirksame Prävention ist eine gelungene Zusammenarbeit zwischen der Schule und den Eltern.