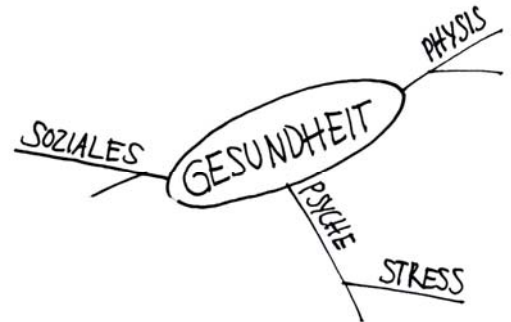




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Gesundheitsbeeinflussende Faktoren kennen und/oder für den Alltag nutzen können
Niveau A	Ich kenne elementare Faktoren, welche meine Gesundheit beeinflussen.



MindMap Gesundheit

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann ein MindMap zum Thema Gesundheit erstellen.								
Bewertung/ Anforderung	Vom kompletten MindMap (vgl. Test-Unterlagen „Gesundheit“) sind mindestens zwei Hauptäste klar genannt (physio-psycho-sozio-ökologisch) und es stehen mind. 8 Begriffe (Beispiele) auf dem Blatt.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Es stehen zu wenige Begriffe auf dem Blatt Es kann nur ein Hauptast genannt werden 								
Anweisung für die Lernenden	«In der letzten Lektion habe ich euch gesundheitsbeeinflussende Faktoren vorgestellt. Überlegt euch bitte, welche Faktoren eure Gesundheit beeinflussen und erstellt daraus ein MindMap. Versucht bitte anhand der Oberbegriffe vorzugehen, von denen ihr mindestens zwei nennen solltet und beschreibt danach mindestens acht konkrete Begriffe!»								
Aufbau	Die Lernenden verteilen sich in der Halle und erstellen das MindMap.								
Material	Whiteboard, Flipchart- oder A/4-Blätter, Filzstifte, Klebband								
Quelle	Antonovsky, A. (1997). Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit (A. Franke & N. Schulte, Übers.). Tübingen: Dgvt. (Original erschienen 1987: Unraveling the Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well) SVSS (Hrsg.) (2002). Bewegung und Gesundheit – Lehrmittel für das 10. – 13. Schuljahr. Bern.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>5-10 Min. für die Erstellung des MindMaps.</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Die Lernenden erstellen jeweils schriftlich ein MindMap.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Testperson</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Eventuell ist die Methode MindMap unbekannt. Dann muss diese zuerst kurz vorgestellt werden, z.B. anhand des Begriffes „Sport“. Der Begriff „Gesundheit“ ist weitläufig. Eine Orientierung am Salutogenese-Modell von A. Antonovsky oder dem Ressourcenmodell, wie es im Lehrmittel vorgestellt wird, ist eine Möglichkeit, sich dem Begriff anzunähern. Es bietet sich die Vernetzung mit ABU-Unterricht an.</td> </tr> </table>	Zeit	5-10 Min. für die Erstellung des MindMaps.	Organisation	Die Lernenden erstellen jeweils schriftlich ein MindMap.	Testpersonen	1 Testperson	Probleme	Eventuell ist die Methode MindMap unbekannt. Dann muss diese zuerst kurz vorgestellt werden, z.B. anhand des Begriffes „Sport“. Der Begriff „Gesundheit“ ist weitläufig. Eine Orientierung am Salutogenese-Modell von A. Antonovsky oder dem Ressourcenmodell, wie es im Lehrmittel vorgestellt wird, ist eine Möglichkeit, sich dem Begriff anzunähern. Es bietet sich die Vernetzung mit ABU-Unterricht an.
Zeit	5-10 Min. für die Erstellung des MindMaps.								
Organisation	Die Lernenden erstellen jeweils schriftlich ein MindMap.								
Testpersonen	1 Testperson								
Probleme	Eventuell ist die Methode MindMap unbekannt. Dann muss diese zuerst kurz vorgestellt werden, z.B. anhand des Begriffes „Sport“. Der Begriff „Gesundheit“ ist weitläufig. Eine Orientierung am Salutogenese-Modell von A. Antonovsky oder dem Ressourcenmodell, wie es im Lehrmittel vorgestellt wird, ist eine Möglichkeit, sich dem Begriff anzunähern. Es bietet sich die Vernetzung mit ABU-Unterricht an.								

Gesundheit – Salutogenese

In den letzten Jahren hat sich im Bereich wissenschaftlicher Arbeit zu Krankheit und Gesundheit ein Paradigmenwechsel vom biomedizinischen zum bio-psycho-sozialen Modell vollzogen. Dieses Umdenken hat zur Entwicklung des Lebensweisenkonzeptes und einem veränderten Gesundheitsverständnis geführt. Gesundheitsförderung wird neu gesehen und stärker gewichtet. Die nationalen und internationalen Empfehlungen dazu haben im Kern gemeinsam:

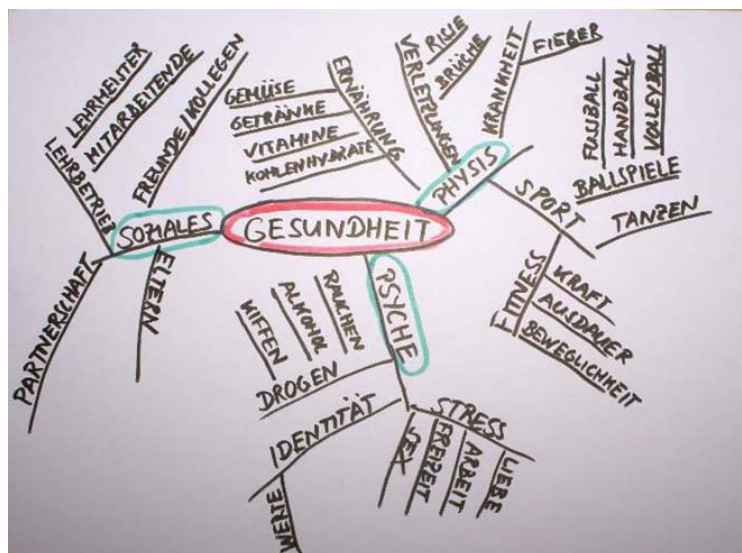
- dass Gesundheit ganzheitlich, also mit ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Komponente gesehen wird;
- dass die einzelnen Elemente von Prävention und Protektion in einer starken Interdependenz zueinander stehen und daher nicht einzeln die gewünschte Wirksamkeit entfalten können;
- dass Gesundheitsförderung in das gesamte soziale, ökologische und infrastrukturelle Umweltgeschehen eingebettet sein muss;
- dass effektive Gesundheitsförderung Selbstbestimmung, Emanzipation und Persönlichkeitsentfaltung des Individuums voraussetzt bzw. fördern muss.

Zahlreiche empirische Studien haben ergeben, dass Gesundheit, Krankheit und Krankheitsbewältigung durch ein komplexes Zusammenwirken von physischen, psychischen, sozialen und ökologischen Faktoren bestimmt werden. Gesundheit bzw. Krankheit wird als Prozess verstanden, der durch menschliches Verhalten und die ihn umgebenden Lebensverhältnisse beeinflusst wird. Demnach muss man gesundheitsbezogenes Verhalten in seiner lebensgeschichtlichen Entstehung sehen und gesundheitserschützende Lebensverhältnisse mit einer aufeinander abgestimmten Verhaltens- und Verhältnisprävention fördern.

Hauptäste zur Gesundheit

Gesundheit

- Physische Ressourcen
 - Körperschema
 - Konditionelle Fähigkeiten
 - Koordinative Fähigkeiten
- Psychische Ressourcen
 - Befindlichkeit
 - Entspannung
 - Atmung
- Soziale Ressourcen
 - Partnerverhalten
 - Teamfähigkeit
 - Wir-Erlebnisse
- Ökologische Ressourcen
 - Bewegungen im näheren Umfeld
 - Bewegter Schulalltag
 - Naturbegegnungen



Mögliches MinMap mit drei Hauptästen