



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit erkennen können
Niveau C	Ich kann mein persönliches Handeln analysieren und Optimierungspotential aufzeigen.



Salutogenese-Modell (C)

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden können anhand des beigefügten Schemas ihre Gesundheitssituation analysieren und daraus mögliche Massnahmen ableiten.	
Bewertung/ Anforderung	Die Felder des Schemas sind kontextspezifisch und folgerichtig ausgefüllt.	
Beobachtungspunkte	-	
Anweisung für die Lernenden	«Analysiert eure eigene Gesundheitssituation anhand des vorgegebenen Schemas und leitet daraus mögliche Konsequenzen ab.»	
Aufbau	-	
Material	Power Point Präsentation: Vortrag von Sonja Höck und Lucia Wübbeling. Zugriff am 13. Oktober 2010 unter http://www.unifr.ch/zrg/Fachhochschule/FS2010/Hoeck_Salutogenese.pdf .	
Quelle	Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. http://www.sportunterricht.de/lksport/salutotur.html	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	1 Lektion
	Organisation	Jeder Lernende füllt das Schema aus
	Testpersonen	Alle Schüler einer Klasse
	Probleme	-

Persönliches Gesundheitsprofil anhand des Salutogenese-Modells

Ressourcen: Psychosoziale, biochemische/physikalische, genetische	
Stressoren: Psychosoziale, biochemische/physikalische, genetische	
Faktoren, die den Kohärenzsinn/die Handlungsfähigkeit beeinflussen: Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Bewältigbarkeit	
Positiver Einfluss auf Spannungszustand	
Negativer Einfluss auf Spannungszustand	
Mögliche Auswirkungen auf das Gesundheits-/Krankheitskontinuum	
„Gesundheitswert“ meines Lebenswandels einer Skala von 1-10 (1= äusserst ungesund, 10=äusserst gesund)	
Begründung der Bewertung	
Mögliche Massnahmen, die sich aus der Analyse ergeben	

