

## Lehrplan Wahlpflichtfach: Gesundheitslehre

"Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen." (WHO)

Dieser Gesundheitsbegriff beinhaltet den Zustand des objektiven und subjektiven Wohlbefindens einer Person.

Er ist gegeben, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang befindet mit den eigenen Möglichkeiten, Zielvorstellungen und der Mitwelt (= die jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen - soziale, ökonomische, ökologische, kulturelle ...).

Ein System miteinander vernetzter Faktoren ist Bedingung für unsere Gesundheit:

Gesundheit	Körperliches Wohlbefinden	Ernährung Bewegung Wohnen (Materialien im Wohnbereich, Wohnung, Wohnanlage, Wohnumfeld) Arbeitsbereich (Arbeitssituation, Arbeitsplatz, Ergonomie)
	seelisches Wohlbefinden	Lebensstil Stimmung Stress
	soziales Wohlbefinden	Sozialisation Umfeld

Ziele der Gesundheitserziehung sind:

Der Schüler soll befähigt werden, in Eigenverantwortung seine Gesundheit zu stabilisieren, die Leistungsfähigkeit zu verbessern, auf Störungen des Wohlbefindens richtig zu reagieren und auf die Mitmenschen sowie sein Umfeld positiv (= gesundheitsfördernd) einzuwirken.

Er soll mit den wirtschaftlichen und sozialen Folgekosten von Gesundheitsschäden konfrontiert werden.

Im Kindes- und Jugendalter ist der wichtigste Gesundheitserzieher die Familie. Hier werden Grundeinstellungen zum späteren Gesundheitsverhalten geprägt.

Die Schule kann und soll diesen Prozess begleiten, indem sie den Lernenden durch Zusammenschau (Erkenntnisse aus verschiedenen Fachbereichen) den theoretischen Hintergrund für sein Handeln vermittelt, Reflexion und Diskussion ermöglicht sowie Anleitungen zu praktischem Handeln gibt (Stichwort: Bewegung!).

Didaktische Grundsätze:

Das Wesen dieses Wahlpflichtgegenstandes ist der fächerübergreifende Unterricht aus Biologie, Psychologie und Bewegungslehre. Es ist daher notwendig, dass nicht nur die den einzelnen Gegenständen zugeteilte Unterrichtszeit ausgewogen ist, sondern dass die unterrichtenden Lehrer gemeinsam planen und in ihrem Unterricht auch Teamteaching sowie fächerübergreifendes und projektorientiertes Arbeiten einsetzen. Es ist darauf zu achten, dass Theorie und Praxis miteinander sinnvoll und möglichst intensiv verknüpft werden. Exkursionen, Lehrausgänge oder Diskussionen mit Experten können zur Veranschaulichung der Zusammenhänge von Theorie und Praxis beitragen und sollen daher in den Unterricht eingeplant werden.

Die Liste der vorgeschlagenen Themen kann von den unterrichtenden Lehrern erweitert werden. Es liegt in deren pädagogischen Verantwortung eine Auswahl zu treffen und Schwerpunkte zu setzen.

Durch die Behandlung der folgenden Themenbereiche soll der Schüler mit der Bedeutung von Gesundheitssicherung und Gesundheitsvorsorge vertraut gemacht werden. Die nachfolgende Liste ist nicht als Gewichtung zu verstehen, da sich die einzelnen Bereiche im erlebten Alltag durchdringen.

## **Themenbereiche:**

1. Ernährung und Konsum
2. Arbeit + Freizeit + Wohnen
3. Bewegung und Spiel
4. Gemeinschaft
5. Körperlichkeit, Hygiene und Zivilisationskrankheiten

### **1. Ernährung und Konsum**

Die Schülerin/ der Schüler soll erkennen, was eine ausgeglichene Ernährung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit bedeutet.

Vertiefung der im (Basis-)Fach Biologie und Umweltkunde erworbenen Kenntnisse über gesunde Ernährung:

- Nahrungsbedarf: Grundumsatz und Leistungsstoffwechsel in Abhängigkeit von den Faktoren Alter, Geschlecht, Tätigkeit, Klima, Gesundheitszustand und Energiebilanz.
- Zusammensetzung der Nahrung: Grundnährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Wasser und Bedeutung des Trinkens

Die Schülerin/ der Schüler soll sich seiner Ess- und Trinkgewohnheiten bewusst werden. Er soll lernen diese kritisch zu überprüfen und die Folgen falscher Ernährung abzuschätzen.

- Erstellung eines Ernährungsplanes und Vergleich mit den an sich selbst beobachteten Gewohnheiten
- Häufige Formen der Fehlernährung und deren Folgen (Überernährung, Unterernährung, Mangelkrankheiten, Schlankheitsdiäten,...)
- Vertiefung der Kenntnisse über Essstörungen. Vermeidungsstrategien. Therapiemöglichkeiten
- Schädigung von Rückständen und Zusatzstoffen
- Aspekte gentechnisch veränderter Nahrungsmittel.
- Ernährungstrends (functional food, fast food, .....

Die Schülerin/der Schüler soll die Bedeutung bewussten Konsumverhaltens erkennen und sich der steuernden Wirkung von Werbung, Mode und tendenziöser Darstellung von Medien bewusst werden.

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens. Kostenerhebung
- Bedeutung von Konsumentenschutz
- Elemente der Werbepsychologie (Analyse des Aufbaus und der Strategie von Werbungen, Entwurf einer Werbekampagne, Analyse von Berichterstattungen).

Die Schülerin/der Schüler soll verschiedener Formen von Sucht und Suchtverhalten und deren Bedeutung für das Alltagsleben kennen lernen. Vertiefung der bisher in anderen Gegenständen erworbenen Kenntnisse.

- Stoffgebundene und stoffungebundene Suchtformen.
- "Legale" und "illegale" Drogen, deren Wirkung sowie Folgen des Missbrauchs.

### **2. Arbeit, Freizeit und Wohnen (Leistung und Stress)**

Die Schülerin/der Schüler soll den Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen, Arbeitserfolg und Befinden erkennen. Vertiefung der in anderen Gegenständen erworbenen Kenntnisse

- Gestaltung des Arbeitsplatzes (Lernumgebung).

- Anleitung zu optimaler und individuell angepasster Lern- und Arbeitstechnik
- Stress: Arten, Stressfaktoren, Stressbewältigung.
- Arbeitshygiene: gesundheitsgefährdende Umwelteinflüsse und deren Vermeidung
- Arbeitsklima: Vor- und Nachteile hierarchischer Strukturen
- Verhalten bei Konflikten, Selbstreflexion

Die Schülerin/der Schüler soll die Bedeutung sinnvoller Nutzung der Freizeit erkennen.

- Ideologisierung der Freizeitmöglichkeiten, Manipulation durch Werbung
- Bedeutung der Wohnung und der Wohnumgebung für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit
- Zusammenhang zwischen Distanz zum Nächsten und Stimmung, Aggression

### **3. Bewegung und Spiel**

Die Schülerin/der Schüler soll die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und für die Entwicklung erfassen.

- Bewegungsentwicklung und Bewegungserziehung
- Funktionsgymnastik, Haltungsschulung, Wirbelsäulengymnastik (physiologische Grundlagen und praktische Übungen)
- Psychomotorik
- Die Bedeutung von Sport und Spiel als erzieherisches Element (Regelspiel, Funktionsspiel,...)

Die Schülerin/der Schüler soll den Zusammenhang zwischen Sportart und Trainings- (Übungs-)form kennen lernen.

- Komponenten der Gesundheit und der sportlichen Leistung
- Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit (Grundlagen und praktische Übungen – Trainingsformen)
- Richtige dosiertes Training als Gesundheitsprophylaxe
- Prävention und Rehabilitation

Die Schülerin/der Schüler soll den Zusammenhang zwischen psychischer Situation und körperlicher Leistungsfähigkeit erfassen können.

- Psychische Entwicklung und Bewegungsverhalte (körperliche Leistungsfähigkeit). Sport und Motivation
- Wettkampfvorbereitung. Psychische Belastung im Leistungssport
- Gefahren des Hochleistungssports und mögliche ethische Probleme
- Doping.

### **4. Gemeinschaft**

Die Schülerin/der Schüler soll wesentliche soziale Strukturen und wichtige gruppendynamische Aspekte kennen lernen.

- Primär- und Sekundärgruppe, Status, Rolle, Prestige
- Kommunikations- und Interaktionsformen, Fairness

Sie/er soll die Kennzeichen und Werte menschlicher Beziehungen verstehen.

- Kameradschaft, Freundschaft, Partnerschaft, Liebe und Sexualität

## **5. Körperlichkeit, Hygiene und Zivilisationskrankheiten**

Die Schülerin/der Schüler soll den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Hygiene und Infektionskrankheiten erkennen können, die durch mangelnde Körperpflege begünstigt werden,

- Körperpflege und Pubertät
- Besprechung ausgewählter Erkrankungen, die durch mangelnde Hygiene begünstigt werden (z.B. Pilzkrankheiten u.a.)

Sie/er soll die Wechselwirkung zwischen körperlicher Betätigung(Sportausübung) und Wohlbefinden verstehen lernen.

- Pubertät - Auswirkung der psychischen und körperlichen Veränderungen auf die Sportausübung.
- Entspannung und Entspannungstraining, mentales Training und autogenes Training.
- Belastbarkeit und Grenzen der Belastbarkeit. Messungen von Puls, Blutdruck und Vitalkapazität
- Einhaltung von Sicherheitsregeln beim Sport und bei der Arbeit. Sportverletzungen, Haltungsschwächen und Haltungsschäden (ausgewählte Beispiele)

Die Schülerin/der Schüler soll über wichtige Zivilisationskrankheiten, deren Ursachen und über mögliche Vorbeugemaßnahmen Bescheid wissen.

- Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt
- Ernährungsbedingte Formen von Zuckerkrankheit
- Krebs.
- Psychosomatische Erkrankungen
- Folgen des Missbrauches von Alltagsdrogen.

Prof. Mag. Christine Ludwig

HR Mag. Ernst Grabscheit

**Homepage:** <http://www.klg.or.at>

**E-mail:** s308016@noeschule.at