



**Kantonales Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen Zürich**  
Volksschule

## **Gesundheitskompetenz** Das ABC der Gesundheit lernen

Samstag, 14. April 2012

### **Workshops**

#### **Workshop 1**

##### **Risikokompetenz – Was kann die Schule beitragen?**

Urs Rohr, lic.phil., Bereichsleiter Familie & Freizeit, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Alle Stufen

Zu den Entwicklungsaufgaben des Kindes- und Jugendalters gehört es auch, einen kompetenten Umgang mit Risiken zu erlernen. Dazu gehören alltägliche Risiken (Verkehr, Beziehungen, Sport etc.) aber auch solche, bei denen Jugendliche besonders exponiert sind (Suchtmittel, Gewalt, Sexualität etc.).

Im Workshop werden theoretische Grundzüge des pädagogischen Umgangs mit Risiko skizziert, die Teilnehmer/innen werden eingeladen, ihren eigenen Umgang mit Risiken zu reflektieren, und es werden Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag diskutiert.

#### **Workshop 2**

##### **Vordenken – Nachdenken: Selbstbestimmt und verantwortungsbewusst konsumieren**

Monika Albrecht, dipl.oec.troph., Dozentin PH Zürich, Fachkoordinatorin Hauswirtschaft

Mittelstufe/ Oberstufe

Täglich treffen wir zahlreiche Konsumententscheidungen, doch was brauchen wir, um kompetent zu konsumieren? Welches Wissen, welche Fähigkeiten und welche Einstellung sind dazu notwendig?

Verantwortungsübernahme hängt stark von der Bereitschaft ab, sich wertorientiert zu entscheiden und entsprechend zu handeln. Konsumbildung beinhaltet daher die Prinzipien Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung und Gesundheit.

Unsere Entscheidungen sind mit unterschiedlichen Konsequenzen verknüpft. Diese abzuschätzen fällt uns in der Regel äusserst schwer, da für uns viele dieser Konsequenzen kaum und/oder nicht direkt spürbar sind. Warum also sollen wir unser Handeln von diesen Aspekten abhängig machen?

Im Workshop werden wir den Begriff Konsumkompetenz am Beispiel Schokolade klären und mögliche Ansätze im Unterricht diskutieren.

#### **Trägerschaft**

Pädagogische Hochschule Zürich  
Gesundheitsförderung und Prävention  
[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)



**Kantonales Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen Zürich  
Volksschule**

**Workshop 3**

**Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog**

**Einführung in Unterrichtsinterventionen für Kindergarten und Unterstufe**

Renie Uetz, Projektmitarbeiterin und Co-Autorin Papperla PEP, Inselspital Bern

Kindergarten/ Unterstufe

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Wir spüren sie im Körper.

Gefühle bewegen uns im Innern und bringen uns in Bewegung.

Die ganze Vielfalt von Gefühlen gehört zum Leben.

Der Umgang mit Gefühlen ist lernbar.

Die Weiterbildung gibt Einblick in die dialogisch offene Haltung und stellt Materialien und didaktische Interventionen aus der Papperla PEP Publikation (Schulverlag 2010) praxisnah vor: Lieder, Verse, Körperwahrnehmungsideen, Gedichte, Tanz- und Bewegungsspiele.

**Workshop 4**

**Ein Kuss ist ein Kuss! Sexuelle Gesundheit bei Heranwachsenden:**

**Was kann die Schule in der Mittel- und Oberstufe leisten.**

Lukas Geiser

MAS Prävention und Gesundheitsförderung, dipl. Erwachsenenbildner HF, Sexualpädagoge

Mittelstufe/ Oberstufe

Im Workshop beschäftigen wir uns mit den folgenden Themen:

- Bedeutung und Definition von sexueller Gesundheit auf der Basis der menschenrechtsbasierten Sexualpädagogik
- Funktionen, Aufgaben und Ziele der Sexualerziehung in der Schule
- Alters- und entwicklungsadäquate Vermittlung von Kompetenzen, die Schüler und Schülerinnen für eine selbstbestimmte, verantwortungsvolle, angstfreie und lustvoll erlebte Sexualität benötigen
- Gestaltung der Zusammenarbeit mit den Eltern

**Workshop 5**

**Ohne Angst verschieden sein dürfen**

**Entwicklung von Gesundheitskompetenz durch Kooperatives Lernen**

Petra Hild, lic.phil., Dozentin PH Zürich

Unterstufe/ Mittelstufe/ Oberstufe

Die kommunikative, interaktive Gesundheitskompetenz (vgl. Stufenmodell Nutbeam, 2000) verlangt nach kognitiven und sozialen Fähigkeiten. Kooperatives Lernen nutzt die Verschiedenheit der Schülerinnen und Schüler als Ressource, ermöglicht den Erwerb von Kenntnissen, Fähigkeiten und Einstellungen durch Lernen in einer Gruppe und dient damit der Entwicklung von Handlungskompetenz. Wie können z.B. relevante Informationen beschafft, interpretiert und genutzt werden? Im Workshop werden Aspekte von Kooperativem Lernen und dessen Bedeutung für den Kompetenzerwerb diskutiert. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden einfache kooperative Interaktionsformen kennen.



**Kantonales Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen Zürich  
Volksschule**

***Workshop 6***

**Mit der Schulärztin auf dem Weg zur Gesundheitskompetenz**

Dr. med. Ferdinanda Pini Züger, Leiterin Schulärztlicher Dienst Stadt Zürich

Der Workshop beleuchtet Möglichkeiten und Chancen der schulärztlichen Beratungstätigkeit im Setting Schule, z.B. niederschwelliger Zugang für alle im schulischen Umfeld tätigen und lernenden Menschen zum Gesundheitscoaching, die Schulärztin als verbindliche Partnerin für schulrelevante Fragen rund um die Gesundheit, Früherkennung von gesundheitlichen Schwierigkeiten.

In welchen gesundheitlichen Belangen wünscht sich die Schule ganz konkret die Schulärztin als Partnerin? Welche Rolle soll sie in der (schul-)betrieblichen Gesundheitsförderung als Basis für eine gemeinsame Gesundheitskompetenz wahrnehmen?

Nach einem Inputreferat wird im Workshop diesen Fragenstellungen und Fragen der Teilnehmenden selbst gemeinsam nachgegangen.

***Workshop 7***

**Gesundheit hat ein Geschlecht!**

Hansjürg Sieber

Dozent für Geschlechterpädagogik PH Bern, Erwachsenenbildner und Oberstufenlehrer

Alle Stufen

Eine spezifisch auf Männer bezogene Gesundheitsförderung ist im Vergleich zu Frauen nach wie vor die Ausnahme und eher ein vernachlässigtes Thema. Männer leben gefährlicher und sterben früher - Mann sein birgt erhebliche Risiken. Das hat mit den verschiedenen Rollen und Erwartungshaltungen im beruflichen wie privaten Leben der Männer zu tun. Wir wollen den vielschichtigen Ursachen, die bereits im frühen Bubenalter in der Sozialisation beginnen, nachgehen und nach Ansätzen für eine bewusste Gesundheitsförderung bei Buben suchen.