**Lehrplaneinheit 4: Salutogenese und Resilienz**

Auszug aus dem Lehrplan:

Die Schülerinnen und Schüler unterscheiden zwischen gesund erhaltenden und krank machenden Faktoren und beschreiben deren Bewältigungsmöglichkeiten. Sie sind sich der Folgen von gesundheitsschädigendem Verhalten bewusst und richten ihre Lebensführung danach aus.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplaninhalte** | **Fragestellung** | **Unterrichtsthemen** | **Vorgehen, Ideen**  **Methodik** | **Quellenbeispiele/Materialien** |
| Salutogenese und Resilienz | Was hält mich gesund?  Was bedeutet Gesundheit? | Faktoren die zur Gesunderhaltung des Menschen beitragen erarbeiten  Gesundheitsbegriff | Brainstorming,  Schüler-Lehrer-Gespräch  Tafelbild,  Merksätze,  Ratschläge für die Gesundheit | M22: Stundenbeispiel: Was hält mich gesund?  Einstiegsfolien mit Cartoons wie z. B. aus Prang, Michael Dirk: Ärztelatein im Klartext: Was Ärzte ihren Patienten nicht sagen, Der Ratgeberverlag, 2000  Probeseiten unter: [www.ärztelatein.de](http://www.ärztelatein.de)  [24.04.2013]  Die Salutogenese Basisartikel:  Bengel, Jürgen; Strittmatter, Regina; Willmann, Hildegard: Forschung und Praxis der Gesundheit, Band 6: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese- Diskussionsstand und Stellenwert, BZgA, Köln, 2001  <http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf>  [27.02.2013] |
|  | Welche Faktoren tragen zur Gesunderhaltung unseres Körpers bei?  Was sind Risikofaktoren/Schutz-faktoren?  Wie geht man mit Stress um, ohne dabei krank zu werden? | Risiko- und Schutzfaktoren sammeln  Stressbewältigung | Rollenspiel oder Stegreiftheater  Gesundheitsbegriff als ganzheitlichen Prozess definieren und erfassen.  Faktoren, die zur Gesunderhaltung beitragen, sammeln.  Arbeitsblätter zur Salutogenese  z. B.  Familienstrukturen  Soziales Umfeld  Peergroup  Kommunikation zwischen Eltern und Kindern  Beengte Wohnverhältnisse  Hygiene  z. B.  Umgang mit Stress  Bewältigungsstrategien (Coping), Konzentrati-onsübungen, Entspannungsübungen, Bewe-gung | Petzold, Theodor: Praxisbuch Salutogenese, Warum Gesundheit ansteckend ist Südwest-Verlag, München, 2010  M23: Rollenkarten Salutogenese  M24: Salutogenese  M25: Salutogen und pathogen  M26: Hygiene  Baisch-Zimmer, S. , Petrig, G.A: Kinder Mentaltraining Kinder für das Leben stärken mit vielen Übungen und „Bärenstarken Gedanken“ BELTZ Verlag, Weinheim, 2011 |