

Körper und Hygiene

Sachinformation

Der Körper ist die äußere Erscheinung des Menschen. So unterschiedlich Menschen aussehen, ihr Erbgut stimmt zu 99,9 % überein.

Von der Zeugung bis zum Tod ist der menschliche Körper ständigen Veränderungen unterworfen, die durch natürliche Entwicklungsvorgänge ausgelöst und u.a. auch durch Lebensgewohnheiten, Umweltbedingungen, kulturelle Einflüsse, Krankheiten und Unfälle beeinflusst werden.

Mögliche Aspekte zum **Körper**, die im Unterricht thematisiert werden können:

- Historische und kulturell geprägte Sichtweisen auf den menschlichen Körper, Körperlichkeiten und Einstellungen zum Körper
- Menschlicher Körper, Körper im biologischen Sinne, Organismus, Psyche
- Anatomie, Physiologie, Pathologie, Salutogenese (Schutzfaktoren und Ressourcen)
- Körper aus unterschiedlicher fachlicher Sicht (Naturwissenschaften, juristische Sicht, theologische und philosophische Sichtweise...)
- Körperbild, Körperschema, Körperkonzepte
- Erstaunliches und Wissenswertes

Hygiene ist nach einer Definition der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie die "Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung und Festigung der Gesundheit". Die Hygiene ist damit ein Teil der medizinischen Prävention und steht in engem Zusammenhang mit dem Gesundheitlichen Verbraucherschutz als Querschnittsaufgabe des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD).

Quelle : https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Themen/Hygiene/medizinische_Einrichtungen/Seiten/default.aspx

1. Selbst- und Körperwahrnehmung

Denkanstöße

- In welchen Situationen können sich Ihre Schülerinnen und Schüler (SuS) selbst und ihren Körper wahrnehmen?
- Welche Gelegenheiten schaffen Sie, in denen SuS über ihre Emotionen, Bedürfnisse, Wahrnehmungen sprechen können?
- Wo und wann können Ihre SuS ihr Interesse äußern?
- In welcher Weise reflektieren Sie mit den SuS Medienerfahrungen und Körpererfahrungen im Unterricht?
- Woran erkennen Ihre SuS, dass Sie auf ihre Entwicklung eingehen?
- In welchen Situationen erkennen Ihre SuS, über welche Vorstellungen sie verfügen?
- Wie reagieren Sie auf körperliche Veränderungen der SuS?
- Wann können die SuS ihre Vorstellungen von Schönheit beschreiben?
- Woran erkennen Ihre SuS, dass ihnen Verantwortung für sich selbst übertragen wird?

Ideen für die Umsetzung

- Pubertät - physische und psychische Veränderungen
- Selbstinszenierungen, Verkleiden: Wie wäre ich gern?
- Analyse von Medienereignissen wie "Topmodel", "Deutschland sucht den Superstar", "Der Bachelor"
- Selbstbild-Fremdbild
- Ethik und Medizin
- Schönheitsoperationen: Zwischen Mainstream und Individualität
- Historische und religiöse Bedeutung und Veränderung von Hygiene (Badehäuser, Washtag...)
- Themen der Adoleszenz:
<https://www1.wdr.de/kinder/tv/du-bist-kein-werwolf/mein-koerper/uebersicht-mein-koerper-100.html>
- Körperwahrnehmung und Bewegung:
<https://www.dgug-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/bewegte-schule-mein-koerper/>

Projekte

- Eine Reise durch den Körper:
<https://www.geo.de/geolino/wissen/15816-thma-koerper>
https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/fileadmin/Redaktion/1_Forschen/Themen-Broschueren/Broschuere_Forschen_rund_um_den_Koerper.pdf

- Gut drauf: Immer Ärger mit der Schönheit:
https://www.gutdrauf.net/index.php?id=gd-tipps&no_cache=1&sword_list%5B0%5D=immer&sword_list%5B1%5D=%C3%A4rger&sword_list%5B2%5D=mit&sword_list%5B3%5D=der&sword_list%5B4%5D=sch%C3%B6nheit

Links

- www.kindergesundheit-info.de

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- beschreiben ihren Körper.
- erfahren ihren Körper mit allen Sinnen.
- spüren und reflektieren entwicklungsbedingte Veränderungen im eigenen Körper und sprechen über körperliche Veränderungen.
- beschreiben den Zusammenhang zwischen ihrer Körperwahrnehmung und seelischen Zuständen.
- benennen ihre Vorstellungen von einem perfekten Körper.
- setzen sich mit Schönheitsidealen auseinander.
- machen sich den Einfluss verschiedener Medien auf ihre Vorstellungen bewusst.
- setzen sich mit Schönheitsidealen in verschiedenen Zeiten und Kulturen auseinander.

2. Gesundheitsfördernde Maßnahmen und persönliche Gesundheitsressourcen

Denkanstöße

- Welche Gelegenheiten nutzen Sie im Unterricht, um über gesunde Lebensweise zu sprechen?
- Welche Möglichkeiten der Bewegung haben die SuS in ihrem Unterricht?
- Welche Anlässe bieten sich den SuS über ihren Alltag nachzudenken und Strategien zu entwickeln, ihr Wissen umzusetzen bzw. alltagstauglich zu machen?
- Was wissen Sie über Resilienz oder Salutogenese?
- Welchen Einfluss haben diese Kenntnisse auf Ihren Unterricht?
- Wodurch schaffen Sie Vertrauen?
- Wie und wann machen Sie Ihre Bewertungsmaßstäbe transparent?
- Welche Möglichkeiten sehen Sie, die SuS bei der Suche nach den eigenen Zielen zu unterstützen/begleiten?
- Welche aktuellen Berichte eignen sich, das Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen?
- Welche Stressbewältigungsstrategien kennen die SuS aus Ihrem Unterricht?
- Inwieweit bekommen die SuS die Möglichkeit, diese selbstständig in Ihrem Unterricht zu nutzen?
- Welche Beratungs- und Unterstützungssysteme gibt es in Ihrer Schule?

Ideen für die Umsetzung

- HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten
- Salutogenese statt Pathogenese
- Mensch und (Haus-)Tier
- 1000 Schritte am Tag; Bewegungstagebuch
- Entspannungstechniken
- Zeitmanagement: Hilfen für Kids
- Lernverträge/Zielvereinbarungen
- Freizeitverhalten; Risikosportarten
- "Unterwegs nach Tutmirgut" - Kinderliedertour der BZgA: https://www.bzga.de/botmed_35700300.html
- Konsumverhalten

Programme

- Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA. Ein Trainingsprogramm für Jugendliche der Sek. I nach dem Programm "Lebenslust mit LARS & LISA"
<http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de/,Lde/Startseite/Unterstuetzungssystem/LARS+LISA>

- Juniorhelferprogramm
<http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de/,Lde/Startseite/Unterstuetzungssystem/Juniorhelferprogramm>
- SNAKE - Stress nicht als Katastrophe erleben
<https://www.homes.uni-bielefeld.de/snake/cgi/index.php>

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- kennen die Grundlagen einer gesunden Lebensführung.
- erkennen Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Schlaf.
- wissen um die Bedeutung von gesunder Ernährung und achten im Alltag darauf.
- entwickeln Ideen, wie sie ihre Fitness steigern/erhalten können.
- planen selbstständig ein gesundheitsorientiertes Übungskonzept und führen es durch.
- reflektieren ihre Lebensweise.
- erkennen persönliche Gesundheitsressourcen.
- setzen sich realistische Ziele und überprüfen ihr Handeln.
- setzen sich kritisch mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Einflüssen auf ihre Lebensweise auseinander.
- verfügen über ein Repertoire an Bewältigungsstrategien.
- können diese nach individuellen Bedürfnissen und situativen Anforderungen einsetzen.
- können reflektiert und konstruktiv mit Möglichkeiten und Angeboten umgehen.
- kennen und nutzen Beratungs- und Unterstützungssysteme.

3. Hygienemaßnahmen

Denkanstöße

- Welche Hygieneregeln gelten in Ihrem Unterricht?
- Welche Erste Hilfe Maßnahmen kennen Ihre SuS?
- Kennen Sie den Hygieneplan Ihrer Schule?
- Welche Möglichkeiten haben Sie auf die Umsetzung der Hygieneregeln zu achten?
- Welche Möglichkeiten nutzen Sie, um die Verantwortung der SuS für die Verwendung unbedenklicher Materialien zu stärken?
- In welchen Fächern wird an Ihrer Schule das Thema gesunde Ernährung verbindlich thematisiert?
- Welche Möglichkeiten sehen Sie darüber hinaus, auf die Bedeutung der Ernährung einzugehen?

Ideen für die Umsetzung

- Routinen der Körperpflege
- Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
- Ganz einfach gesund bleiben: Tipps für das Hygieneverhalten:
<http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de/>
- Musterhygieneplan, Hygieneregeln, z. B. Essen in Arbeitsräumen:
https://www.kreis-tuebingen.de/site/LRA-Tuebingen-Internet-Root/get/6030078/musterhygieneplan_schulen_bw_2010.pdf
- Gefahren im Alltag/Auslöser von Allergien
- Auswahl von Materialien
- Lagerung, Haltbarkeit, Verarbeitung von Lebensmitteln

Links

- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/>

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- kennen die Bedeutung des regelmäßigen Händewaschens.
- lernen Erste Hilfe-Maßnahmen kennen.
- achten auf Körperhygiene.
- wissen um hygienische Regeln für verschiedenen Fachunterricht.
- beachten die Hygieneregeln in den Fächern und wissen, um deren Bedeutung zur Vermeidung von Erkrankungen.
- können Verhaltens-, Sicherheits- und Hygienemaßnahmen nennen und einhalten (z.B. Schmuck ablegen, Sportkleidung, duschen vor und nach dem Schwimmunterricht)
- wissen, dass es Schutzmaßnahmen gibt wie Kittel, Schutzbrillen..., um Gefährdungen zu vermeiden.
- kennen die Bedeutung einer gesunden Ernährung und des hygienischen Umgangs mit Lebensmitteln.
- achten auf einen sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln.
- übernehmen Verantwortung für den eigenen Körper.

4. Körper und Umwelt

Denkanstöße

- Bekommen die SuS genügend Zeit nach dem Sportunterricht, um sich zu waschen und umzukleiden?
- Achten Sie auf angemessene Kleidung bei Ihren SuS?
- Welchen Einfluss haben unterschiedliche Kulturen und Religionen auf die Kleidung Ihrer SuS?
- In welchen Zusammenhängen haben die SuS die Möglichkeit, sich über Herstellungsweisen und Schadstoffbelastung in Kleidung zu informieren?
- Welche aktuellen Berichte aus den Medien können für das Thema in Ihrem Unterricht aufgegriffen werden?
- Welche Gelegenheiten haben die SuS, um über ihr Nutzungsverhalten von Medien zu reflektieren?
- Welche Alternativen können die SuS erfahren?
- Wie kann den SuS der Stress, den Medien auslösen können, bewusst werden?

Ideen für die Umsetzung

- Rassismus - die Erfindung von Menschenrassen
- Kleider machen Leute, Kleidung und Wirkung
- Kleidung und Hygiene, Besonderheiten von verschiedenen Materialien
- Kleidung als Schutz der Haut (z.B. Wetter, Wärme, Umweltgifte in Kleidung)
- Ausdruck von Individualität, Gruppenzugehörigkeit, Gefühlen durch Kleidung (Mode, Idole, Geschlecht...)
- Rollenspiele, Verkleiden, Rolle der Medien
- Kleidung und Anlass (Feier, Trauer, Bewerbung...) auch unter historischen bzw. religiösem Hintergrund
- Kleidung und Konsum/Wirtschaft/Forschung (neue Materialien, Einsatz von Chemie, Modetrends...)
- Pro/Kontraddiskussionen: z. B. "Wer billig kauft, kauft teuer"
- Führen eines Medientagebuches
- Einfluss von Medien (ständige Erreichbarkeit, Unverbindlichkeit ...) auf den Alltag
- Verlust von Privatsphäre, Mobbing durch soziale Netzwerke
- Verbindung zu den Leitperspektiven "Verbraucherbildung" und "Medienbildung"

Links

- <https://www.klicksafe.de/>

- <http://www.dhmd.de/fuehrungen-bildungsangebote/schulen-kitas/>
- <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/umwelt-und-gesundheit/>
- <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/medienwahrnehmung/aengste-verstoerung/>

Programme

- Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt:
<http://www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Initiative+Bewegungsfreundliche+Schule>
- Komm mit in das gesunde Boot:
www.gesundes-boot.de/
- Bauchgefühl:
<http://www.bkk-bauchgefuehl.de/>
- ScienceKids:
www.sciencekids.de

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- tragen im Sportunterricht Sportbekleidung.
- kleiden sich witterungsgerecht.
- kennen verschiedene Materialien zur Herstellung von Kleidung.
- entwickeln eine reflektierte Haltung zu ihrem Kaufverhalten von Kleidung.
- kennen und achten auf Schadstoffe in der Kleidung.
- kennen den Einfluss von Medien auf ihre Gesundheit. (Suchtgefahr, Strahlung, Verlust der Privatsphäre, Körperhaltung...)
- können ihr Medienverhalten wahrnehmen und kritisch reflektieren.