

# „Ich bin Ich –Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung“

## Ein Gesundheitsförderprogramm für Grundschulen

Das Förderprogramm ist in verschiedenen Schulen Niedersachsens, Mecklenburg-Vorpommerns und Nordrhein-Westfalens erprobt worden und liegt als Publikation beim Auer-Verlag vor. Es beinhaltet Unterrichtsvorschläge für die vier Grundschuljahre und ein Angebot für insgesamt acht Elternseminare (pro Schuljahr zwei).

Alle Inhalte sind darauf ausgerichtet, das Selbstwertgefühl und die positive emotionale Befindlichkeit der Kinder zu stärken und zu fördern. Dies wird in 15 Gesundheitsstunden pro Schuljahr (ab 2. Schuljahr sind es 5 Gesundheitstage zu je drei Stunden) auf vielfältige Weise versucht. Ein wichtiger Grundsatz dabei ist, dass Kompetenzen zur Bewältigung der Risiken und Stressoren des Lebens aktiv – durch Handeln – erworben werden.

Das Programm hat 5 **Schwerpunkte**:

- **Entwicklung und Förderung der Selbstreflexion.** Ziel: Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken. Motto: „Ich bin ich – so wie ich bin, bin ich okay“.
- **Gesundheitsförderliche Kommunikation.** Ziel: Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit und Üben von Möglichkeiten zur Lösung von Konflikten. Motto: „Jeder ist anders. Ich akzeptiere dich, so wie du bist“.
- **Entwicklung und Förderung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein.** Ziel: Entwicklung von Stolz auf den eigenen Körper, Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und Achten auf die Körpersignale der Anderen. Motto: „Mein Körper ist mein Haus und dort fühle ich mich wohl.“
- **Gesundheitsförderliche Freizeitgestaltung.** Ziel: Wahrnehmen und Ausüben von Alternativen zu gesundheitsgefährdendem Verhalten und Verhinderung von Suchtentwicklung. Lesen statt Fernsehen, spielen mit Freunden statt Computer u.ä.. Motto: „Was man alles tun kann, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben.“
- **Gesunde Ernährung.** Ziel: Entwicklung von bewusster Stellungnahme zum Ernährungsverhalten und Befähigung zu eigenständigen Entscheidungen. Motto: „Ich entscheide selbst, was ich esse und wie viel ich esse, um gesund zu bleiben.“

Auf dieser Grundlage wurden die Gesundheitsstunden und Gesundheitstage entwickelt, deren Themen im ersten und zweiten Schuljahr sind:

1. Ich stelle mich vor	6. Manchmal bin ich traurig, manchmal bin ich froh (I)	11. Ich sehe fern (I)
2. Ich und mein Körper	7. Manchmal bin ich traurig, manchmal bin ich froh (II)	12. Ich habe Angst
3. Das bin Ich	8. Ich habe mich erkältet	13. Ich bewege mich (I)
4. Ich entspanne mich	9. Dann geht es mir wieder besser	14. Ich bewege mich (II)
5. Ich bin fröhlich	10. Was ich esse und trinke	15. Zirkusfest

Tabelle 1: Themen der Gesundheitsstunden im ersten Schuljahr

<u>2. Klasse</u>	<u>3. Klasse</u>	<u>4. Klasse</u>
1. Ich bewege mich (III)	1. Ich sehe, rieche, höre und fühle	1. Ich sehe fern (III) Gewalt im Fernsehen
2. Wir ernähren uns gesund	2. Ich bin Ich	2. Ich fühle mich nicht wohl
3. Manchmal bin ich traurig, froh, wütend oder ängstlich	3. Wie wir Konflikte lösen	3. Ich und meine Familie
4. Wie wir miteinander umgehen	4. Ich bin ein Junge..., ich bin ein Mädchen	4. Ich und die Natur
5. Ich sehe fern (II)	5. Wie ich mich einen Tag allein verpflege	5. Bleib gesund! (Abschiedsfest)

Tabelle 2: Themen der Gesundheitstage im zweiten, dritten und vierten Schuljahr

### **Zur Durchführung**

Unsere bisherigen Erfahrungen bestätigen, dass die Erhaltung und Stärkung des Selbstwertgefühls von Kindern eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung der Anforderungen und Belastungen ist und dass das mit Hilfe des Förderprogramms in der Schule kontinuierlich und systematisch geschehen kann.

Wir haben aber auch erfahren, dass die Eltern als Partner gebraucht werden und dass die Zielstellung am besten in gemeinsamer Arbeit erreicht werden kann.

Deshalb wurde der Elternkurs „Ohne Eltern geht es nicht“ erarbeitet und ist auch bereits erfolgreich erprobt worden. Die Publikation wird gegenwärtig vorbereitet.

Aus der Projektgruppe des Pädagogischen Seminars der Georg-August-Universität Göttingen ist der Verein KESS e.V. hervorgegangen.

Die Lehrer/Innen führen die Gesundheitsstunden in ihren Klassen durch und erhalten – wenn gewünscht – Unterstützung durch KESS. Die Elternseminare werden von KESS-Mitgliedern übernommen.

Für die Qualifizierung der Lehrkräfte liegt ein Lehrheft zum Thema „Gesundheit fördern an Grundschulen“ vor, es kann über [www.ibbw.de](http://www.ibbw.de) (Passwort: `ibbw17grundschule`) eingesehen und herunter geladen werden.

### **Literatur zum Projekt:**

- Krause, Christina; Hannich, Hans-Joachim; Stückle, Christine; Widmer, Claire; Rohde, Christel & Ulrich Wiesmann (2000). *Selbstwert stärken - Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr*. Donauwörth: Auer.
- Krause, Christina; Stückle, Christine; Widmer, Claire & Ulrich Wiesmann (2001). *Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr*. Donauwörth: Auer.
- Krause, Ch., Wiesmann, U. & H.-J. Hannich (2001): Ich bin ich – Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung, In Walter, U., Drupp, M., Schwartz, W. (Hrsg.) *Prävention durch Krankenkassen*, S. 173-184. Weinheim: Juventa
- Krause, Christina, Ulrich Wiesmann & Hans-Joachim Hannich (2004). *Subjektive Befindlichkeit und Selbstwertgefühl von Grundschulkindern*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

### **Weitere Informationen:**

<http://www.uni-goettingen.de/de/sh/34641.html> und  
[www.kess-ev.de](http://www.kess-ev.de)