

Inhalt

	Vorwort	15
1	Einleitung: Kann und soll Schule gesundheitsfördernd sein? <i>Kurt Aregger und Urs Peter Lattmann</i>	17
1.1	Gesundheitserziehung – seit alters ein Kernthema der (schulischen) Bildung	17
1.2	Gesundheitskonzepte als Grundlage schulischer Gesundheitsbildung	21
1.2.1	Gesundheit als personales Konzept	21
1.2.2	Der salutogenetische Ansatz	22
1.2.3	Der Mehrebenen-Ansatz zur Gesundheitsförderung	25
1.3	Schule als gesundheitsfördernder Ort	26
1.4	Zur Vortragsreihe und zum vorliegenden Buch	30
1.4.1	Der Bezugsrahmen	30
1.4.2	Die Beiträge in der Übersicht	31
1.5	Literatur	35
2	Gesundheit und Gesundheitsförderung in der Perspektive einer Philosophie der Lebenskunst <i>Wilhelm Schmid</i>	39
2.1	Klärung der Voraussetzungen	39
2.2	Die Bedeutung der existenziellen Wahl	40
2.3	Leben mit dem Widerspruch von Gesundheit und Krankheit	42
2.4	Sorge um den Körper als Sorge um die Seele	45
2.5	Frage nach dem Sinn des Lebens	47
3	Gesundheitsförderung in der Schule und Lebensstil <i>Volker Schneider</i>	51
3.1	Einführung	51
3.1.1	Gesundheitserziehung als pädagogisches Anliegen	51
3.1.2	Schule als Ort für Gesundheitserziehung	52

3.1.3	Gesundheitserziehung als «reale Utopie»	53
3.1.4	Begriffsbestimmung und Ziele	55
3.1.5	Moderne Inhalte	56
3.1.6	Zur Effektivität von Prävention und Gesundheitserziehung	58
3.1.7	Zur Realität von Gesundheitserziehung	59
3.2	Zum Konzept: Gesundheitserziehung mit Gesundheitsfaktoren	60
3.2.1	Vorstellungen über Gesundheit	61
3.2.2	Bedingungen für gesundes Verhalten	64
3.2.3	Risikofaktoren und Gesundheitsfaktoren	67
3.2.4	Gesundheitsfaktoren und Risikofaktoren in der Gesundheitserziehung	68
3.2.5	Gesundheitsförderung mit Gesundheitsfaktoren	70
3.2.6	Zur Methodik der Vermittlung von Gesundheitsfaktoren	72
3.2.7	Biologiedidaktik, Lehrbücher und Neue Medien	73
3.3	Gesundheitserziehung im Setting Schule	74
3.3.1	Zur Situation: Gesunde Schülerinnen und Schüler?	76
3.3.2	Zur Situation: Gesunde Lehrerinnen und Lehrer?	77
3.3.3	Zur Situation: Wie gesundheitsfördernd erscheint der Unterricht? ..	78
3.3.4	Zur Situation: Wie gesund sind die Schulgebäude?	81
3.4	Vergleich der didaktischen Konzepte	82
3.5	Literatur	87
4	Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der Gesundheitsfördernden Schule zur guten, gesunden Schule <i>Peter Paulus</i>	93
4.1	Einleitung	93
4.2	Bisherige Entwicklungen: Von der Gesundheitsförderung in der Schule zur Gesundheitsfördernden Schule und ihrer Vernetzung	94
4.3	Konsequenzen: Schulische Gesundheitsförderung vom Kopf auf die Füße gestellt – ein neues Paradigma	102
4.4	Die gute Schule	103
4.5	Zwischenbilanz. Die Gesundheitsfördernde Schule und die gute Schule	106
4.6	Die gute, gesunde Schule	107
4.7	Schluss	110
4.8	Literatur	111

5	Lehrerinnen- und Lehrerbildung an der gesundheitsfördernden Hochschule	
	<i>Ute Sonntag</i>	115
5.1	Zum Begriff «Gesundheitsfördernde Hochschule»	115
5.2	Die Gesundheit der Studierenden an Hochschulen	117
5.3	Der Faktor Geschlecht	125
5.4	LehrerInnenausbildung: Wie kann gesundheitsförderlich auf den Beruf vorbereitet werden?	130
5.4.1	Belastungsanalysen	130
5.4.2	Verbesserungen zu Studienbeginn	133
5.4.3	Vorschläge zur effektiveren Gestaltung des Studiums	134
5.5	Literatur	135
6	Ressourcenaktivierung und das menschliche Gehirn	
	<i>Maja Storch</i>	139
6.1	Die neurowissenschaftliche Definition des Ressourcenbegriffs und dessen Umsetzung im Zürcher Ressourcen Modell ZRM	139
6.2	Die Position der Gehirnforschung	140
6.3	Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen	144
6.4	Gesundheitsförderung aus der Sicht der Gehirnforschung	147
6.5	Die Diagnostik von wohladaptiven neuronalen Netzen	148
6.6	Die Umsetzung der Selbstkongruenz-Diagnostik im ZRM-Training ...	152
6.7	Der gesunde soziale Egoismus	154
6.8	Literatur	156
7	Vom Nicht-Ort zum Ort: Auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule	
	<i>Barbara Zumstein</i>	159
7.1	Von der Gesundheitserziehung zur Gesundheitsförderung	159
7.2	Die Ottawa-Charta: Grundlage für das Europäische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen	160
7.3	Das Schweiz. Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS)	161
7.3.1	Der Setting-Ansatz	161
7.3.2	Die Gesundheitsfördernde Schule	163

7.3.3	Die Netzwerkmoderation	164
7.4	Konkrete Beispiele	167
7.5	Perspektiven und Herausforderungen	171
7.6	Literatur	173
8	Schulklima und Gesundheit	
	<i>Jean-Claude Vuille</i>	175
8.1	Das Schulklima	177
8.2	Gesundheitsindikatoren	179
8.3	Persönliches Wohlbefinden und Lebenskompetenzen als Bestimmungsgrößen der Gesundheit	180
8.4	Wie hängt das alles zusammen?	181
8.5	Kann die Schule die Schutzfaktoren fördern?	187
8.6	Leben Jugendliche in Schulen mit gutem Klima gesünder?	188
8.7	Was können Schulen tun, um ihr Klima zu verbessern?	189
8.8	Literatur	192
9	«Fit und stark fürs Leben» Schulische Lebenskompetenzförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht	
	<i>Fritz Burow</i>	193
9.1	Zusammenfassung	193
9.2	Das Spiralcurriculum «Fit und stark fürs Leben»	195
9.3	Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen	195
9.4	Umgang mit Stress und negativen Emotionen	196
9.5	Kommunikation	201
9.6	Kritisches Denken/Standfestigkeit	203
9.7	Problemlösen	203
9.8	Information/Gesundheitsrelevantes Wissen	206
9.9	Aufbau und Durchführung des Unterrichts	206
9.10	Evaluation	207
9.11	Schlussfolgerungen	209
9.12	Literatur	210

10	Mit Modellen guter Praxis zur Praxis guter Modelle	
	<i>Beat Hess</i>	211
10.1	Programm «Schulen und Gesundheit»	211
10.2	Weiterarbeit im «Netzwerk Bildung und Gesundheit» 2003–2010	214
10.3	Das Folgeprogramm «bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz» 2003–2010... mit Modellen guter Praxis zur Praxis guter Modelle ...	217
10.3.1	Die Programmphilosophie	217
10.3.2	Die Bezugspunkte im Bildungs- und Schulsystem	219
10.3.3	Die Bezugspunkte im System Gesundheitsförderung/Prävention	219
10.3.4	Das Ziel: Entwicklung einer Praxis guter Modelle	220
10.4	Das Netzwerk der Gesundheitsfördernden Schulen: Ein Beispiel für die Praxis eines guten Modells	221
10.5	Die Weiterentwicklung – strategische Gesichtspunkte	221
10.5.1	Drei Zielebenen für die Praxis guter Modelle	221
10.5.2	Die Einbettung in die Handlungssätze der WHO	223
10.5.3	Gesunde Verantwortliche für Gesundheitsförderung, Prävention und Schulentwicklung	224
10.6	Ausblick	224
	Autorinnen/Autoren und Herausgeber	227