

# Gesundheitsförderung

› Theoretische Grundlagen für die Ganztagschule

*Hrsg. von Meike Munser-Kiefer und Eva Göttlein*

Band 3.1 [1] der Reihe *Studienhefte für Ganztagschulpädagogik*  
Herausgegeben von Heike Maria Schütz im Auftrag der  
Akademie für Ganztagschulpädagogik

ISBN 978-3-946109-26-6

1. Auflage 2017

© AfG media

Akademie für Ganztagschulpädagogik im Diakonieverein Hiltpoltstein e.V.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: AfG media

Lektorat: Anna-Maria Seemann

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten.

[www.afg-im-netz.de](http://www.afg-im-netz.de)

# Inhalt

## 1\_ **Gesundheit** *Meike Munser-Kiefer*

- 1.1\_ Gesundheitsvorstellungen 6
- 1.2\_ Gesundheit als umfassender Begriff 7
- Zusammenfassung 14

## 2\_ **Gesundheitsbildung** *Meike Munser-Kiefer und Heike Jahr*

- 2.1\_ Kompetenz im Allgemeinen 16
- 2.2\_ Gesundheitskompetenz im Speziellen 17
- Zusammenfassung 20

## 3\_ **Gesundheitsförderung** *Eva Göttlein, Heike Grethlein und Meike Munser-Kiefer*

- 3.1\_ Ziele 22
- 3.2\_ Handlungsfelder 24
- 3.3\_ Akteure 28
- Zusammenfassung 31

## 4\_ **Didaktik der Gesundheitsförderung** *Meike Munser-Kiefer*

- 4.1\_ Gesundheitsförderung als komplexe Aufgabe 33
- 4.2\_ Lernpsychologische Grundlagen 36
- 4.3\_ Motivationspsychologische Grundlagen 39
- 4.4\_ Konzeptionelle Grundlagen 42
- 4.5\_ Didaktische Grundprinzipien 47
- Zusammenfassung 53

## 5\_ **Gesundheitsförderung in der Ganztagschule** *Meike Munser-Kiefer*

- 5.1\_ Formen von Gesundheitsförderung in der Ganztagschule 56
- 5.2\_ Potenziale für Gesundheitsförderung in der Ganztagschule 59
- Zusammenfassung 67

## Anhang

- Bibliografie 69

## Vorbemerkung

In der Ganztagschule kommt Ihnen für die Gesundheit und die Gesundheitsförderung Ihrer Schülerinnen und Schüler große Verantwortung zu, denn die Kinder und Jugendlichen verbringen sehr viel Zeit in der Schule. Das macht Schule einerseits zu einem *Lebensraum*, der unbedingt gesundheitsförderlich gestaltet sein sollte; andererseits entsteht dadurch ein *Zeitraum*, der für die Gesundheitsförderung genutzt werden kann und sollte.

Das eröffnet viele Chancen für die Gesundheitsbildung und macht Gesundheitsförderung zu einem MUSS. Doch es bleibt eine herausfordernde Aufgabe: Gesundheit umfasst nämlich mehr, als man gemeinhin denkt; Gesundheitsbildung zielt auf Wissen, Wollen und Verhalten; schließlich steht Gesundheitsförderung in der Schule häufig in Konkurrenz zu Familie, Freunden und Lebenswelt.

Die gute Nachricht ist: Gesundheit(sförderung) macht Spaß! Eine ausgewogene Ernährung kann Genuss pur sein und das gemeinsame Essen ein fröhliches Miteinander, Entspannungsphasen sind Oasen für Körper und Seele, Sport und Bewegungsspiele machen Spaß und bringen uns ungezwungen mit anderen zusammen. Gesundheitsförderung kommt ohne erhobenen Zeigefinger aus. Sie erzeugt keinen Zwang zu ausschließlich ›gesundem‹ Verhalten. Vielmehr zielt sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von Körper, Psyche und Sozialem.

Kapitel 1 dieses Studienheftes zeigt die aktuelle Sichtweise zum Thema Gesundheit. Das ist die Basis, um ein ausgewogenes gesundheitsbewusstes Verhalten zu vermitteln, und schärft den Blick für mögliche Förderbereiche. Kapitel 2 beschäftigt sich mit Kompetenz im Allgemeinen und der Gesundheitskompetenz im Speziellen. Das ist die Grundlage, Gesundheitskompetenz in all ihren Facetten zu fördern und bis zur Ebene des gesundheitsbezogenen Verhaltens vorzudringen. Kapitel 3 stellt Ziele und Handlungsfelder sowie die Rolle der Akteure vor. Denn Gesundheitsförderung braucht eine systematische Vernetzung der Inhalte und einen Einbezug aller Beteiligten. Kapitel 4 erklärt die Herausforderungen der Gesundheitsförderung und zeigt Ihnen, wie Sie diesen begegnen können. Dazu werden didaktische Prinzipien aus zentralen theoretischen Grundlagen abgeleitet und mit konkreten Beispielen vorgestellt. Kapitel 5 erläutert das Potenzial der (Ganztags-)Schule für die Gesundheitsförderung und zeigt, gestützt durch Forschungsbefunde, wie es genutzt werden kann.

Das Studienheft möchte Sie dabei begleiten, Gesundheitsförderung auf eine zeitgemäße und zielgruppenorientierte Weise nachhaltig in der (Ganztags-)Schule zu verankern – mit dem Ziel, dass deren großes Potenzial qualitativ gut ausgeschöpft wird.

Roßtal und Fürth, im März 2017

*Meike Munser-Kiefer und Eva Göttlein*