



# Gesundheitsfragen

<b>Status:</b>	<b>Wahlfach</b>
<b>Fachrichtung:</b>	<b>alle; ausser für die Fachrichtung Soziale Arbeit; Pflichtwahlfach für die Fachrichtung Gesundheit/Naturwissenschaften</b>
<b>Dotation:</b>	<b>in der 2. oder 3. Klasse 3 Lektionen pro Woche</b>

## Bildungsziele

Der Unterricht in Gesundheitsfragen ermöglicht die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit und sensibilisiert zugleich die Wahrnehmung von Krankheiten der Mitmenschen. Konzepte und Modelle von Gesundheit und Krankheit werden vorgestellt.

Als naturwissenschaftliches Fach zeigt das Wahlfach die Modellvorstellungen der Biologie und der Medizin auf und befähigt zum Denken in Systemzusammenhängen. Bei aktuellen Diskussionsthemen werden ethische Aspekte und eine ganzheitliche Sichtweise des Menschenseins und der Gesundheit in den Vordergrund gestellt. Damit wird das Verantwortungsbewusstsein der Schülerinnen und Schüler den Mitmenschen, der Umwelt und sich selbst gegenüber entwickelt und gestärkt.

Der Unterricht befähigt die Schülerinnen und Schüler, Debatten zu relevanten Themen zu verfolgen und sich eine eigene Meinung zu bilden. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten helfen den Schülerinnen und Schülern, sich im Alltag, in der Berufsausbildung und in ihrer zukünftigen Berufstätigkeit zurechtzufinden und darin verantwortlich zu handeln.

## Richtziele

- Gesundheit und Krankheit als ein Zusammenspiel von biologischen, psychischen, umweltbedingten und sozialen Faktoren verstehen
- Konzepte der Prävention und der Gesundheitsförderung erfassen
- eine Basis medizinischer Kenntnisse über Gesundheit und Krankheiten erlangen
- sich mit der Problematik von psychischen, physischen und krankheitsbedingten Behinderungen auseinandersetzen
- verantwortungsvoll mit Menschen umgehen, die von Krankheiten und Behinderungen betroffen sind

## Kompetenzziele

### Grundlagen der Gesundheitsförderung

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene Gesundheitsdefinitionen und deren Implikationen erläutern
- das Zusammenspiel von physischen, psychischen, umweltbedingten und sozialen Faktoren in Bezug auf das Phänomen Gesundheit verstehen
- Bedürfnisse als grundlegende Bausteine sowie Verlust und Tod als unvermeidbare Zäsuren der Lebensgestaltung begreifen
- den Begriff Salutogenese erklären und das Kohärenzempfinden als Zentrum derselben verstehen
- das salutogenetische Gesundheitsverständnis im Bereich der Gesundheitsförderung anwenden
- Prävention und salutogenetische Gesundheitsförderung unterscheiden
- einen aktiven Bezug zwischen der salutogenetischen Gesundheitsförderung und der eigenen Person bzw. dem sozialen Umfeld herstellen
- den Begriff Resilienz in das salutogenetische Verständnis einordnen

### **Spannungsfeld Stress**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Stress als wichtiges Lebensprinzip begreifen
- verschiedene Formen von Stress aus dem Verhältnis von Anforderungen und Ressourcen ableiten und hierbei mentale und reale Beeinflussungsmöglichkeiten voneinander unterscheiden
- das Prinzip der Erregungsleitung im Körper kennen und auf die klassische Stressreaktion anwenden
- wichtige, den Stress beeinflussende Faktoren kennen
- im Umgang mit Stress die beeinflussenden Faktoren exemplarisch und sinnvoll einsetzen
- einen Bezug zwischen den Stressfaktoren und Kohärenzkomponenten herstellen
- praktische Methoden im positiven Umgang mit Stress individuell anwenden

### **Startpunkt Pathogenese**

Die Schülerinnen und Schüler können

- über alltagsrelevante Aspekte des schweizerischen Gesundheitssystems Auskunft geben
- den Begriff Pathogenese erklären
- medizinische Basisbegriffe definieren und auf ausgewählte Krankheitsbilder anwenden (z.B. aus den Bereichen Psyche, Unfall)

### **Anwendungsgebiete der Salutogenese**

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen konstruktiven Umgang mit Scheitern erkennen und anwenden
- Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung bei Behinderungen/Krankheiten aus Sicht der betroffenen Person und des Umfeldes beschreiben
- das Zusammenspiel zwischen den Kohärenzkomponenten und aktiven Veränderungsprozessen unter Einbezug der eigenen Person erleben
- ein Modell zum besseren Verständnis und zur Entwicklung interpersonaler Beziehungen beschreiben
- den Mechanismus der Psychosomatik verstehen und Wege des positiven Umgangs mit diesem Mechanismus aufzeigen
- die gesundheitsfördernde Bedeutung der Tier-Mensch-Beziehung begreifen und Anwendungsmöglichkeiten aufzeigen