

Gesundheit

Was bedeutet Gesundheit für Sie? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht? Die Antwort auf diese Frage ist nicht leicht.

Für viele Menschen bedeutet Gesundheit "nicht krank" zu sein. Das heißt, frei sein von körperlichen oder geistigen Störungen. Jedoch auch ohne Störung erfreuen wir uns nicht immer bester Gesundheit. Und umgekehrt? Kann ein Mensch mit einer chronischen Krankheit jemals gesund sein? Störungsfreiheit ist offensichtlich nicht das einzige Kriterium. Was macht "Gesundheit" also aus?

Experten unterscheiden sechs Gesundheitsdimensionen:

1. Störungsfreiheit
2. Wohlbefinden
3. Leistungsfähigkeit und Rollenerfüllung
4. Gleichgewicht
5. Flexibilität
6. Anpassung

Jede Dimension kann Teil des Prozesses sein, den wir Gesundheit nennen.



Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist demnach mehr als Krankheiten (Störungen) verhindern oder behandeln. Gesundheitsförderung sucht nach positiven Einflussfaktoren in allen genannten Dimensionen. Dabei ist die Bedeutung der Dimensionen sehr von der jeweiligen Person abhängig.

Stellen Sie sich die Gesundheitsdimensionen vor wie die Noten einer Melodie. Jeder Mensch besitzt bzw. benötigt seine eigene Melodie. Je nach unseren Bedürfnissen und Möglichkeiten ist diese einer ständigen Veränderung unterworfen. Dabei können wir selber ihren Klang beeinflussen. Doch das erfordert selbstverständlich viel Übung.

Schon im Kindesalter lernen wir unsere Melodie spielen. Egal, wo wir uns gerade befinden. Wir sind ständig gefordert, sie weiter zu entwickeln. Auch in der Schule.

Ihr Kind verbringt viel Zeit in der Schule. Hier soll es sich z. B. anpassen (6), leistungsfähig sein (3), Rollen erfüllen (3) und sich möglichst wohl fühlen (2). Wir möchten Ihr Kind dabei unterstützen, seine eigene Melodie weiter zu entwickeln.



Unterricht und Alltag

Wir orientieren uns im Unterricht an den Bedürfnissen eines Kindes im Grundschulalter.

Kinder möchten toben (bewegen), ihre Umwelt handhaben (gestalten), dabei sein (teilhaben) und sich einbringen (verhalten). Diese Bedürfnisse sind die Instrumente, mit denen Kinder ihre Melodie spielen. Im Gesundheitsunterricht werden diese Bedürfnisse ausprobiert. Ihr Kind lernt, seine Bedürfnisse im Rahmen der einzelnen Gesundheitsdimensionen sinnvoll einzusetzen.

In den ersten Wochen werden wir viel Zeit in der Turnhalle verbringen. Hier haben wir ausreichend Platz. Später nutzen wir dann den Klassenraum oder einen Werkraum für Aktivitäten. Wir möchten zunehmend auch den außerschulischen Alltag der Kinder mit einbeziehen. So versuchen wir immer wieder, den Unterricht mit den individuellen Wünschen und Gewohnheiten Ihres Kindes zu verbinden. Gesundheitsunterricht kann nur gelingen, wenn wir gemeinsam Ihr Kind dabei unterstützen, seine Melodie zu spielen.

