

Informationen zum Medienpaket „Pausenlos gesund“

Dieser Leitfaden informiert Sie ausführlich über die Bedeutung von Gesundheitskompetenz in der Gesellschaft und darüber, welche Rolle der Schule dabei zukommt. Außerdem finden Sie einen Überblick über die Ziel- und Themensetzung sowie Erläuterungen zu Aufbau, Inhalt und Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Komponenten dieses Medienpakets. Ergänzt wird der Leitfaden durch mehrere Musteranschreiben (ab Seite 24), die Sie bei der Planung und Umsetzung unterstützen sollen. Alle Bestandteile finden Sie auch auf www.pausenlos-gesund.de/downloads.

Gesundheitskompetenz: Neue Größe in der Wissensgesellschaft

Der Begriff „Gesundheitskompetenz“ hat sich in Deutschland als Übersetzung des englischen Begriffs „Health Literacy“ durchgesetzt. Er beschreibt „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern“ (Sørensen et al. 2012). Die vorliegenden Projektmaterialien zielen auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz – ein Thema, dem in der jüngsten Vergangenheit immer mehr Aufmerksamkeit zuteil wurde und das auch in der schulischen Bildung Berücksichtigung finden muss.

Gesundheitskompetenz fokussiert den Umgang mit Informationen und ist deshalb zunächst enger angelegt als der im Bildungssektor geläufige pädagogische Kompetenzbegriff, der im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung auch Aktivitäten umfasst.

„Ergänzend zu den schon bestehenden Ansätzen der Prävention und Gesundheitsförderung kommen durch den Begriff der Gesundheitskompetenz Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Blick, die in modernen Wissens- und Informationsgesellschaften benötigt werden, um sich über den gesamten Lebenslauf hinweg mit den gesundheitsrelevanten Bestandteilen von Wissen und Information auseinanderzusetzen. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz stellt in diesem Sinne eine lange Zeit nicht beachtete Grundlage dar, auf deren Basis alle bisher diskutierten Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention erst wirksam werden können“ (Hurrelmann et al. 2018a).

Erstmals verwendet wurde der Begriff im Kontext schulischer Gesundheitserziehung und -bildung (Simonds 1974, Tones 2002). In den 1990er-Jahren wurde das Thema im Rahmen der US-amerikanischen Alphabetisierungsdebatte diskutiert. Studien zeigten schon zu dieser Zeit, dass für den Umgang mit gesundheitsrelevanten Fragestellungen literale Fähigkeiten von großer Bedeutung sind (Parker et al. 1995; Williams et al. 1995).

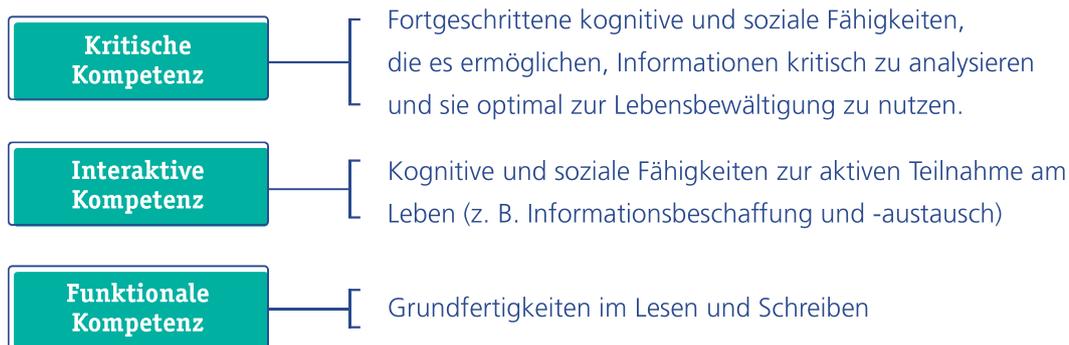


Abbildung 1: Drei Ebenen der Gesundheitskompetenz in Anlehnung an Nutbeam (1998)

In der fachlichen Diskussion hat sich das Verständnis von Gesundheitskompetenz seither weiterentwickelt. Prägend war dabei der Perspektivwechsel von einem am Individuum orientierten Konzept hin zu einer populations- und ressourcenorientierten Sichtweise (vgl. Nutbeam 1998). Neben den funktionalen Kompetenzen wie der Lese- und Schreibfähigkeit (siehe Abbildung 1) geht es auch um interaktive Gesundheitskompetenz, also kognitive und soziale Fähigkeiten, die Menschen motivieren und es ihnen erst ermöglichen, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen und gewinnbringend für sich zu nutzen. Nicht weniger bedeutsam erscheint die kritische Gesundheitskompetenz, die Menschen in die Lage versetzt, Informationen zu hinterfragen, zu bewerten und einzuschätzen (ebd.).

Dringender Handlungsbedarf

Einer repräsentativen Studie zufolge sieht sich mehr als die Hälfte der Deutschen, nämlich 54 Prozent, im Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen vor erhebliche Probleme gestellt (Schaeffer et al. 2016). Sie haben oft Schwierigkeiten gesundheitsrelevante Information einzuschätzen, unterschiedliche Behandlungsoptionen zu beurteilen, Packungsbeilagen für Arzneimittel zu verstehen und zu bewerten oder zu entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung sinnvoll ist. Auch die Einschätzung von Gesundheitsinformation in den Medien bereitet ihnen Probleme. Besonders häufig gilt dies für Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit niedriger Bildung, Menschen im höheren Lebensalter und Menschen mit chronischer Krankheit (ebd.).

In Zeiten der Informations- und Wissensgesellschaft bleibt dieser Befund für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft nicht ohne Konsequenzen. Das Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Europa hat die empirischen Befunde zu den Folgen geringer Gesundheitskompetenz zusammengestellt: Trotz einer teilweise noch lückenhaften Studienlage liefern die Ergebnisse Hinweise auf risikoreichere gesundheitsbezogene Entscheidungen, eine geringere Teilnahme an Präventionsmaßnahmen, Schwierigkeiten im Umgang mit Erkrankungen, eine geringere Therapiemotivation, mehr Klinikeinweisungen, eine höhere Morbidität und mehr vorzeitige Sterbefälle (Kickbusch et al. 2016). In ihrer Deklaration von Shanghai erklärte die WHO die Förderung der Gesundheitskompetenz deshalb zu einem der drei prioritären Handlungszielen in der Gesundheitsförderung (WHO 2016).

Entwicklungen wie die wachsende Ungleichheit in der Gesellschaft (vgl. Lampert 2010) oder deren Pluralisierung und Individualisierung mitsamt der Diversifizierung individueller Lebensentwürfe (Beck 1986) lassen erwarten, dass die Bedeutung der Gesundheitskompetenz weiter wachsen wird. Die Digitalisierung aller Lebensbereiche und die damit einhergehende nahezu unbegrenzte Verfügbarkeit von Informationen wirkt verstärkend. Eine adäquate Gesundheitskompetenz bildet nicht zuletzt deshalb eine Schlüsselkompetenz der modernen Wissensgesellschaft.

Im Kindes- und Jugendalter ist die Gesundheit im Vergleich zu anderen Lebensabschnitten noch vergleichsweise gut abgesichert. Das kann dazu führen, dass eine frühzeitige Auseinandersetzung der jungen Menschen mit gesundheitlichen Themen nicht stattfindet: „Im weiteren Verlauf des Lebens rächt sich diese Ignoranz, denn dann können sich körperliche und psychische Beeinträchtigungen so stark zuspitzen, dass junge Leute durch die Fülle der Anforderungen irritiert sind, nicht zuletzt auch durch die Kompliziertheit der Versorgung“ (Hurrelmann et al. 2018a). Hinzu kommt die Tatsache, dass sich ein Wandel des Krankheitspanoramas auch unter Kindern und Jugendlichen beobachten lässt: So zeigt die empirische Befundlage auch in dieser Altersgruppe eine deutliche Verlagerung von somatisch zu eher psycho- und somatosomatisch verankerten Störungen (Poethko-Müller et al. 2018, RKI 2008, Kamtsiuris et al. 2007).

Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz

Die Verbesserung der Gesundheitskompetenz stellt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe dar, die einer systematischen Vorgehensweise bedarf und ganz unterschiedliche Bereiche und Lebenswelten betrifft: das Gesundheitssystem selbst, aber auch die Konsumgüter- und Ernährungsindustrie, die Arbeitswelt und natürlich den Bildungssektor. Nach internationalem Vorbild legte ein Expertenkreis im Februar 2018 einen Nationalen Aktionsplan für Deutschland vor (Schaeffer et al. 2018), der die unterschiedlichen Handlungsfelder benennt und 15 konkrete Empfehlungen zur gezielten Förderung und Stärkung der Gesundheitskompetenz in Deutschland formuliert.

Die Institutionen des Erziehungs- und Bildungssystems unterstützen die Entwicklung von kognitiven, sozialen und emotionalen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten und haben neben dem Gesundheitssystem, der Konsum- und Ernährungsindustrie und der Arbeitswelt eine herausragende Bedeutung bei der Stärkung und Förderung der Gesundheitskompetenz. Besonders wichtig ist die Vermittlung gesundheitsrelevanten Wissens zur Förderung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten bereits in Kindheit und Jugend (Okan et al. 2016, 2018). Vor diesem Hintergrund fordert der Nationale Aktionsplan, das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage zu versetzen, die Förderung von Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen und das Thema auch fest in den Lehrplänen von Grundschulen und weiterführenden Schulen zu verankern (ebd., Hurrelmann et al. 2018b).

Mit seinen Empfehlungen folgt der Deutsche Aktionsplan der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die bereits in den 1990er-Jahren der Stärkung der Gesundheitskompetenz in ihren Strategien zur gesundheitsbezogenen Bildung einen hohen Stellenwert einräumte (Nutbeam 1997, Kickbusch 1997). Später veröffentlichte die WHO für die Europäische Region einen Evidenzbericht zur Förderung der Gesundheitskompetenz an Schulen und im Bildungswesen, der eine Verankerung des Themas in Lehrplänen und Curricula ausdrücklich empfiehlt (McDaid 2016). In den USA, Finnland und Australien wurden bereits entsprechende Schullehrpläne entwickelt und eingeführt (Hurrelmann et al. 2018a). Mit dem 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz gibt es in Deutschland eine rechtliche Grundlage zur Förderung der Gesundheitskompetenz in Bildungseinrichtungen (Deutscher Bundestag 2015).

Projektmaterialien erleichtern zügige Umsetzung

Schulen und andere Bildungseinrichtungen vermitteln schon heute Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die die Gesundheitskompetenz fördern, z. B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Suchtprävention oder Zahngesundheit. Die vorliegenden Projektmaterialien „Pausenlos gesund“ sollen diese Aktivitäten unterstützen und erweitern. Einen Schwerpunkt bildet die Kompetenzvermittlung im Bereich der Selektion und Bewertung von Gesundheitsinformationen, einen weiteren die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten zur kompetenten Nutzung des Gesundheitssystems.

Das Projekt „Pausenlos gesund“ soll Schulen und Lehrkräfte schon jetzt unterstützen, die Gesundheitskompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler fundiert und nachhaltig zu entwickeln. Die Projektmaterialien schließen eine Lücke zwischen dem akuten Handlungsbedarf und den zeitlichen Anforderungen der Lehrplanentwicklung. Sie bieten die Möglichkeit, relevante Inhalte kompetent in den Fachunterricht zu integrieren, Projektwochen durchzuführen oder außerschulische Aktivitäten zu diesem Thema zu organisieren. Die Projektmaterialien verstehen sich als unterstützendes Hilfsmittel und können durch Lehrer an die individuellen Anforderungen von Schülern und Schulen angepasst werden. Ein kontinuierlicher und partizipativer Weiterentwicklungsprozess soll die Verbesserung der Einsatzmöglichkeiten auch in der Zukunft gewährleisten und fördern.

Hinweis zum Erstellungsprozess der Materialien

Dieses Medienpaket wurde von Lehrkräften der jeweiligen Fachrichtungen, Lehrbuchautorinnen und -autoren sowie Gesundheitswissenschaftlern und -wissenschaftlerinnen erstellt. Alle Inhalte basieren auf dem aktuellen Wissensstand (September 2018) und wurden gemäß der wissenschaftlichen Methodik der Stiftung Gesundheitswissen zur Erstellung und Evaluation von evidenzbasierten Gesundheitsinformationen erarbeitet. Mehr Informationen hierzu finden Sie unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/ueber-die-Stiftung.

Quellen:

- Beck U (1986). Risikogesellschaft – Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Deutscher Bundestag (2015). Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention. BGBl, Teil 1 (31).
- Hurrelmann K, Bauer U, Okan O, Schaeffer D (2018a). Empfehlungen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Bildungssektor. Monitor Versorgungsforschung. Im Druck.
- Hurrelmann K, Bauer U, Schaeffer D (2018b). Strategiepapier #1 – Gesundheitskompetenz im Erziehungs- und Bildungssystem fördern. Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz, Koordinierungsstelle. Verfügbar unter: www.nap-gesundheitskompetenz.de/media/com_form2content/documents/c10/a1252/f41/NAP%20Strategiepapier%20Nr%201%20fin.pdf [04.12.2018].
- Kamtsiuris P, Atzpodien K, Ellert U, Schlack R, Schlaud M (2007). Prävalenz von somatischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, 50 (5-6), 686–700.
- Kickbusch I, Pelikan JM, Haslbeck J, Apfel F, Tsouros A (Hrsg.) (2016). Gesundheitskompetenz. Die Fakten 2016. Verfügbar unter: www.careum.ch/documents/20181/113461/KPB_WHO_Gesundheitskompetenz_Fakten/1b5693c2-cfa7-4c8c-82a1-e6edf4dab1db [Stand: 04.12.2018].
- Kickbusch I (1997). Think health: what makes the difference. Health Promot Int, 12, 265–272.
- Lampert T, Hagen C, Heizmann B (2010). Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: RKI.
- McDaid D (2016). Investing in health literacy. Policy briefs and summaries. European Observatory on Health Systems and Policies. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Nutbeam D (1997). Indicators of adolescent health: expanding the framework for assessing health status among young people. Int J Health Promot Educ, 4 (4), 10–14.
- Nutbeam D (1998). Health promotion glossary. Health Promot Int, 13 (4), 349–364.
- Okan O, Bröder J, Bauer U, Pinheiro P (2016). Theorien, Konzepte und Modelle von Health Literacy in Kindheit und Jugend. In: Schaeffer D, Pelikan J (Hrsg.). Health Literacy: Forschungsstand und Perspektiven. Bern: Hogrefe, 33–52.
- Okan O, Bröder J, Bauer U, Pinheiro P (2018). Gesundheitsförderung und Health Literacy. Ein Blick auf das Kindes- und Jugendalter. In: Lange A, Steiner C, Schutter S, Reiter H (Hrsg.): Handbuch Kindheits- und Jugendsoziologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Parker RM, Baker DW, Williams MV, Nurss JR (1995). The test of functional health literacy in adults. A new instrument for measuring patients' literacy skills. J Gen Intern Med, 10 (10), 537–541.
- Poethko-Müller C, Kuntz B, Lampert T, Neuhauser H (2018). Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3 (1). Berlin: RKI.
- Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2008). Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin: RKI.
- Simonds SK (1974). Health education as social policy. Health Educ Monogr, 2:1–25.
- Schaeffer D, Vogt D, Berens EM, Hurrelmann K (2016). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. Ergebnisbericht 2016. Verfügbar unter: www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht_HLS-GER.pdf [04.12.2018].
- Schaeffer D, Hurrelmann K, Bauer U, Kolpatzik K (2018). Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitskompetenz in Deutschland stärken. Berlin: KomPart.
- Sørensen K, van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H (2012). Health literacy and public health. A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12, 80.
- Tones K (2002). Health literacy: new wine in old bottles? Health Educ Res, 17 (3), 287–290.
- WHO – World Health Organization (2016). Shanghai declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. 2016. Verfügbar unter: www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration/en/ [04.12.2018].
- Williams MV, Parker RM, Baker DW, Parikh NS, Pitkin K, Coates WC, Nurss JR (1995). Inadequate functional health literacy among patients at two public hospitals. JAMA, 274 (21), 1677–1682.

Ansatz und Zielsetzung des Medienpaketes

Die Materialien sollen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern zu fördern. Zur Kategorisierung der Gesundheitskompetenz dient das Modell von Paakkari und Paakkari (2012): Bei der Entwicklung der einzelnen Unterrichtseinheiten und der Projektarbeit wurden die fünf Taxonomiestufen dieses Modells – theoretisches Wissen, praktisches Wissen, kritisches Denken, Selbsterkenntnis und staatsbürgerliches Verhalten – zu Grunde gelegt.

Die Materialien sollen:

- Lehrkräften Arbeitsmaterialien und Sachinformationen zum Thema Gesundheitskompetenz anbieten,
- die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen fördern und stärken,
- die Schülerinnen und Schüler motivieren, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen und sich an gesundheitsrelevanten Entscheidungen zu beteiligen,
- die sozialen, kommunikativen und digitalen Kompetenzen der Jugendlichen fördern,
- Familien in die gesundheitliche Bildung einbeziehen,
- Kooperationsmöglichkeiten mit Ärztinnen und Ärzten sowie Apothekern und Apothekerinnen vor Ort anregen und unterstützen.

Zielgruppe

Die vorliegenden Unterrichts- und Projektmaterialien wurden für den bundesweiten Einsatz in der Sekundarstufe I, vorzugsweise in der Jahrgangsstufe 7 bis 9, für alle Schularten entwickelt. Jugendliche dieser Altersgruppe (Generation Z) haben als Digital Natives mit einem umfassenden Onlinezugang immense Informationsmöglichkeiten, stehen andererseits aber auch einer Flut von Fehlinformationen und einem komplexer werdenden Gesundheitssystem gegenüber. Für die Entwicklung ihrer Selbstkompetenz ist es daher entscheidend, seriöse Gesundheitsinformationen erkennen zu können und daraus gesundheitsbewusstes Verhalten abzuleiten. Denn etwaige gesundheitliche Störungen wirken sich auf ihr Heranwachsen, ihr Gesundheitsverhalten und damit auf die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter aus.

Vielschichtige Lehrplananbindung

Im Rahmen einer ausführlichen Lehrplansynopse für alle Bundesländer und die unterschiedlichen Schultypen wurden Themen ermittelt, auf deren Grundlage das Medienpaket ausgerichtet wurde. Dazu wurden die Lehrpläne der 7. bis 9. Jahrgangsstufe der Schulformen Hauptschule, Mittelschule, Realschule, Gesamtschule, Sekundarschule I sowie Gymnasium gesichtet. Die Übersicht zum Lehrplanbezug auf den Seiten 16–17 zeigt, für welche Unterrichtsfächer sich die Arbeitsblätter und Anregungen für die Projektarbeit aller Module eignen. Erweiterungen für den alters- und schulartdifferenzierten Einsatz bieten die didaktischen Hinweise. Die Arbeitsblätter können je nach Leistungsstand der Klasse ausgewählt werden.

Einbindung der Eltern

Die Eltern sind ein wichtiger Partner, wenn es um die gesundheitliche Bildung der Jugendlichen geht. Unter www.gesunde-runde.de können Eltern und Kinder zusammen auch mithilfe eines digitalen Brettspiels zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der ganzen Familie beitragen. Mit dem Musteranschreiben auf Seite 24, das auch unter www.pausenlos-gesund.de/downloads für eine individuelle Anpassung zur Verfügung steht, können Sie die Eltern auf das Projekt aufmerksam machen und für die Relevanz sensibilisieren.

Quelle:

Paakkari L, Paakkari O (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112 (2), 133–152.

Komponenten des Medienpakets „Pausenlos gesund“

In diesem Ordner finden Sie folgende Materialien für Ihre Unterrichts- und Projektarbeit, die auf den Folgeseiten im Detail beschrieben werden:

- Unterrichts- und Projektmaterialien „Pausenlos gesund“, ergänzt durch
 - Poster
 - Erklärfilm „Warum ist Gesundheitskompetenz für uns wichtig?“
 - Brettspiel „Gesunde Runde“
 - Zertifikat mit Stempel

- Schulsprechstunde
 - Musteranschreiben für Ärztinnen und Ärzte
 - Materialien für die Durchführung einer Schulsprechstunde mit lokal angesiedelten Medizinerinnen und Medizinerinnen

Alle Unterlagen und Kopiervorlagen sind auch unter www.pausenlos-gesund.de/downloads abrufbar. Nutzen Sie gegebenenfalls auch die PDFs mit den Direktlinks in Ihrem Unterricht. Alle Musterschreiben finden Sie zudem auch als veränderbare PDFs, um sie nach Wunsch individuell zu ergänzen und anzupassen.

Die „5 Fragen an den Arzt“, die beim Arztbesuch gestellt werden sollten, können Sie im praktischen Visitenkartenformat im Klassensatz kostenlos bestellen unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/patient-arzt/wer-fragt-gewinnt.



Unterrichts- und Projektmaterialien

Das Kernstück bilden die Unterrichts- und Projektmaterialien in diesem Ordner. Die in sieben Modulen behandelten Themen sind jeweils gleich aufgebaut. Sie enthalten:

-  – Lehrerinformationen mit einführenden Erläuterungen zum Thema sowie Hinweisen zu Fächern, mit Angaben zu Lernzielen, Stundenentwürfen, gegebenenfalls Lösungen und benötigten Materialien, ferner mit einem Quellenverzeichnis;
-  – Arbeitsblätter als Kopiervorlagen für den fächerübergreifenden Unterricht mit Aufgabenstellungen in abwechslungsreicher, zielgruppengerechter Methodik;
-  – einen Projektbaustein mit Arbeitsaufträgen und Informationen zu Ablauf und Organisation zur Vertiefung der Thematik im Rahmen eines Projekts. Die Seiten sind rechts oben mit dem jeweiligen Symbol gekennzeichnet.

Wie Sie die Materialien im Fachunterricht, in Vertretungsstunden, zur Gestaltung von Projekttagen oder einer Projektwoche einsetzen können, erfahren Sie auf Seite 16 „Einsatzmöglichkeiten der Materialien“.

Poster

Das Poster „So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet“ vermittelt den Lernenden Grundkenntnisse in der Bewertung von Gesundheitsinformationen im Internet. Dadurch eignet es sich insbesondere zum Einstieg in das erste Unterrichtsmodul. Darüber hinaus können Sie das Poster aber auch eigenständig einsetzen. Hängen Sie es im Klassenzimmer auf, damit sich die Schüler und Schülerinnen die Inhalte besonders gut einprägen.

Erklärfilm

Nutzen Sie den Erklärfilm „Warum ist Gesundheitskompetenz für uns wichtig?“ unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/gute-informationen-suchen-finden-und-bewerten#warum-ist-gesundheitskompetenz-wichtig als Themeneinstieg sowie begleitendes Medium. Dieser Film erläutert die Definition des Begriffs Gesundheitskompetenz, wie man Kenntnisse gewinnen, aufbauen und vertiefen kann und zeigt den Gewinn für die eigene Gesundheit.

Der Erklärfilm lässt sich vielfältig einsetzen:

- als Einstieg in die einzelnen Module,
- als Einstieg in einen der Projektbausteine,
- als Einstieg in eine Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz,
- als Vorbereitung auf die Schulsprechstunde,
- zur Information der Eltern im Rahmen eines Elterntags,
- als Grundlage für Schülerreferate.

Brettspiel „Gesunde Runde“

Beim Spiel „Gesunde Runde“ handelt es sich um ein multimediales Wissensspiel, das das klassische Brettspiel mit digitalen Elementen vereint. Das Spiel besteht aus einem Spielbrett und digitalen Wissensfragen und Aufgaben. Im Ordner finden Sie ein Spielbrett im Originalformat sowie eine s/w-Kopiervorlage im DIN-A4-Format und die Spielanleitung. Alle Fragen und Aufgaben sind unter www.gesunde-runde.de abrufbar. In diesem Spiel drehen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam eine Runde durch das Gesundheitssystem und können ihre Kenntnisse überprüfen, aber auch aufbauen und vertiefen.

Es gibt vielfältige Einsatzmöglichkeiten:

- Zum Einstieg in das neue Thema können es die Lernenden im Rahmen einer Gruppenarbeit spielen. So fungiert es gleichzeitig als Präkonzepterhebung: Wenn Sie die verschiedenen Gruppen begleiten und ihr Spiel beobachten, stellen Sie fest, ob die Schüler und Schülerinnen ein ähnliches Vorwissen haben. Während des Spiels gleicht sich das Wissen an, denn die jeweils richtigen Antworten auf eine Frage werden aufgedeckt und erklärt.
- Darüber hinaus haben Sie auch die Möglichkeit, das Spiel zum Abschluss einer Unterrichtseinheit zu einem Modul und insbesondere als Abschluss einer Projektwoche zur Gesundheitskompetenz einzusetzen.
- Die Jugendlichen können das Spiel zu Hause mit ihren Familien spielen. Ein Musteranschreiben, das die Eltern über die Gesundheitskompetenz informiert und ihnen das Spiel näherbringt, finden Sie auf Seite 24.

Zertifikat mit Stempel

Das Zertifikat dient der Anerkennung und Wertschätzung der Leistungen Ihrer Schülerinnen und Schüler und soll sie motivieren, sich auch weiterhin gern mit Themen der Gesundheitskompetenz auseinanderzusetzen. Das beiliegende Zertifikat dient als Kopiervorlage. Versehen Sie die ausgefüllten Zertifikate mit einem Stempel „Pausenlos gesund“. Nutzen Sie dafür den beiliegenden Stempel. Das Zertifikat lässt sich gut zum Abschluss der Beschäftigung mit dem Themenbereich Gesundheitskompetenz einsetzen:

- als Abschluss des Projektbausteins eines Moduls,
- als Abschluss einer Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz.



Schulsprechstunde

Das Medienpaket „Pausenlos gesund“ sieht den Besuch eines niedergelassenen Arztes in der Schule vor. Die Schülerinnen und Schüler sollen hier die Gelegenheit erhalten, direkt mit einer Ärztin oder einem Arzt in den Dialog zu treten. Dabei geht es nicht um konkrete Beschwerden und Erkrankungen, sondern vielmehr um die Vermittlung grundlegender Kompetenzen der Nutzung und Inanspruchnahme des Gesundheitssystems. Die Schulsprechstunde umfasst regulär insgesamt 90 Minuten (variabel) und teilt sich in drei inhaltliche Einheiten auf. Diese befassen sich mit dem Arztberuf, aber auch mit Aspekten wie der Auswahl einer geeigneten Behandlungseinrichtung, der medizinischen Fachsprache, den unterschiedlichen Fachrichtungen und der Arzt-Patienten-Kommunikation.

Die zentrale Herausforderung bei der Realisierung der Schulsprechstunde vor Ort dürfte wohl darin bestehen, eine Ärztin oder einen Arzt aus der Region für die Durchführung der Doppelstunde zu gewinnen. Niedergelassene Ärzte sind in der Regel stark eingebunden und müssen zudem einen gesetzlichen Versorgungsauftrag erfüllen, der ihnen wenig zeitliche Spielräume lässt. Deshalb wird es nicht immer leicht sein, jemand Geeignetes für die Schulsprechstunde zu finden. Ein Erfolgsfaktor liegt sicherlich in der zeitlichen Flexibilität der Schule: Möglicherweise lässt sich ein Besuch z. B. nur in der Zeit zwischen den Sprechstunden, also während der siebten und achten Schulstunde realisieren. Klären Sie daher zunächst die grundsätzliche Bereitschaft ab und suchen dann gemeinsam einen günstigen Zeitraum für die Durchführung.

Als Hilfestellung zur Ansprache von Ärztinnen und Ärzten finden Sie auf den Seiten 25–26 sowie unter www.pausenlos-gesund.de/downloads ein Musterschreiben sowie ein Begleitschreiben der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Die schriftliche Ansprache sollte formal über die Schulleitung erfolgen. Häufig kann das Ziel aber auch über informelle Kontakte erreicht werden, z. B. wenn sich Ärzte oder Ärztinnen unter den Eltern der Schule finden, die gezielt angesprochen werden können.

Für diese Schulsprechstunde stehen unter www.pausenlos-gesund.de/downloads Materialien für Ärztinnen und Ärzte bereit.

- Bitte machen Sie sich im Vorfeld mit diesen Materialien vertraut und wählen gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin die Inhalte für Ihre Schule aus. Bitte beachten Sie, dass die Jugendlichen für Einheit 1 zur Vorbereitung vorab eine kleine Hausaufgabe bekommen, die sie zur Stunde mitbringen.
- Stimmen Sie sich mit dem Arzt oder der Ärztin vorab über den Umgang mit möglichen emotionalen Situationen in der Klasse sowie über erforderliche Schritte, Medien und Materialien zur Vorbereitung ab. Der Vorbereitungsaufwand sollte so gering wie möglich gehalten werden.
- Bitte machen Sie im Rahmen eines Vorgesprächs deutlich, dass der Besuch in der Schule unentgeltlich erfolgt, da hierfür keine finanziellen Mittel zur Verfügung stehen.
- Bleiben Sie bitte während der Schulsprechstunde im Klassenraum: Unterstützen Sie beim Zeitmanagement, schreiten Sie bei Störungen ein, helfen Sie beim Austeilen der Arbeitsblätter und gegebenenfalls den Schülerinnen und Schülern bei der Partner- und Gruppenarbeit.
- Weitere Informationen finden Sie in den Materialien der Ärzte und Ärztinnen.

Einsatzmöglichkeiten der Materialien

Einsatz der Module im Unterricht

Gesundheitskompetenz ist ein allen Lehrplänen übergeordnetes Querschnittsthema. Weitere pädagogische Leitthemen sind die Förderung von Recherche- und kommunikativen Kompetenzen. Deshalb sind viele der vorliegenden Unterrichtseinheiten fächerübergreifend für alle Unterrichtsfächer geeignet. Die Stundenentwürfe und Arbeitsblätter können Sie sowohl im Fachunterricht zur Vermittlung von Lehrplaninhalten, als auch in Vertretungsstunden und in der Freiarbeit einsetzen. Die benötigte Unterrichtszeit variiert je nach Jahrgangsstufe, Klassenstärke und Leistungsniveau. Die Zeitangaben in den Stundenentwürfen sind eine erste Richtlinie, die Sie dem Vorwissen der Klasse anpassen sollten.

Die konkrete Fächeranbindung sowie Angaben zu Umfang und Zeitrahmen entnehmen Sie bitte der folgenden Übersicht. Vorschläge zur Stundenaufteilung finden Sie in den einzelnen Stundenentwürfen der Module. Fremdsprachenlehrkräfte (z. B. für Englisch, Französisch, Spanisch) sind außerdem dazu eingeladen, sich geeignete Arbeitsblätter auszusuchen und in die jeweilige Sprache zu übersetzen.

Alle Module lassen sich unabhängig voneinander als eigenständige Unterrichtseinheiten verwenden. Selbstverständlich können Sie auch jederzeit einzelne Arbeitsblätter herausgreifen und für Ihren Unterricht nutzen. Es ist empfehlenswert, die Projektbausteine erst dann einzusetzen, wenn die Lernenden alle Arbeitsblätter des jeweiligen Moduls bearbeitet haben (siehe Hinweise Seite 18).

Modul: Gute Informationen suchen, finden und bewerten

Fächer: Biologie, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Medienbildung, Sozialkunde

- Gute Gesundheitsinformationen suchen – 3 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter
- Gute Gesundheitsinformationen finden – 2 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter
- Gute Gesundheitsinformationen bewerten – 4 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter

Modul: Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?

Fächer: Geschichte, Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik

- Das Gesundheitssystem in Deutschland – 5 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt
- Die Geschichte des deutschen Gesundheitssystems – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Meine Rechte als Patient

Fächer: Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik, Recht, Wirtschaft

- Patienten- und Versichertenrechte in Theorie und Praxis – 3 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt

Modul: Das Versorgungssystem klug nutzen

Fächer: Gesundheit und Ernährung, Sport (Erste Hilfe), Sozialkunde, Wirtschaft

- Die richtige Anlaufstelle – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Ich bin krank – was jetzt? – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Verhalten im Notfall – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Anlaufstellen bei psychischen Problemen – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Arzneimittel richtig anwenden

Fächer: Biologie, Chemie, Ethik, Verbraucherbildung

- Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel – 4 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter
- Arzneimittel richtig anwenden – 5 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter

Modul: Infektionsschutz und Hygiene

Fächer: Biologie, Chemie, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Verbraucherbildung, Wirtschaft

- Bakterien, Viren und Pilze – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Keime im Alltag – 3 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt
- Das Abwehrsystem des Menschen – die angeborene Abwehr – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Das Abwehrsystem des Menschen – die erworbene Abwehr – 1 Schulstunde, 2 Arbeitsblätter
- Impfen schützt vor ansteckenden Krankheiten – nicht nur dich selbst – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Rollenspiel: Wie schütze ich mich vor Infektionen? – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Mit dem Arzt kommunizieren

Fächer: Biologie, Darstellendes Spiel, Deutsch, Ethik, Sozialkunde, Verbraucherbildung

- Mit dem Arzt im Gespräch – 2 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter
- Wer fragt, gewinnt! – 2 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter

Einsatzmöglichkeiten in der Projektarbeit

Jedes Modul des Unterrichtsmaterials schließt mit einem Projektbaustein ab. Dieser enthält einen Vorschlag für ein fächerübergreifendes Projekt, das Sie mit den Lernenden zum jeweiligen Thema durchführen könnten. Grundlage dafür ist jeweils die Kenntnis der vorangehenden Arbeitsblätter. Folgende Projekte werden angeboten:

Modul	Projekt
Gute Informationen suchen, finden und bewerten	Rechercheprojekt: Wie viele Schritte am Tag sollte ich mindestens machen?
Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?	Exkursion: Berufe im Gesundheitssystem kennenlernen
Meine Rechte als Patient	Erstellen einer Schülerzeitung zu den Patientenrechten
Das Versorgungssystem klug nutzen	Schulhofspiel „Wie funktioniert unser Versorgungssystem?“
Arzneimittel richtig anwenden	Erstellen eines Flyers zum Thema Antibiotika
Infektionsschutz und Hygiene	Aufbau eines Infostands zu Infektionsschutz und Hygiene
Mit dem Arzt kommunizieren	Konzipieren und Umsetzen einer Impro-Show mit Sketchen

Umsetzung im Rahmen eines Projekttags

Die Projekte können Sie einzeln nach der Erarbeitung der Arbeitsblätter zum Abschluss der Unterrichtseinheit nutzen. Dadurch ergeben sich einzelne Projekttag. Bitte beachten Sie, dass die Projekte einen unterschiedlichen Zeitumfang haben und Nachbesprechungen etc. oft auf einen zweiten Tag fallen. In den Lehrerinformationen des jeweiligen Moduls finden Sie Informationen zur Projektvorbereitung und zu Lernzielen, einen beispielhaften Projektablauf sowie Hinweise zu benötigten Materialien. Je nach den internen Konventionen an Ihrer Schule sollten Sie die Schulleitung und die Eltern über die Projekte informieren. Bei der „Exkursion: Berufe im Gesundheitssystem kennenlernen“ kann es unter Umständen hilfreich sein, einen Elternvertreter als Begleitperson mitzunehmen.

Umsetzung im Rahmen mehrerer Projektstage oder einer Projektwoche

Jedes Modul schließt mit einem dazu passenden Projektbaustein. Sie bearbeiten mehrere Module mit Ihrer Klasse? Dann können Sie die Module gleich mit mehreren Projekten abschließen. Wählen Sie einfach die passenden Projekte aus. Sie eignen sich auch für die Projektstage oder eine Projektwoche. Bitte beachten Sie, dass sich je nach Anzahl der Projekte auch der Nachbesprechungsaufwand erhöht, und kalkulieren Sie diesen entsprechend ein.

Führen Sie die Projektstage oder die Projektwoche nur mit einer Klasse durch, finden die Projekte nacheinander statt und die Schüler und Schülerinnen verbleiben im Klassenverband. Sind mehrere Klassen beteiligt und haben Sie mehrere Aufsichtspersonen, können die Jugendlichen die Projekte auch wie bei einer Lernwerkstatt in beliebiger Reihenfolge besuchen. So ergeben sich jeweils unterschiedliche, wechselnde Zusammensetzungen bei den Schülerteams. Es empfiehlt sich dann, den Lernenden einen Laufzettel mit einer Übersicht über die angebotenen Projekte zum Abhaken an die Hand zu geben. So behalten sie den Überblick über die absolvierten und noch zu absolvierenden Projekte.

Je nachdem, welche Projekte Sie kombinieren, können Sie zum Abschluss auch ein Schulfestprojekt planen. Insbesondere eignet sich dafür die Kombination aus den Projekten „Erstellen einer Schülerzeitung zu den Patientenrechten“, „Schulhofspiel: Wie funktioniert unser Versorgungssystem?“, „Erstellen einer Broschüre zum Thema Antibiotika“, „Aufbau eines Infostands zu Infektionsschutz und Hygiene“ und „Konzipieren und Umsetzen einer Impro-Show“. Die Schülerzeitung und die Broschüre können die Projektteilnehmer und Projektteilnehmerinnen dann auf dem Fest austeilten. Die Jugendlichen im Publikum können das Spiel der Projektteilnehmer und Projektteilnehmerinnen selbst ausprobieren, den Infostand und die Impro-Show besuchen. In einem „Kino-Zimmer“ können die Festbesucher den Erklärfilm schauen (vgl. Seite 13). Außerdem kann das Brettspiel „Gesunde Runde“ zum Einsatz kommen (vgl. Seite 14). Das Poster (vgl. Seite 13) können Sie an gut sichtbarer Stelle aushängen.

Abschluss eines oder mehrerer Projekte

Zum Abschluss eines oder mehrerer Projekte empfiehlt sich das Spiel „Gesunde Runde“. Die Lernenden können es in Dreier- oder Vierergruppen spielen. Mehr Informationen zum Spiel finden Sie auf Seite 14 und in der Spielanleitung ab Seite 20. Wie zum Abschluss jedes Projekts sollte am Ende natürlich eine Evaluationsrunde stehen, bei der die Lernenden Feedback über ihr neues Wissen geben können, aber auch Fragen stellen und Kommentare abgeben dürfen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wollen Sie die Öffentlichkeit über die Projektarbeit an Ihrer Schule informieren und dazu einladen? Nutzen Sie dafür die Pressemitteilung auf Seite 27 als Grundlage.

Gesunde Runde

für zwei bis vier Spieler ab zehn Jahren



Spielanleitung

Wer ist schon gerne krank? Um gesund zu bleiben, könnt ihr einiges tun. Zum Beispiel viel Gemüse essen und Sport treiben. Doch auch wenn ihr auf eure Gesundheit achtgibt, erwischt es euch früher oder später mal: Ihr werdet krank und müsst zum Arzt oder vielleicht sogar ins Krankenhaus. Im Gesundheitssystem warten große Herausforderungen auf euch: Viele Informationen strömen auf euch ein, ihr müsst komplizierte Formulare ausfüllen, Entscheidungen treffen und die Sprache der Ärzte verstehen. Das ist manchmal gar nicht so leicht.

In diesem Spiel dreht ihr gemeinsam eine Runde durch unser Gesundheitssystem. Auf eurem Weg durchlauft ihr acht Stationen:

Im **1 Labyrinth des Gesundheitssystems** erfahrt ihr, wie unser Gesundheitssystem funktioniert. Dann überquert ihr den **2 Informationsfluss** und lernt dabei, wie man mit Gesundheitsinformationen umgeht und wo man sie findet. Kaum habt ihr den Fluss hinter euch gelassen, müsst ihr das **3 Tal der Viren und Bakterien** durchwandern. Hier geht es darum, wie man sich vor ansteckenden Keimen schützen kann. Im **4 Entscheidungswald** müsst ihr euch zwischen unterschiedlichen Behandlungsalternativen entscheiden.

Danach gelangt ihr zum **5 diagnostischen Orakel**, das in der Sprache der Ärztinnen und Ärzte mit euch sprechen wird. Habt ihr die Botschaft entschlüsselt, werdet ihr den **6 therapeutischen Ozean** überqueren. Hier müsst ihr unter Beweis stellen, ob ihr die unterschiedlichen Einrichtungen, Institutionen und Angebote kennt und sie richtig nutzen könnt. Dann betretet ihr das **7 Arzneimittelland**, wo euch auch unerwünschte Nebenwirkungen erwarten. Eure Reise endet im **8 Paraphendschungel**, in dem ihr eure Rechte als Patient kennenlernt und durchsetzen müsst.

Ziel des Spiels

Anders als bei vielen anderen Spielen, spielt ihr nicht gegeneinander. Gesund zu werden und zu bleiben, funktioniert gemeinsam immer besser als allein. Das Ziel besteht darin, gemeinsam im Spielverlauf möglichst viele Punkte zu sammeln. Für jede richtig beantwortete Aufgabe erhaltet ihr Spielpunkte. Macht jemand von euch einen Fehler, verliert ihr Punkte. Die Anzahl der gewonnenen bzw. verlorenen Punkte wird euch oben rechts am Bildschirm angezeigt. Am Ende des Spiels könnt ihr eure Punktzahl mit anderen Spielgruppen aus eurer Klasse vergleichen.



Spielvorbereitung

Bevor es losgehen kann, müsst ihr noch ein paar Vorbereitungen treffen. Ihr braucht folgende Materialien:

- das Spielbrett,
- jeweils drei Spielfiguren pro Spieler (für jeden Spieler eine andere Farbe),
- einen Würfel,
- einen Computer oder einen Tablet-PC,
- einen Zugang zum Internet.

Jeweils eine der drei Spielfiguren wird auf dem roten Wartefeld (Wartezimmer) platziert. Die anderen beiden Figuren werden auf die Jokerfelder (Beratungsjoker, Ereignisjoker) verteilt. Mit eurem Tablet oder Computer ruft ihr die Internetadresse www.gesunde-runde.de auf. Klickt hier bei „Spiel starten“ auf das Bild. Mit der Pfeiltaste am rechten Bildschirmrand startet ihr das Spiel. Bevor es losgehen kann, müsst ihr noch einen Teamnamen eingeben und die Anzahl der Spieler (2–4) auswählen.



Spielverlauf

Anders als bei vielen anderen Brettspielen hat jeder Spieler nur eine Spielfigur im Spiel. Um die Figur ins Spiel zu bringen, müssen alle Spieler zunächst eine Eins würfeln. Der Würfel wird im Uhrzeigersinn weitergereicht und jeder Spieler darf bis zu dreimal würfeln – so lange, bis eine Eins gewürfelt wurde. Wer eine Eins hat, kann seine Figur auf das erste rote Feld im Spielkreis stellen und darf danach noch einmal würfeln. Gleichzeitig wählt ihr den betreffenden Spieler am Bildschirm aus und klickt auf die gewürfelte Zahl. Folgt nun den weiteren Anweisungen im Online-Spiel.

Sobald die Figur im Spiel ist, gelten die folgenden Würfelregeln:

Zahl	Aktion
1	Du erhältst eine Ereigniskarte und setzt deine Spielfigur einen Schritt nach vorn.
2	Du erhältst eine Ereigniskarte und setzt deine Spielfigur zwei Schritte nach vorn.
3	Du setzt deine Spielfigur drei Schritte nach vorn.
4	Du setzt deine Spielfigur vier Schritte nach vorn.
5	Du erhältst eine Wissenskarte und setzt deine Spielfigur einen Schritt nach vorn.
6	Du erhältst eine Wissenskarte und setzt deine Spielfigur zwei Schritte nach vorn.

Im Spielverlauf muss die Spielfigur auf das letzte Feld des Kreises gebracht werden. Kommt man mit einer Figur auf ein Feld, auf dem bereits eine Figur steht, kann man diese nicht aus dem Spiel nehmen, also „rausschmeißen“. Es ist genug Platz für alle da und es dürfen mehrere Spielfiguren auf einem Feld stehen. Eigene und fremde Spielfiguren können auch übersprungen werden. Dabei werden die besetzten Felder mitgezählt.

Ist das letzte Feld im Spielkreis erreicht, wird die Spielfigur direkt in die Expertenzone (roter Kreis) gestellt. Die Experten haben zwar keine Figur mehr auf dem Spielfeld, bleiben aber als Berater des Teams im Spiel.



Wissens- und Ereigniskarten

Immer wenn ihr eine Fünf oder eine Sechs würfelt, erhaltet ihr auf eurem Tablet-PC oder Computer eine Wissenskarte. Kennt ihr die richtige Antwort, werdet ihr mit Punkten belohnt. Ist eure Antwort falsch, verliert ihr Punkte. Bei der Beantwortung der Wissensfragen dürft ihr euch gegenseitig helfen, denn im Team ist man am stärksten. Ihr dürft aber niemanden außerhalb eures Teams fragen und auch nicht in Büchern nachschlagen oder im Internet suchen.

Einmal im gesamten Spielverlauf habt ihr die Möglichkeit, von eurem Beratungsjoker Gebrauch zu machen: Ihr dürft dann auch das Internet zu Rate ziehen oder jemanden anrufen. Wenn ihr das Spiel in der Schule spielt, dürft ihr auch eure Lehrerin oder euren Lehrer fragen. Wenn ihr den Beratungsjoker genutzt habt, nehmt die Spielfigur in eurer Farbe aus dem Jokerfeld und legt sie beiseite.

Immer wenn ihr eine Eins oder eine Zwei würfelt, erhaltet ihr auf eurem Tablet-PC oder Computer eine Ereigniskarte. Es erwarten euch freudige und weniger freudige Ereignisse. Einmal im Spielverlauf könnt ihr euch mit eurem Ereignisjoker auch freikaufen. Wählt hierzu im Online-Spiel nicht „weiter“, sondern „Joker“. Wenn ihr den Ereignisjoker genutzt habt, nehmt die Spielfigur in eurer Farbe aus dem entsprechenden Jokerfeld des Spielbretts und legt sie beiseite.

Spielende

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spielfiguren das letzte Feld des Spiels erreicht haben. Am Ende des Spiels könnt ihr euer Ergebnis mit anderen Spielgemeinschaften in eurer Schulklasse vergleichen.



Musteranschreiben für die Eltern

Sehr geehrte Eltern der Klasse _____,

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlergehen Ihres Kindes. Damit sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend eigenständig um ihre Gesundheit kümmern können, ist es wichtig, dass sie sich in unserem Gesundheitssystem zurechtfinden, Krankheiten vorbeugen können und wissen, was zu tun ist, wenn sie doch einmal krank sind. Deshalb möchte ich mit der Klasse das Thema Gesundheitskompetenz behandeln.

Wir führen dafür folgende Unterrichtseinheit/en und gegebenenfalls folgende/s Projekt/e durch:

Damit Ihr Kind mit einer Ärztin oder einem Arzt ins Gespräch kommen und die ärztliche Perspektive kennenlernen kann, haben wir außerdem am _____ um _____ Uhr
den Arzt/die Ärztin _____ bei uns in der Schule zu Gast.

Gern können auch Sie als Eltern dazu beitragen, dass Ihr Kind wichtige Kenntnisse im Bereich Gesundheitskompetenz erlangt. Dafür eignet sich das Spiel „Gesunde Runde“, das von der unabhängigen Stiftung Gesundheitswissen für Schülerinnen und Schüler ab zehn Jahren entwickelt wurde. Sie können es in gemütlicher Runde ab zwei Spielern oder Spielerinnen in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden spielen. Es ist kostenlos über www.gesunde-runde.de zugänglich.

Mit freundlichen Grüßen

Musterschreiben: Ansprache Ärztinnen und Ärzte

Sehr geehrte(r) Herr/Frau (Dr.) ...,

unsere Schule nimmt in diesem Jahr am Projekt „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen teil. Dabei geht es um die Steigerung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen in der Sekundarstufe I. Die im Rahmen des Projekts entwickelten Materialien für Ärzte und Ärztinnen sehen eine Doppelstunde vor, in der eine Ärztin oder ein Arzt aus der Region die Schule besucht. Wir freuen uns, wenn wir Sie für diesen ehrenamtlichen Einsatz im Dienste der Gesundheitsbildung gewinnen können. Das Projekt wird von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ausdrücklich unterstützt (siehe Begleitschreiben des KBV-Vorstands).

In einem kostenlosen Medienpaket für Schulen werden Themen gebündelt, die inhaltlich auf die Verbesserung der Gesundheitskompetenz (engl. health literacy) fokussiert sind. Gerade im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung existieren bereits zahlreiche Bildungsprogramme und -materialien, die eine gesunde Lebensführung thematisieren und fördern. Neben den in diesen Programmen angesprochenen Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigen Patientinnen und Patienten aber noch weitere Kompetenzen: Sie müssen gesundheitsrelevante Informationen verarbeiten und bewerten, bürokratische Hürden bewältigen und letztlich auch das Versorgungssystem kompetent nutzen.

An dieser Stelle setzen die Unterrichtsmaterialien an. Sie thematisieren Grundprinzipien unseres Gesundheitssystems und vermitteln Nutzungskompetenzen im Bereich der Versorgungsstrukturen: „Wie kommt man an eine ärztliche Zweitmeinung und wo ruft man an, wenn man am Wochenende oder nachts einen Arzt braucht?“ Daneben geht es um patientenrelevantes Grundwissen zu therapeutischen und diagnostischen Verfahren und Maßnahmen: „Bei welchen Untersuchungen kommen Röntgenstrahlen zum Einsatz? Was sind Wechselwirkungen und was muss man tun, um ein Medikament ‚oral‘ einzunehmen?“ Schließlich vermitteln die Unterrichtseinheiten auch Kompetenzen für die Recherche von Gesundheitsinformationen im Internet.

Ein besonderer Bestandteil des Medienpakets ist die sogenannte „Schulsprechstunde“, bei der der Besuch eines Arztes oder einer Ärztin aus der Region vorgesehen ist. Hier geht es um eine Vorstellung des Arztberufs, die kompetente Nutzung der Versorgungsstrukturen, aber auch um Aspekte wie die medizinische Fachsprache oder die unterschiedlichen Fachrichtungen. Um Ihren Vorbereitungsaufwand auf ein Minimum zu begrenzen, stellen wir Ihnen gerne fertig ausgearbeitete Projektmaterialien zur Verfügung. Darin finden Sie auch weitere Informationen zum Projekt. Sie können Sie unter folgendem Link einsehen: www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/die-schulsprechstunde.

Uns ist bewusst, dass Sie zeitlich stark beansprucht sind, und wir würden uns bei der Terminplanung im Rahmen unserer Möglichkeiten gern nach Ihnen richten. Über eine positive Rückmeldung Ihrerseits freuen wir uns.

Mit freundlichen Grüßen

Die Schulleitung

PAUSENLOS GESUND: GESUNDHEITSKOMPETENZ AN SCHULEN FÖRDERN

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

im täglichen Kontakt mit unseren Patientinnen und Patienten geht es nicht nur um die eigentliche medizinische Versorgung, sondern immer auch um die umfassende und verständliche Aufklärung. Sie soll den Patienten in die Lage versetzen, aktiv in eine Behandlung einwilligen zu können.

Was in der Theorie gut klingen mag, funktioniert in der täglichen Praxis leider nicht immer problemlos. So mangelt es Patienten häufig nicht nur am medizinischen Grundwissen, um Erkrankungen einschätzen und unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten abwägen zu können. Vielfach fehlt es auch an Kenntnis darüber, wie unser Gesundheitssystem funktioniert, sowie an Kompetenz, die Versorgungsangebote richtig zu nutzen.

Hier setzt das Projekt „Pausenlos gesund“ an, das die Förderung von Gesundheitskompetenz auch an das Bildungssystem adressiert. Es folgt damit den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz, der eine Verankerung in den weiterführenden Lehrplänen der Schulen einfordert.

Die Stiftung Gesundheitswissen hat eigens für das Projekt Unterrichtsmaterialien entwickelt, die die Lehrerinnen und Lehrer im Fachunterricht, für Vertretungsstunden, für eine Gesundheits-AG oder während einer Projektwoche einsetzen können. Darin werden Aspekte wie die Nutzung von Versorgungsangeboten, die Anwendung von Arzneimitteln oder auch Medienkompetenzen bei der Internetrecherche thematisiert.

Im Rahmen des Projektes „Pausenlos gesund“ ist auch der Besuch von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in der Schule vorgesehen. Die Schüler sollen die Gelegenheit erhalten, direkt mit einem Mediziner in den Dialog zu treten und so aus erster Hand ihr Wissen zu beziehen.

Sie wurden von einer Schule in Ihrer Region angefragt, ob Sie das Projekt mit einem Besuch vor Ort unterstützen. Mir ist bewusst, dass ähnliche Anfragen des Öfteren an Sie herangetragen werden und die tägliche Arbeit nur wenig zeitlichen Spielraum für ehrenamtliches Engagement zulässt. Im Wissen um diese Rahmenbedingungen möchte ich dennoch zum Ausdruck bringen, dass die KBV und die Kassenärztlichen Vereinigungen dieses Projekt gutheißen und ausdrücklich unterstützen. Wir würden es sehr begrüßen, wenn Sie sich für eine bessere Gesundheitskompetenz der Jugendlichen mit einer „Schulsprechstunde“ starkmachen. Denn, wer wenn nicht Sie kann am besten vermitteln, worauf es in unserem Gesundheitswesen ankommt.

Für Ihr Engagement möchte ich mich an dieser Stelle bereits jetzt herzlich bei Ihnen bedanken.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Stephan Hofmeister

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

Muster-Pressemitteilung zur Projektwoche

Pressemitteilung vom <Datum einfügen>

Wir machen „Pausenlos gesund“

Mehr als die Hälfte der Deutschen besitzt laut einer Studie der Universität Bielefeld eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz. Dies bleibt nicht ohne Folgen: Menschen mit einer geringen Gesundheitskompetenz nehmen seltener präventive Angebote in Anspruch, finden sich im Notfall schlechter zurecht und sind bspw. weniger in der Lage, Medikamente korrekt einzunehmen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fordern deshalb, so früh wie möglich mit der Gesundheitsbildung zu beginnen. Die Schule <Name Schule> startet vor diesem Hintergrund die Projektwoche „Pausenlos gesund“, um die Gesundheitskompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler aktiv zu fördern.

Viele Menschen in Deutschland stehen vor Problemen, wenn es um das Finden, Verstehen und Bewerten von gesundheitsrelevanten Informationen geht. Das hindert die Betroffenen daran, gut für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Gleichzeitig nimmt die Flut an Informationen zum Thema Gesundheit, nicht zuletzt durch das Internet, immer weiter zu und das Rollenverhältnis zwischen Ärztinnen bzw. Ärzten und Patienten bzw. Patientinnen ändert sich. Zugleich wird die gesundheitliche Entwicklung entscheidend im Kinder- und Jugendalter mitbestimmt.

Die <Name Schule> stellt sich dieser Herausforderung. Während einer Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler mit folgenden Themen:

- Gute Informationen suchen, finden und bewerten
- Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?
- Meine Rechte als Patient
- Das Versorgungssystem klug nutzen
- Arzneimittel richtig anwenden
- Infektionsschutz und Hygiene
- Mit dem Arzt kommunizieren

Die verschiedenen Unterrichtseinheiten sollen die Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler stärken. Denn nur wer gesundheitlich gebildet ist, kann bei Entscheidungen rund um die eigene Gesundheit selbstbestimmt und verantwortungsbewusst mitwirken. Die praxisorientierten Einheiten sind auf die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I ausgerichtet.

Das Schulprojekt „Pausenlos gesund“ ist eine Initiative der Stiftung Gesundheitswissen. Die gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken sowie die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen.

Textbaustein optional bei öffentlicher Ergebnispräsentation:

Die Ergebnisse der Projektwoche präsentieren die Schülerinnen und Schüler am <Datum> von <Uhrzeit> bis <Uhrzeit>. Es erwarten Sie viele Highlights: Um <Uhrzeit> startet die Klasse <einfügen> mit dem Improvisationstheater, um <Uhrzeit> beginnt das Spiel „Gesunde Runde“ und beim Mitmachparcours enthüllt die Klasse <einfügen>, wie viele Schritte am Tag jede bzw. jeder mindestens machen sollte. An weiteren Ständen stellen die Schüler und Schülerinnen Plakate, Comics und Broschüren aus und erklären allen Neugierigen, welche Kompetenzen sie während der Projektwoche erworben haben.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein.

Wo? <Name Schule, Adresse>

Wann? <Datum und Uhrzeit einfügen>

Der Eintritt ist frei!