Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den GET-Übungskarten für Volksschulen

GET!

Medien

Psychosoziale Gesundheit

Prävention & Versorgung

Download: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

GET! Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Volksschule ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.

www.gesundheitsziele-oesterreich.at

Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Für den Inhalt verantwortlich: Natalie Haas, Veronika Graber, Silvia Adam-Scheucher, Petra Di Noia (Styria vitalis)

Unter Mitarbeit von: Andrea Harrer, Andrea Locker, Judith Waidacher (Volksschulpädagoginnen), Isabella Jan (Expertin für Philosophieren mit Kindern)

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:
Michaela Laure, Reinhard Schwarz, Ulrike Weber (Ärztinnen/Arzt)
Martina Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark)
Christian Barboric (ITSchool)
Schulservicestellen der ÖGK

Fotos: ©ÖRK: Marco Riebler, Markus Hechenberger, ©pixabay.com/de, ©freestockphotos.biz: johnny_automatic

Erscheinungsjahr: 2022, 2. Auflage

Gefördert von:

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

Das Land Steiermark
Gesundheit

INHALT

Seite

4 **Einleitung zur Arbeit mit den GET-Materialien**

6 **Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?**

M Medien

10 PädagogInneninformation

12 Elternbrief

14 Arbeitsblatt „Medien ordnen"

17 Handbuch „Safer Internet in der Volksschule"

18 Arbeitsblatt „Die Tricks der Werbung"

PG Psychosoziale Gesundheit

20 PädagogInneninformation

22 Elternbrief

24 Arbeitsblatt „Gefühlswürfel"

25 Text-Bildkarten „Grundemotionen"

26 Arbeitsblätter „Ich-bin-Sonne" und „Ich-kann-gut-Sonne"

PG Prävention & Versorgung

28 PädagogInneninformation

30 Elternbrief

32 Infoblatt „Erste Hilfe"

34 Bildkarten „Körperteile"

44 Arbeitsblatt „Arztgespräch"

48 Textkarten „Meine Rechte"

50 Arbeitsblatt „Wer macht was im Gesundheitssystem?"

52 Spielanleitung „Solidaritätsprinzip"

54 Ausmalbild „Was hält mich gesund?"

56 **Literaturliste**

Die aktuelle **Linkliste** finden Sie unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/

B E K Z

Arbeitsmaterialien
zu weiteren GET-Themen

Zu den Themen Bewegung, Ernährung, Klima und Zahngesundheit gibt es eigene Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien.

Download unter: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz

... ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits in der Volksschule ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

Die GET-Materialien

... enthalten Unterlagen zu **sieben Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

BEWEGUNG
ERNÄHRUNG
KLIMA
MEDIEN
PRÄVENTION und VERSORGUNG
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT
ZAHNGESUNDHEIT

... enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.

... enthalten ergänzend zu den Kärtchen **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.

... sind in Kooperation mit VolksschulpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

Mit den Kärtchen und der Broschüre arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz im Volksschulalltag zu thematisieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

1. Thema festlegen

Das PädagogInnenteam entscheidet sich für eines der sieben Themen.

2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in der Broschüre liefert Hintergrundwissen zum Thema.

3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

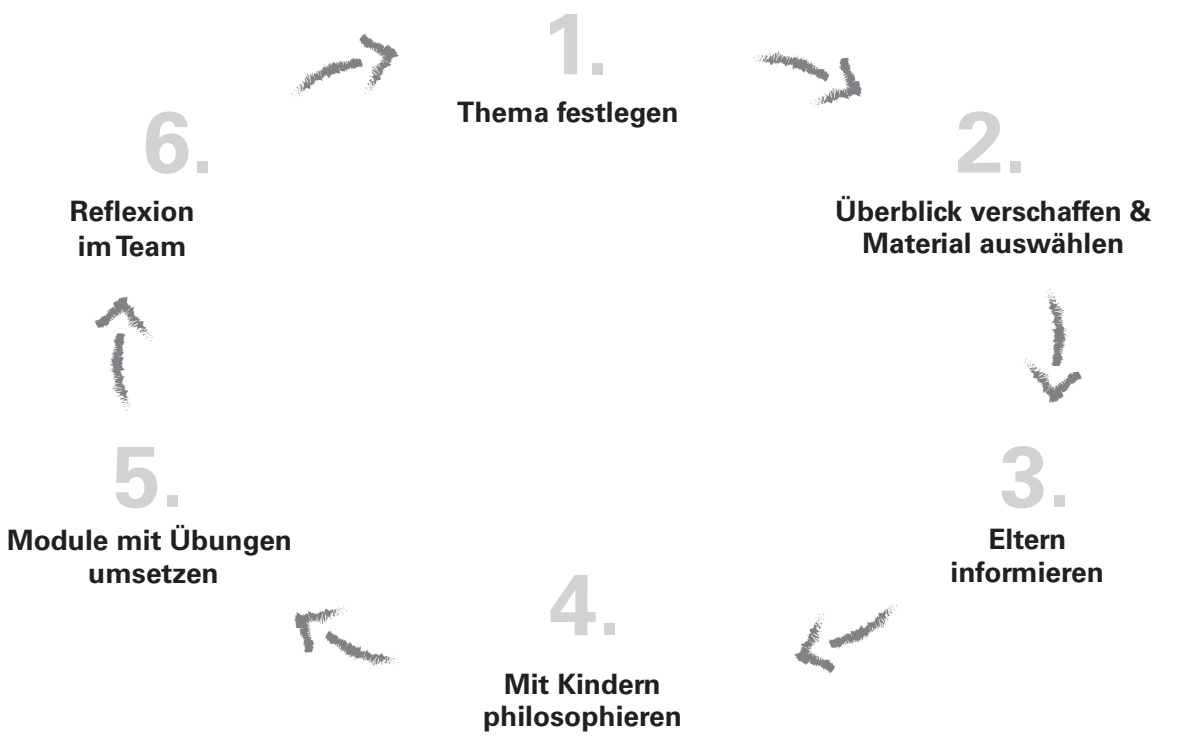


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophiekärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im PädagogInnenteam zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Schulalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?

Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen" schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Mit Kindern eine Gesprächskultur entwickeln

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

Philosophische Fragen sind offene Fragen

Was ist Zeit?
Wo sitzen die Gefühle?
Wer hat die Welt erschaffen?
Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

Wie funktioniert eine philosophische Gesprächsrunde?

Sie findet im **Sessel- oder Sitzkreis** statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gesprächsball oder Stofftier, den/das immer dasjenige Kind hält, das etwas sagt.
Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem **Ritual**.
Das kann ein kurzes Spiel, ein Lied, eine Fantasiereise ... sein.
Für den Anfang eignet sich z.B. ein Assoziationsspiel, bei dem es darum geht, zuzuhören und Antworten zu begründen: Es beginnt ein Kind und sagt ein Wort wie z.B. Freundin. Das nächste Kind assoziiert dazu ein Wort wie z.B. spielen und begründet seine Assoziation mit z.B. „Ich verbinde Freundin und spielen, weil man mit Freunden spielt." Für das Ende eignet sich eine Schlussrunde, in der jedes Kind einen abschließenden Satz zum besprochenen Thema sagt.

Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem Ritual

Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild, Lied oder Film ... einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln, stellt weiterführende Fragen, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt Bezüge zu anderen Aussagen her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.

Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Zwischenfragen (**siehe Kärtchen Wie frage ich nach?**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophieneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen Zwischenfragen: Wie passt das zu unserem Thema? In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

Sie werden sehen, dass Sie die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennenlernen und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!

Möglichkeiten zur Ausbildung

http://www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html

http://www.philoskop.org/lehrgang-philosophieren-mit-kindern/

https://www.ipps.at/ausbildungsprogramme/

http://www.kinderphilosophie.at/

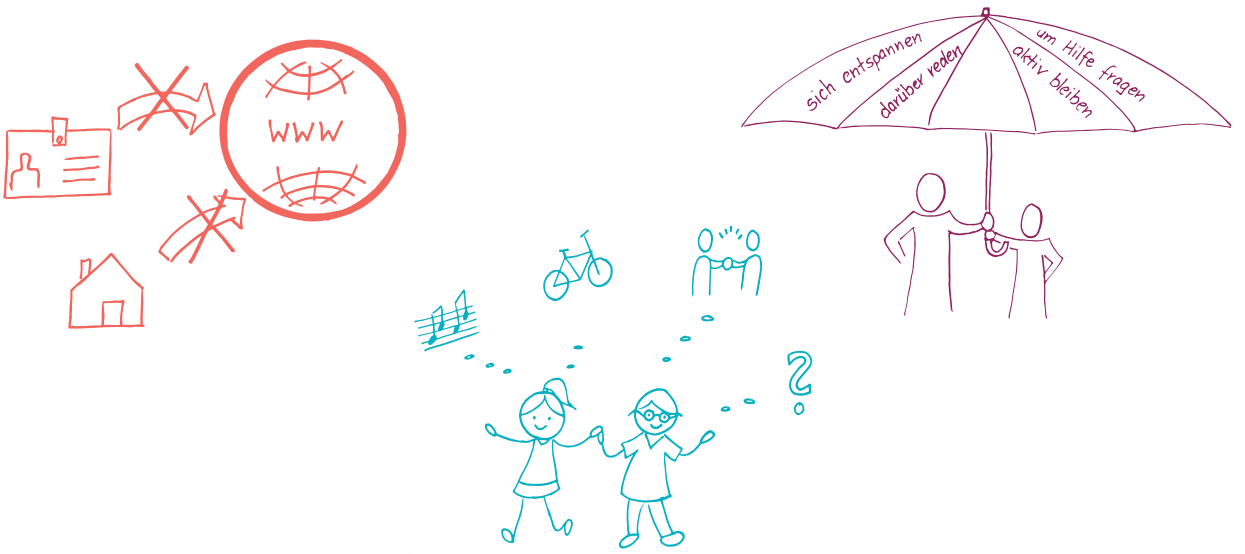
Quellen

Austrian Center of Philosophy for Children and Youth – Institut für Kinder- und Jugendphilosophie *http://www.kinderphilosophie.at/*

Bralo-Zeitler, K. (2016). Siehst du die Welt auch so wie ich?
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung der Themen **Medien**, **Psychosoziale Gesundheit** und **Prävention und Versorgung** in der Volksschule.



Sie können die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/ herunterladen

Downloads haben den Vorteil, dass Ihnen immer die aktuellen Versionen zur Verfügung stehen.

Thema Medien
PädagogInneninformation

Das Thema Medien wird nicht nur im Elternhaus, sondern auch in der Schule häufig und heftig diskutiert. Studien und Umfragen belegen, dass Kinder zwischen 6 und 10 Jahren zwar nach wie vor am liebsten im Freien spielen, aber knapp ein Fünftel der Kinder nennt Spielen mit elektronischen Medien als eine der drei Lieblingsaktivitäten. Dieser Wert ist in den vergangenen Jahren stabil.

Der Fernsehkonsum der 6- bis 10-Jährigen liegt bei ca. 95 Minuten täglich!

Was die Mediennutzung betrifft, wird am häufigsten das TV-Gerät eingeschaltet: etwas mehr als drei Viertel der Kinder schalten es (fast) täglich ein. Der Fernseher ist auch das Gerät, das die Kinder gerne noch mehr nutzen möchten. Der **Fernsehkonsum** der 6- bis 10-Jährigen liegt bei ca. **95 Minuten täglich**!

In Oberösterreich haben **40% der 6- bis 10-Jährigen** ein **eigenes Handy/Smartphone**, bei den 8- bis 10-Jährigen ist es sogar jedes zweite Kind. Die **Altersschwelle für die Nutzung des Internets sinkt**. Mittlerweile steht z.B. zwei Drittel der 6- bis 10-Jährigen in Oberösterreich das Internet zur Verfügung, bei knapp 40% sogar im eigenen Zimmer. Die meisten Kinder, die das Internet nutzen, tun dies sporadisch, aber ein Fünftel gibt an, täglich **länger als 30 Minuten im Netz** zu sein. YouTube ist die beliebteste Internetaktivität.

Wie viel Mediennutzung ist gesund?

Sowohl für Eltern und Kinder als auch für PädagogInnen ist es schwierig, ab- und einzuschätzen, wie viel Mediennutzung gesund, vernünftig und notwendig ist. Jede Person hat dazu ihre eigene Meinung und Wertvorstellung.

Kinder verstehen tendenziell digitale Medien technisch besser als ihre Eltern. Sie wissen, wie man Bilder und Videos bearbeitet, und können in Suchmaschinen nach gewünschten Informationen suchen. Dennoch sind Eltern oft unsicher, ob ihre Kinder die aufgefundenen **Bilder, Videos und Inhalte auch kritisch einschätzen und hinterfragen** können. Während Werbeclips von Kindern als Werbung wahrgenommen werden, fehlt ihnen der **Blick auf die „versteckte" Werbung**, mit der sie oft in Apps oder Videos konfrontiert sind. Es stellt sich die Frage, ob Kinder die nötige Sensibilität für Themen wie **Privatsphäre** und **persönliche Daten** haben.

Im Volksschulalter stolpern Kinder gelegentlich über **ungeeignete oder beängstigende Inhalte** im Internet (z.B. gruselige Kettennachrichten, Pornografie ...). Viele wenden Verdrängungsstrategien an, dennoch ist es wichtig, solche Inhalte **mit den Kindern zu besprechen**. Technische Sperren oder Verbote ersetzen hier keine Bezugs- und Vertrauensperson. Denn reden ist die beste Lösung!

Volksschulkinder spüren oft z.B. durch Müdigkeit, Kopfweh ..., wenn sie sich zu lange mit einem Medium beschäftigt haben und eine Pause brauchen. Dennoch brauchen sie Unterstützung, um richtig zu reagieren und den **bewussten Umgang mit Medien** zu erlernen.

Vorteile und Gefahren reflektieren, ohne gleich zu verbieten.

Daher ist es wichtig, dass in der Volksschule über Medien, ihre Nutzungsmöglichkeiten, Vorteile und Gefahren reflektiert wird, ohne Medien generell zu verbieten. PädagogInnen müssen sich für die Lebenswelt der Kinder – damit für digitale Medien – interessieren und sich darüber mit Kindern austauschen. Möglich ist, hier einmal die Rollen zu wechseln und sich von den Kindern etwas zeigen oder erklären zu lassen!

Für den Aufbau von Medienkompetenz brauchen Kinder die Fähigkeit, kritisch zu hinterfragen, um Medieninhalte und -gestaltung kritisch bewerten, Fake News und Fehlinformationen erkennen zu können.

Dazu gehören folgende Kompetenzen:

- Informationsquellen erfassen und vergleichen können
- Medien und Medienangebote kennen und auswählen lernen
- Medienprodukte vergleichen und analysieren können
- Medieneinflüsse und Wertvorstellungen erkennen können
- Mediennutzung reflektieren können
- Gefahrenquellen definieren und vermeiden können

Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.

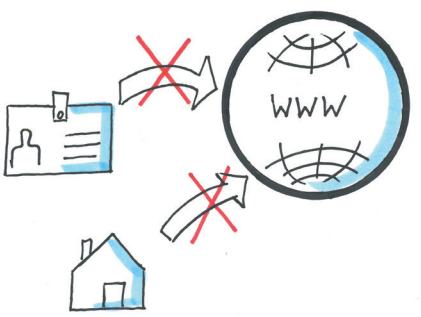
Liebe Eltern,

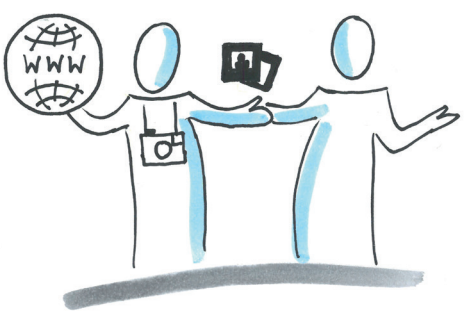
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Medien**.

Worum geht es dabei?

Nicht alles, was im Internet steht, ist wahr.

Name und Wohnort gehören nicht ins Internet.





Fotos dürfen nur mit Ihrer Zustimmung im Internet veröffentlicht werden.

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!

Infos für Eltern

Die Mediennutzung ist in vielen Familien ein Thema, das auch zu Streit führen kann. Fragen, die sich Eltern stellen, sind unter anderem:

- Wie viel Zeit sollte mein Kind maximal mit (digitalen) Medien verbringen?
- Ab welchem Alter darf mein Kind ein Smartphone besitzen und wie oft und wie lange sollte es das Smartphone täglich benützen dürfen?
- Was sollte ich beachten, wenn mein Kind einen Internetzugang hat?

Es gibt darauf keine eindeutigen Antworten, aber die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **empfiehlt für Kinder von 0 bis 10 Jahren pro Tag**:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, MP3-Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphone)
0–3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	Höchstens 30 Minuten	Am besten gar nicht!
3–6 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	Höchstens 45 Minuten	Insgesamt höchstens 30 Minuten
6–10 Jahre	Regelmäßig vorlesen und lesen	Höchstens 60 Minuten	Insgesamt höchstens 45–60 Minuten

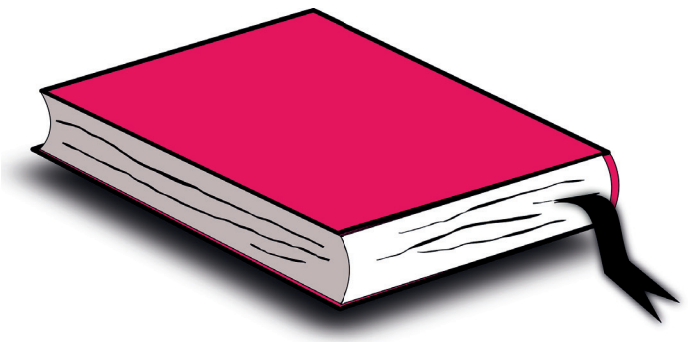
Tipps für Eltern

- **Sie sind das Vorbild Ihres Kindes.**
  Ihr Kind beobachtet, wie Sie mit Handy, Internet und Co umgehen!
- **Vereinbaren sie klare Regeln!**
  Wann und für wie lange dürfen digitale Medien genützt werden.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber,**
  was es in (digitalen) Medien sieht, hört und erlebt und fragen Sie nach!
- **Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Alternativen**, am besten an der frischen Luft.
- **Schauen Sie darauf, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt**
  und am Abend oder in der Nacht keine (digitalen) Medien benützt!

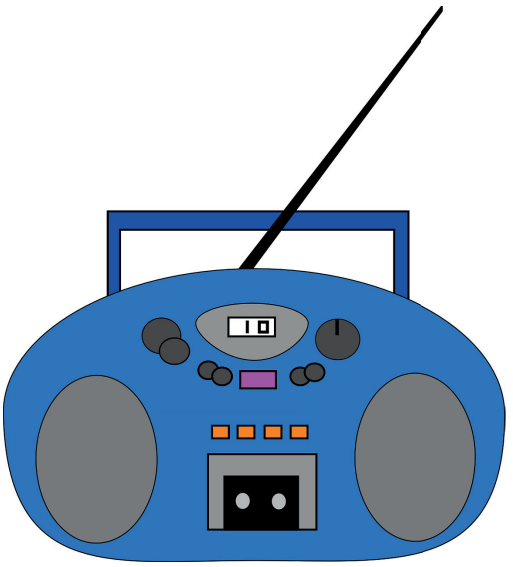
In diesem Sinne: Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst und begleiten Sie Ihr Kind bei der Nutzung digitaler Medien!

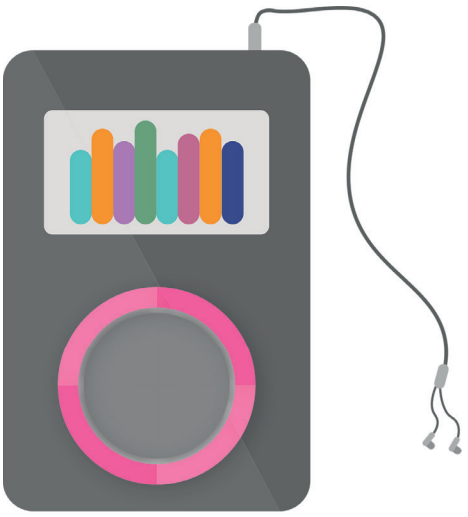
M

Arbeitsblatt
Medien ordnen



M





M

Medien ordnen (es gibt verschiedene Lösungswege)

Eine mögliche Lösung

- Printmedien: Zeitung, Magazin, Buch
- Elektronische Medien: Fernseher, Handy (Smartphone), Laptop, Computer, MP3-Player, Radio, Spielkonsole, Tablet

Eine zweite mögliche Lösung

- Zeitung, Magazin und Buch (aus Papier, man kann sie lesen)
- Laptop und Computer (Beide haben die gleiche Funktion, der Laptop ist leicht mitzunehmen.)
- MP3-Player und Radio (mit beiden kann man Musik hören)
- Handy (Smartphone) und Tablet (Man kann mit beiden Medien ins Internet gehen oder jemandem Nachrichten schreiben.)

Eine dritte mögliche Lösung

- Fernseher, Handy (Smartphone), Laptop, Computer, MP3-Player, Tablet
  (Alle Geräte haben einen Bildschirm.)
- Radio, Zeitung, Magazin, Spielkonsole, Buch (Sie haben keinen Bildschirm.)

M

Handbuch
Safer Internet in der Volksschule

3. Auflage, 48 Seiten

Einführung

1 **Suchen und Finden im Internet** 8
Übung 1: Ein Referat vorbereiten 9

2 **Urheberrecht** 10
Übung 2: Sticker-Tauschbörse 11

3 **Meine Spuren im Netz** 12
Übung 3: Das gehört nicht online 13

4 **Kettenbriefe – Alles Lüge!** 14
Übung 4: Kettenbrief-Check 15

5 **Umgang miteinander – Verhaltensregeln in der Klasse und im Online-Raum** 16
Übung 5: Gute Regeln für *WhatsApp* 17

6 **Andere fertigmachen – Cyber-Mobbing** 18
Übung 6: Die gedisste YouTuberin 19

7 **Computerspiele** 20
Übung 7: Unser Lieblings-Computerspiel erklärt 21

8 **Wenn es zu viel wird – Exzessive Internet-/Spielenutzung** 22
Übung 8: Meine eigenen Grenzen erkennen 23

9 **Mein Körperbild** 24
Übung 9: Ich bin schön! Muss ich schön sein? 25

10 **Online-Werbung** 26
Übung 10: Wo ist die Werbung? 27

11 **„Nichts für Kinder!" – Gewalt und Pornografie** 28
Übung 11: Was ich im Internet nicht sehen will 29

12 **Online-„Freunde" – Gefahr durch Cyber-Grooming** 30
Übung 12: So ein Blödsinn! 31

13 **Vernetzte Alltagsgegenstände – wenn das Internet keinen Bildschirm braucht** 32
Übung 13: Was ist online? 33

Übungsblatt „Sticker-Sammelalbum" zu Übung 2: „Sticker-Tauschbörse?" 34

Übungsblatt „Daten-Tabelle" zu Übung 3: „Das gehört nicht online" 35

Übungsblatt „Regeln für WhatsApp" zu Übung 5: „Gute Regeln für *WhatsApp*" 36

Übungsblatt „Cyber-Mobbing" zu Übung 6: „Die gedisste YouTuberin" 37

Übungsblatt „In-App-Käufe" zu Übung 10: „Wo ist die Werbung?" 38

Übungsblatt „Was ist mit dem Internet verbunden?" zu Übung 13: „Was ist online?" 39

Tipps für Lehrende zur sicheren Internetnutzung im Schulumfeld 40

Tipps für Eltern für die sichere Internetnutzung in der Familie 42

Tipps für Kinder zur sicheren Internetnutzung im Alltag 44

Download unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Safer_Internet_in_der_Volksschule.pdf

Lern sie kennen und durchschauen

DIE TRICKS 2.5 DER WERBUNG

Hinter den bunten Bildern, Melodien und Slogans in Zeitschriften, im Fernsehen und im Internet stecken Werbebotschaften.

Mit Werbung versuchen die Hersteller für ihre Produkte zu werben. Für Turnschuhe, Seifen, Möbel, Autos usw. Sie stehen mit anderen Herstellern im Wettbewerb. Sie wollen, dass du auf sie aufmerksam wirst und dich für ihr Produkt entscheidest. Wie das funktioniert, lernst du hier, indem du selbst eine Werbung für ein Produkt machst.

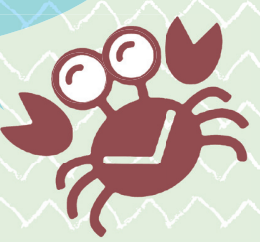
Wie du sicher weißt, gibt es viele verschiedene Schokoladensorten, zum Beispiel Erdbeere oder Nuss. Noch dazu gibt es Schokolade von unterschiedlichen Herstellern. Dasselbe kannst du bei allen Produkten – Joghurtsorten, bei Getränken, sogar bei Ost und Gemüse – beobachten.
Du hast die Wahl, zum Beispiel bio oder nicht bio? So viele Entscheidungen!

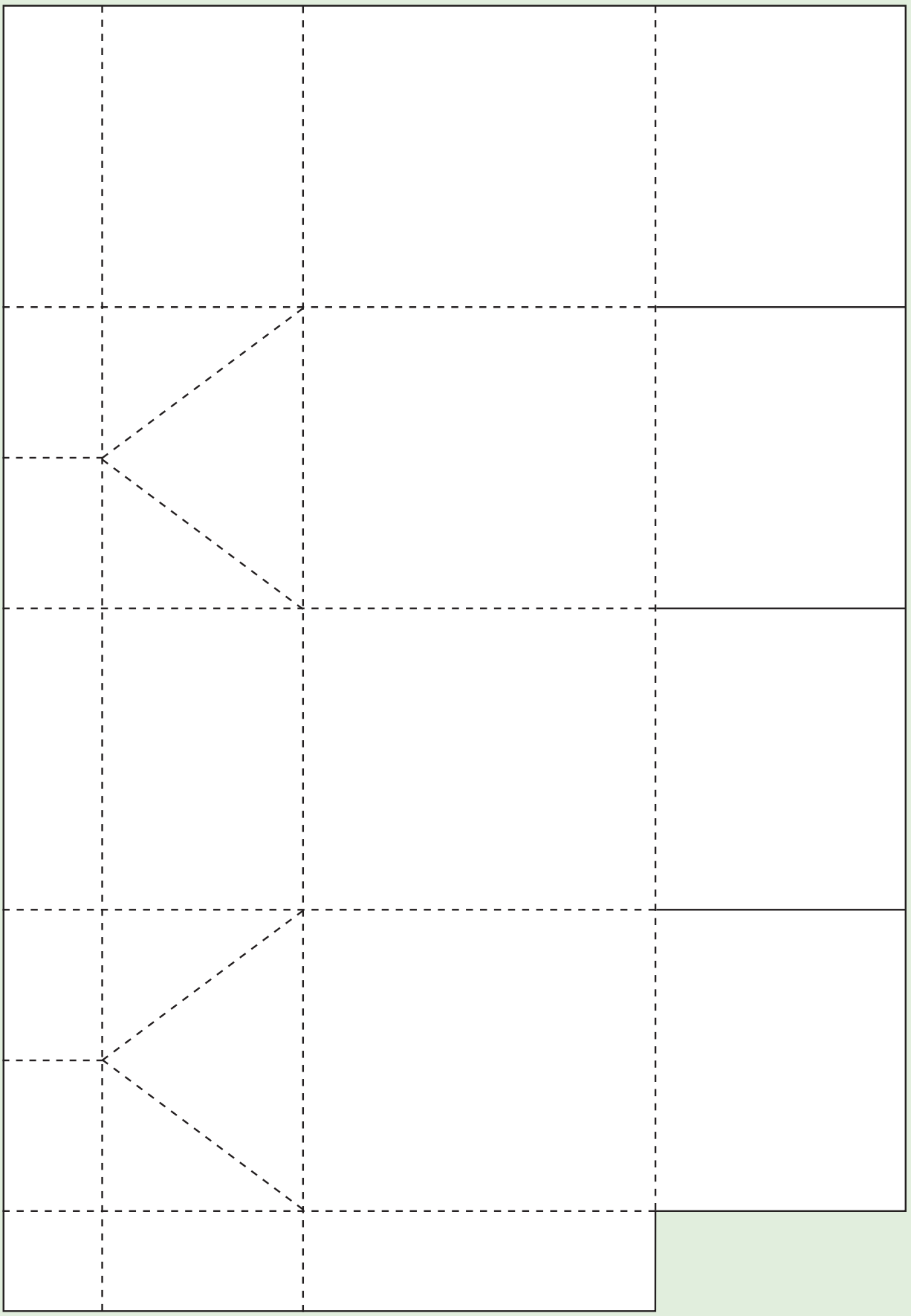
Stell dir vor, du gehst in den Supermarkt und auf allen Verpackungen und Flaschen gibt es keine Namen, keine Farben, keine Bilder. Es stehen nur weiße Verpackungen in den Regalen und auf denen steht: Mehl, Schokolade, Milch ...

Werbung beginnt mit einer schönen Verpackung, die dir Lust auf das Produkt macht. Auf der nächsten Seite findest du eine Schablone für einen Getränkekarton. Die kannst du nach deinen Vorstellungen als Saft- oder Milchverpackung gestalten.

Du kannst dir aber auch Werbungen zu anderen Produkten ausdenken: Bastle eine Verpackung für selbstgebacke Kekse und gestalte sie. Oder drehe ein Werbevideo für Äpfel aus dem eigenen Garten.

- Welche Werbungen fallen dir ein?
- Welche magst du und warum?
- Wo überall ist Werbung zu finden?
- Wofür würdest du dein Taschengeld gerne ausgeben?





Herausgeber: Bundesministerium für Bildung, 1014 Wien | www.mediamanual.at/pa | Creative Commons Lizenzvertrag: Ich und Medien. Medienkompetenz in der Primarstufe von Dietmar Schipek ist lizensiert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz. http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

FREIRAUM

Dein Produkt – gestalten, ausschneiden, zusammenkleben.

Thema Psychosoziale Gesundheit
PädagogInneninformation

Psychosoziale Gesundheit zeigt sich darin, dass Menschen sich wohlfühlen und die Möglichkeit haben, ihre Fähigkeiten einzusetzen. Sie zeigt sich in belastenden Situationen insofern, als man Strategien und Hilfe hat, das psychische Gleichgewicht zeitnah wieder zu erlangen und Probleme konstruktiv zu bewältigen.

Psychische Erkrankungen sind immer noch stark tabuisiert

Die psychosoziale Gesundheit ist ein wesentlicher Teil von Gesundheit. **Gesundheitskompetenz** in diesem Sinn bedeutet, **Wissen über psychische Gesundheit, Krankheit** und eventuelle Behandlungsmöglichkeiten zu haben. Psychische Erkrankungen sind immer noch stark tabuisiert und Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig stigmatisiert. Für Kinder ist eine altersadäquate und lösungsorientierte Information über psychische Erkrankungen ein wesentlicher Schutzfaktor, um mit psychischen Belastungen – auch von Erwachsenen – umgehen zu können und selbst psychisch gesund zu bleiben.

In Österreich haben ca. 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Erkrankungen

ExpertInnen gehen davon aus, dass in Österreich ca. 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Erkrankungen haben, wobei 8-14% behandlungsbedürftig sind. Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Neben Risikofaktoren wie genetischer Disposition, Faktoren wie Gewalt oder Missbrauch und niedrigem sozioökonomischen Status tragen auch **psychische Erkrankungen** der Eltern zu einem erhöhten Risiko, selbst zu erkranken, bei. Mehr als die Hälfte der Kinder mit psychisch kranken Eltern entwickelt selbst psychische Störungen in der Kindheit oder Adoleszenz. Im Vergleich entspricht das einem **doppelten bis dreifachen Risiko für psychische Erkrankungen**.

Allgemeine Ziele für die Unterrichtseinheiten:

- Erkennen und Stärken persönlicher und sozialer Ressourcen
- Wissen über psychische Gesundheit und Krankheit erhöhen
- Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen und Erkrankungen erhöhen

Um die Module psychische Gesundheit und psychische Erkrankung gut umsetzen zu können, sind mehrere Punkte zu berücksichtigen:

- **Reflexion der eigenen Haltung zum Thema:** Es ist wichtig, sich selbst zu fragen, welche Haltung man zu psychischer Gesundheit und Krankheit einnimmt. Eigene Vorurteile und Unsicherheiten können die Umsetzung hemmen. In diesem Fall wäre eine Fortbildung vorab zu empfehlen. Außerdem sind eine gute inhaltliche Vorbereitung und die Unterstützung durch eine Fachkraft von Vorteil.
- **Sicherheit durch Wissen:** In der Literaturliste finden Sie eine gut sortierte Auswahl an Büchern, die Hintergrundinformation und Tipps für PädagogInnen im Umgang mit dem Thema geben.
- **Sicherheit durch Unterstützung:** Für die Umsetzung des Moduls psychische Erkrankung ist häufig eine kostenlose Unterstützung durch Fachpersonen z.B. von der Schulpsychologie, einer Familien- oder psychosozialen Beratungsstelle in der näheren Umgebung möglich. Das fördert einen fallunabhängigen Austausch und stärkt die Vertrauensbasis zwischen Schule und Unterstützungssystemen.
- **Altersadäquate Information für SchülerInnen:** In der Literaturliste finden Sie Kinderbücher für das Volksschulalter, die adäquate Formulierungen und Erklärungen verwenden. Darüber hinaus ist es wichtig, sich an den Fragen der Kinder zu orientieren, um das Thema gut umzusetzen.
- **Tabuisierung und Stigmatisierung:** Psychische Gesundheit und insbesondere Krankheit sind nach wie vor häufig tabu. Umso wichtiger ist es, beide zu thematisieren, um einer oft angstbesetzten Stigmatisierung entgegen zu wirken.
- **Lösungsorientierter Umgang:** Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, dass psychische wie körperliche Erkrankungen Behandlung brauchen und dass betroffene Menschen wieder gesund werden können. Entsprechende Anlaufstellen für einen Krankheitsfall zu kennen ist ebenso wichtig, wie zu wissen, was die Psyche stärkt. Die Broschüre „Unterstützungssysteme inner- & außerhalb des Schulsystems" gibt hierfür hilfreiche Praxistipps.
- **Eltern für dieses Thema sensibilisieren:** Es ist wichtig, die Eltern mit einzubeziehen und für mögliche Unsicherheiten und Fragen zur Verfügung zu stehen. In den Übungen finden sich dazu Vorschläge.
- **Kinder psychisch erkrankter Eltern:** Kinder psychisch erkrankter Eltern sind eine Hochrisikogruppe. Gleichzeitig kann altersadäquate Information über die Erkrankung ein wesentlicher Schutzfaktor sein.

Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

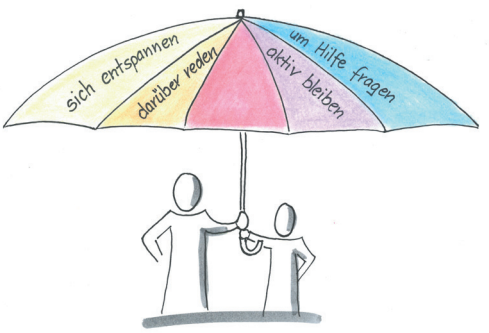
Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.

Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Psychosoziale Gesundheit**.

Worum geht es dabei?

Alle Gefühle dürfen sein.



Was schützt meine psychische Gesundheit?

Unsere Psyche kann krank werden. Dann brauchen wir Hilfe, um wieder gesund zu werden.

Rat auf Draht: Telefonnummer 147, für Kinder und Jugendliche, anonym, rund um die Uhr, kostenlos.

Kindernotruf: Telefonnummer 0800 567 567, Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen, rund um die Uhr, kostenlos.

Telefonseelsorge: Telefonnummer 142, rund um die Uhr Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten, kostenlos.

PsychologInnen und PsychotherapeutInnen in Österreich: www.psychologen.at, www.psyonline.at

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!

Infos für Eltern

Die psychosoziale Gesundheit ist ein wichtiger Teil von Gesundheit. Ihr Kind ist, wie auch Erwachsene, nicht jeden Tag zufrieden und sorgenfrei. Das ist normal! Psychisch gesund zu sein und zu bleiben, bedeutet, **mit Problemen und Krisen umgehen** zu können.

Damit das gelingt, braucht Ihr Kind ...

- das Wissen, was psychisch gesund und krank zu sein bedeutet (z.B. Gefühle wie Traurigkeit, Fröhlichkeit, Angst benennen und einordnen können)
- die Erfahrung, was ihm gut tut und was es schützt
- das Wissen darüber, an wen man sich wenden kann, wenn es einem nicht gut geht oder wenn man psychisch erkrankt
- sichere und stabile Beziehungen in der Familie, zu Freunden, PädagogInnen

Kinder erleben manchmal in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen.
Sie können die Situationen oft nicht einordnen und brauchen Unterstützung.

Mit dem Kind über psychische Gesundheit und Krankheit zu sprechen, ist nachweislich der beste Schutz, um gesund zu bleiben!

Noch immer wird nicht gerne über eine psychische Erkrankung gesprochen. Menschen, die psychisch krank sind, sind nicht verrückt, gefährlich oder schwach. Eine psychische Erkrankung kann unterschiedlich stark sein. Eine Behandlung hilft, dass psychisch kranke Menschen wieder gesund werden!

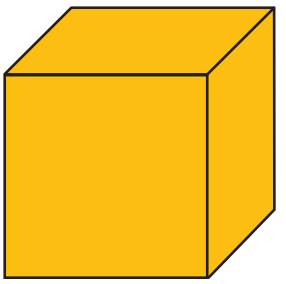
Im Rahmen des Schwerpunktes Psychosoziale Gesundheit wird das Thema in der Schule besprochen:

- Die Kinder üben, ihre Gefühle zu benennen und ihre Stärken wahrzunehmen und zu nutzen.
- Die Kinder erhalten altersgerechte Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheit und Krankheit. (Bücher, Spiele, Hausaufgaben etc.)
- Die Kinder erfahren, an wen man sich wenden kann, wenn es psychische Probleme gibt.

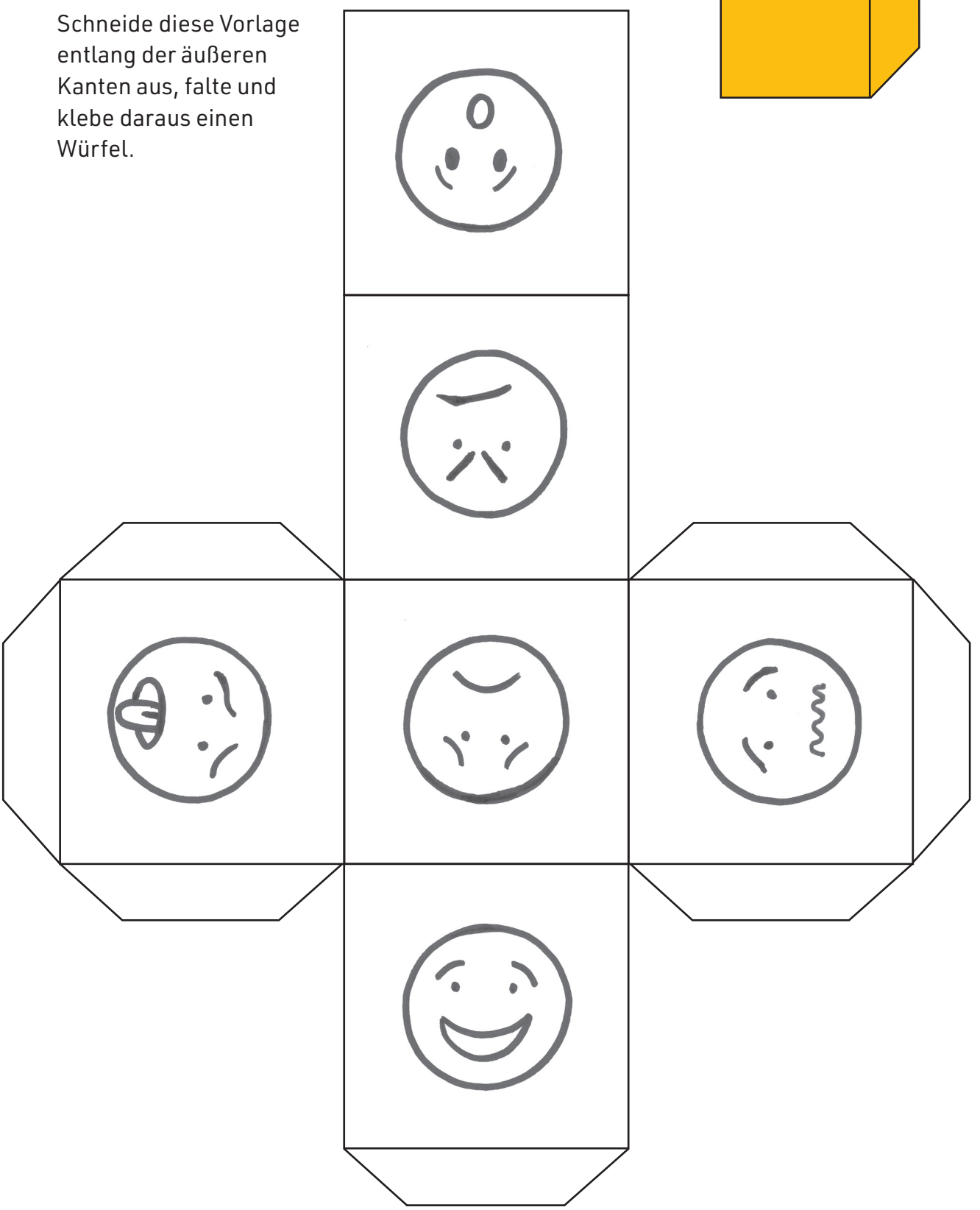
In diesem Sinne: Psychische Gesundheit ist genauso wichtig, wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Wann auch immer es möglich ist, genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, denn so stärken Sie es für künftige Herausforderungen!

PG

Gefühlswürfel



Schneide diese Vorlage entlang der äußeren Kanten aus, falte und klebe daraus einen Würfel.



PG

Glück

Trauer

Zorn

Staunen

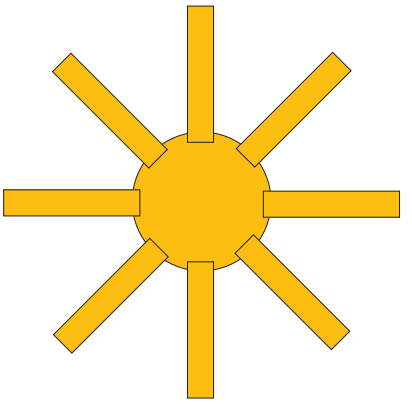
Angst

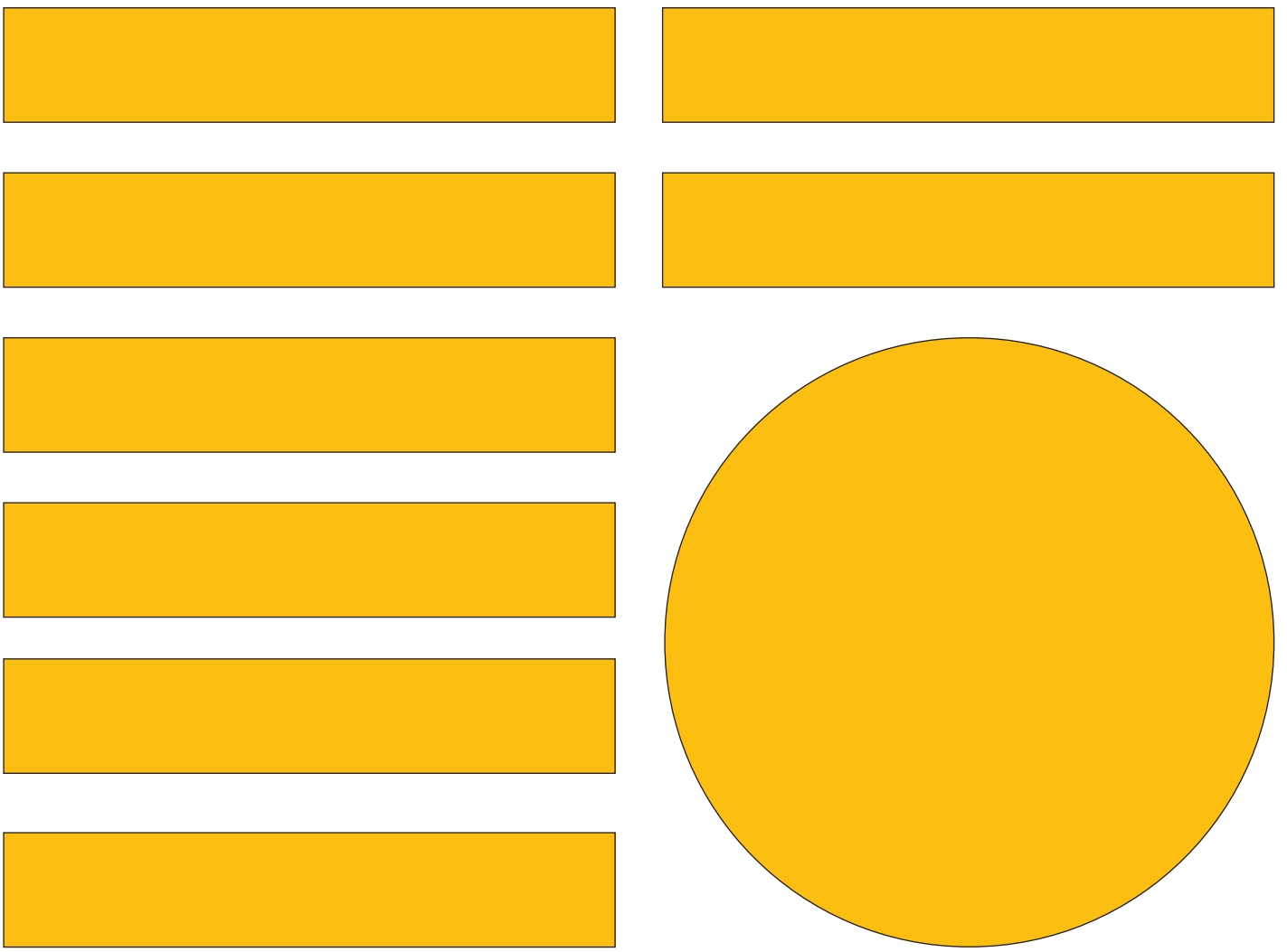
Ekel

PG

Arbeitsblatt „Ich-bin-Sonne“

Schneide den gelben Kreis und die gelben Rechtecke aus und bastle daraus eine Sonne wie diese:

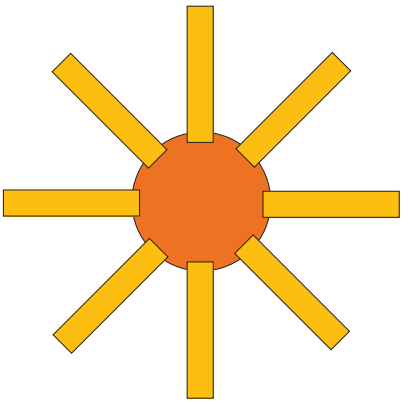


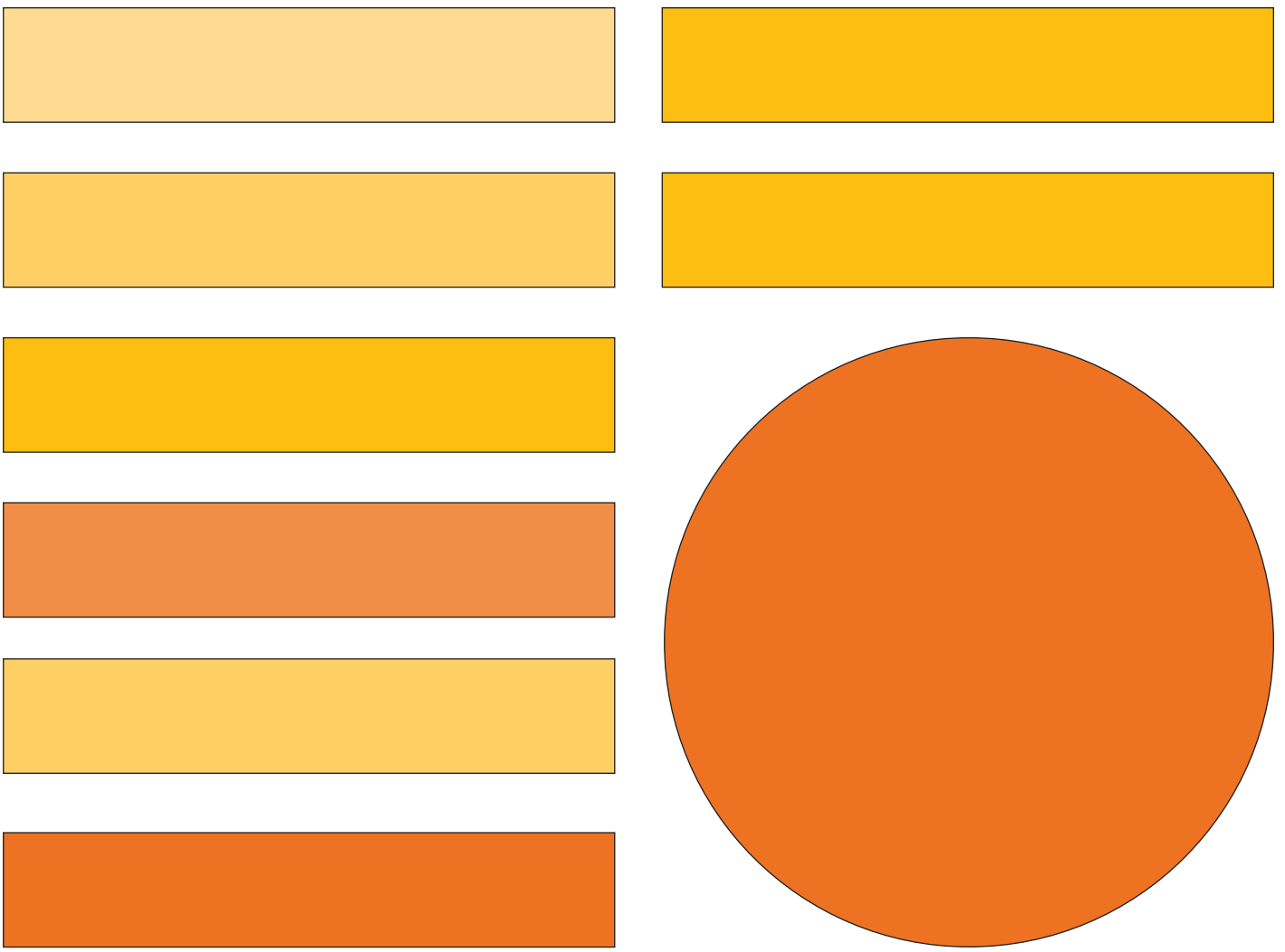


PG

Arbeitsblatt „Ich-kann-gut-Sonne“

Schneide den gelben Kreis und die gelben Rechtecke aus und bastle daraus eine Sonne wie diese:





Thema Prävention und Versorgung
PädagogInneninformation

Information und Wissen über den eigenen Körper und zur eigenen Gesundheit sind Voraussetzung für eine gute Gesundheitskompetenz. Dazu gehört z.B. **Körperteile richtig zu benennen**, den eigenen Körper wahrzunehmen, Krankheitssymptome beschreiben zu können oder zu wissen, wie man sich vor einer Erkältung schützt. Ebenso wichtig ist, dass man weiß, was man selbst tun kann, um die eigene **Gesundheit zu stärken**.

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien

Erkältungen sind bei Kindern häufig, eine Behandlung mit Medikamenten ist meist nicht nötig. Diese können allenfalls helfen, Beschwerden zu lindern. Erkältungen sind in der Regel durch Viren ausgelöst, weshalb die Einnahme von Antibiotika nicht sinnvoll ist . Denn Antibiotika wirken nur gegen Bakterien. Da Antibiotika zu häufig und oft fehlerhaft eingesetzt werden, sind viele bakterielle Krankheitserreger unempfindlich gegen Antibiotika geworden. Diese zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) der Bakterien führt dazu, dass manche Krankheiten nicht mehr so gut behandelt werden können wie zuvor.

Gesundheitskompetent ist, wer im **Gespräch mit Ärztin/Arzt** die für ihn relevanten Informationen erhält. Es ist daher wichtig, SchülerInnen zu ermutigen, nachzufragen, wenn ihnen unklar ist, was bei einer Untersuchung geschieht oder warum die Ärztin/der Arzt ihnen etwas Bestimmtes empfiehlt. Eine Studie zeigt, dass in Österreich jede fünfte Person Schwierigkeiten hat, zu verstehen, was Ärztin oder Arzt ihr sagt. Gleichzeitig haben PatientInnen das Recht, eine Aufklärung in einer für sie verständlichen Art zu erhalten. Die Auseinandersetzung mit PatientInnenrechten unterstützt das Anliegen, dass schon Kinder lernen, bei Ärztin/Arzt für sie wichtige Informationen zu erhalten und zu verstehen. Die **„3 Fragen für meine Gesundheit"** sind dafür eine einfache Möglichkeit.

SchülerInnen ermutigen, nachzufragen, wenn ihnen unklar ist, was bei einer Untersuchung geschieht

Die Untersuchung durch **Schulärztin/Schularzt** bietet sich an, um diesen Lernprozess zu unterstützen. Die SchülerInnen können z.B. die Räumlichkeiten für die schulärztliche Untersuchung (mit-)gestalten, um sich bei der Untersuchung entspannt und sicher zu fühlen.

Die Orientierung im **österreichischen Gesundheitssystem** ist auch ein Aspekt von Gesundheitskompetenz. Die SchülerInnen lernen die Aufgaben von Ärztin/Arzt, Krankenhaus, Apotheke, Alten- und Pflegeheim sowie mobiler Betreuung kennen. Sie besprechen, wann es sinnvoll ist, wohin zu gehen. Die Kinder lernen außerdem das in Österreich geltende **Solidaritätsprinzip** der Sozialversicherung kennen.

Alle haben gleichen Zugang zu Leistungen der Sozialversicherung

Es bedeutet, dass alle Versicherten unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status und ihrer Beitragszahlung den gleichen Zugang zu Leistungen der Sozialversicherung haben. Die Solidarität der Besserverdienenden und Gesunden sichert die Finanzierung der Leistungen für Kranke und gewährleistet die Gleichbehandlung finanziell schlechter gestellter Menschen.

Das **Modul Erste Hilfe** legt den Fokus darauf, dass SchülerInnen in unterschiedlichen Situationen Erste Hilfe leisten können. Denn viele Verletzungen oder Befindlichkeitsstörungen werden von den Menschen selbst versorgt. Das stärkt ihre Selbstwirksamkeit und den selbstbestimmten Umgang mit gesundheitlichen Herausforderungen.

Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.

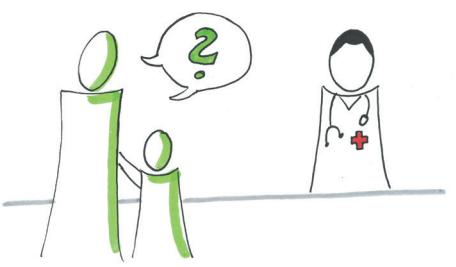
Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Prävention und Versorgung**.

Worum geht es dabei?

Was hält mich gesund?
Was tut mir gut?

Es ist wichtig, bei Ärztin und Arzt nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstehe!



Ärztin, Apotheke, Krankenhaus …
Wohin soll ich gehen?
Wo finde ich, was ich brauche?

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!

Infos für Eltern

Informationen und Wissen zum eigenen Körper und zur eigenen Gesundheit sind Voraussetzung für eine gute Gesundheitskompetenz. Es ist wichtig, dass Ihr Kind **Körperteile richtig benennen** und **Krankheitssymptome beschreiben** kann. Auch zu wissen, was es für seine Gesundheit tun kann, z.B. wie es sich vor einer Erkältung schützt, ist eine Frage von Gesundheitskompetenz.

Erkältungen (Schnupfen, Husten, Fieber) sind bei Kindern häufig und eine Behandlung mit Medikamenten ist meist nicht nötig.

Da **Erkältungen meist durch Viren ausgelöst** sind, ist die Einnahme von Antibiotika nicht sinnvoll. Denn sie wirken nur gegen Bakterien. **Antibiotika werden zu häufig und oft falsch eingesetzt.** Dadurch sind viele bakterielle Krankheitserreger unempfindlich gegen Antibiotika geworden. Durch diese zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) der Bakterien sind manche Krankheiten nicht mehr so gut behandelbar wie zuvor.

Kinder lernen, im **Gespräch mit Ärztin oder Arzt** Informationen nachzufragen und zu verstehen, die für sie wichtig sind. **Kinder haben das Recht auf Auskunft und Aufklärung in einer Sprache, die sie verstehen!**

Gespräche mit Fachpersonen im Gesundheitssystem können auch in der Schule geübt werden: die Schulärztin oder der Schularzt bietet eine gute Möglichkeit, diesen Lernprozess zu unterstützen.

Es ist bereits für Kinder wichtig, sich im österreichischen Gesundheitssystem zurechtzufinden. In der Schule lernt Ihr Kind die Aufgaben von ÄrztInnen, Krankenhäusern, Apotheken, Alten- und Pflegeheimen und mobiler Betreuung kennen. Wir besprechen, wann es sinnvoll ist, zu Ärztin/Arzt bzw. ins Krankenhaus zu gehen und was die Sozialversicherung in Österreich leistet.

Kinder, die gesundheitskompetent sind, wissen, wie sie anderen helfen können. Daher lernt Ihr Kind, wie man in unterschiedlichen Situationen Erste Hilfe leistet. Viele kleine Verletzungen oder Befindlichkeitsstörungen versorgen Kinder und Erwachsene mit entsprechendem Wissen selbst.

In diesem Sinne: Unterstützen Sie Ihr Kind bereits im Volksschulalter, Bewusstsein und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu entwickeln!

PV

Elterninformationsblatt: Erste Hilfe

Im Alltag kann es zu **Unfällen oder Verletzungen** kommen.

Halten Sie die Rettungskette ein:

Notruf wählen:
- 122 Feuerwehr
- 133 Polizei
- 144 Rettungsdienst
- 112 Europäischer Notruf

Info geben:
- WO ist der Notfallort?
- WAS ist passiert?
- WIE VIELE Personen sind betroffen?
- WER ruft an?

Was tun bei …

… Schnitt-, Riss-, Quetschwunden?
- Wunde mit klarem Wasser ausspülen
- Desinfizieren, keimfreien Verband anlegen
- Größere Wunden innerhalb von 6 Stunden ärztlich versorgen lassen

… Kopfverletzungen?

- Kopf so wenig wie möglich bewegen
- Mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern
- Kopf auf Wunden untersuchen, eventuelle Wunden keimfrei abdecken
- Körperwärme erhalten (durch Decken …)
- Psychisch betreuen
- Bei Bewusstseinsstörungen ins Krankenhaus!

… Fieber?

- Ausreichend trinken, Körperwärme erhalten
- Frischluft zuführen
- Wadenwickel nur anwenden, wenn Beine warm sind!

Infoblatt „Erste Hilfe“ (1)
Bilder: ÖRK - Marco Riebler und Markus Hechenberger
Download: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

... einer allergischen Reaktion (Anschwellen der Atemwege)?

Abbildung 4:
ÖRK / Markus Hechenberger

- Sicherstellen, dass Person ruhig und tief atmet
- Notruf wählen
- Atemwege freihalten (aufrechte Position)
- Reanimation vorbereiten (falls Person keine Luft mehr bekommt)
- Frischluft zuführen, psychisch betreuen

... Insektenstichen?

- Ruhe bewahren, auf ruhige und tiefe Atmung achten
- Liegt Allergie vor, bei Verabreichung der Medikamente unterstützen
- Einstichstelle beobachten, ob sie anschwillt oder sich verfärbt
- Kalte Umschläge oder Eisbeutel bei Schwellungen und Schmerzen auf die betroffene Stelle legen
- Bei Insektenstichen im Mund- oder Rachenraum sofort den Notruf wählen! Bis die Rettung kommt: Speiseeis oder Eiswürfel lutschen oder mit kaltem Wasser ausspülen

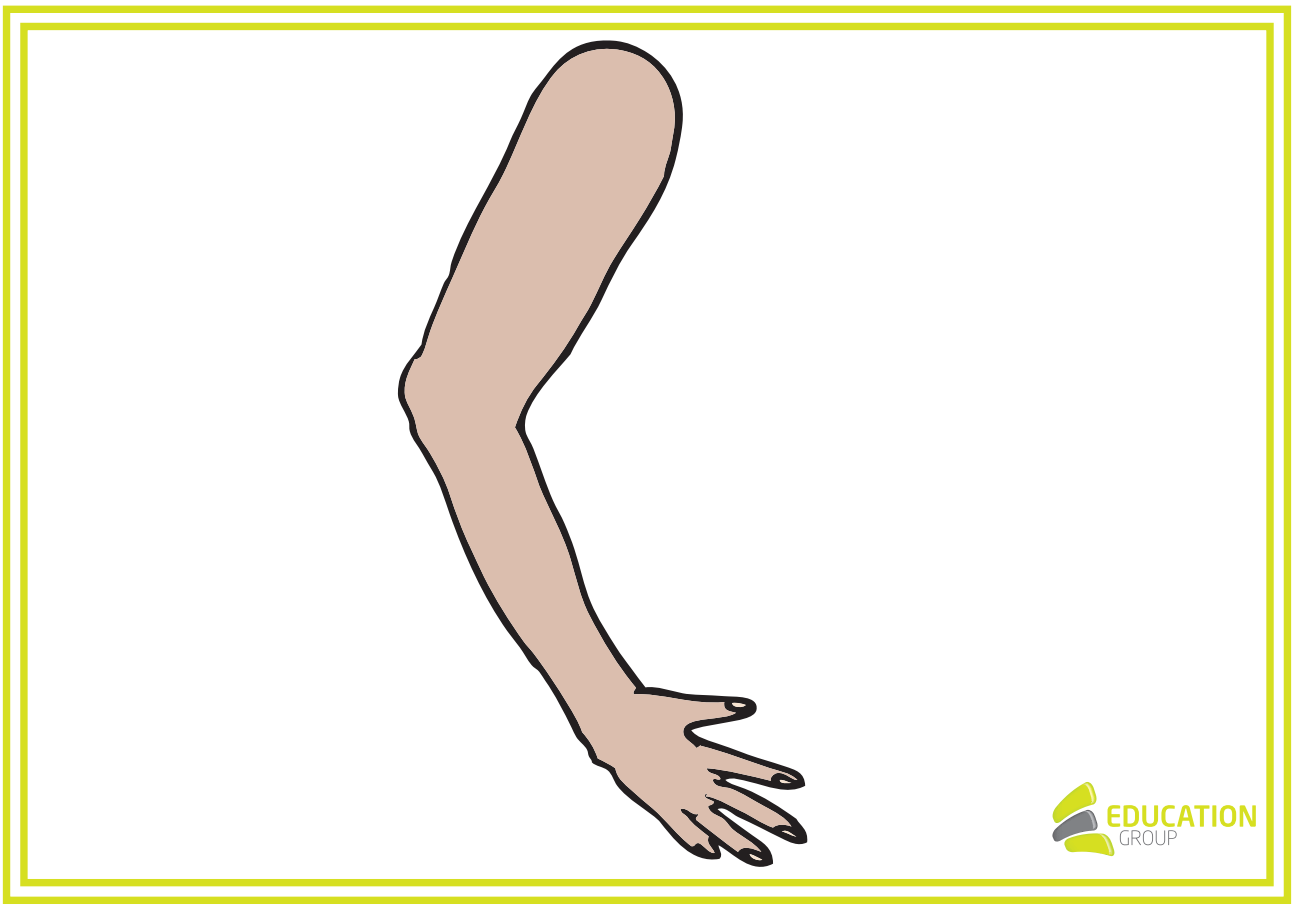
... Verschlucken?

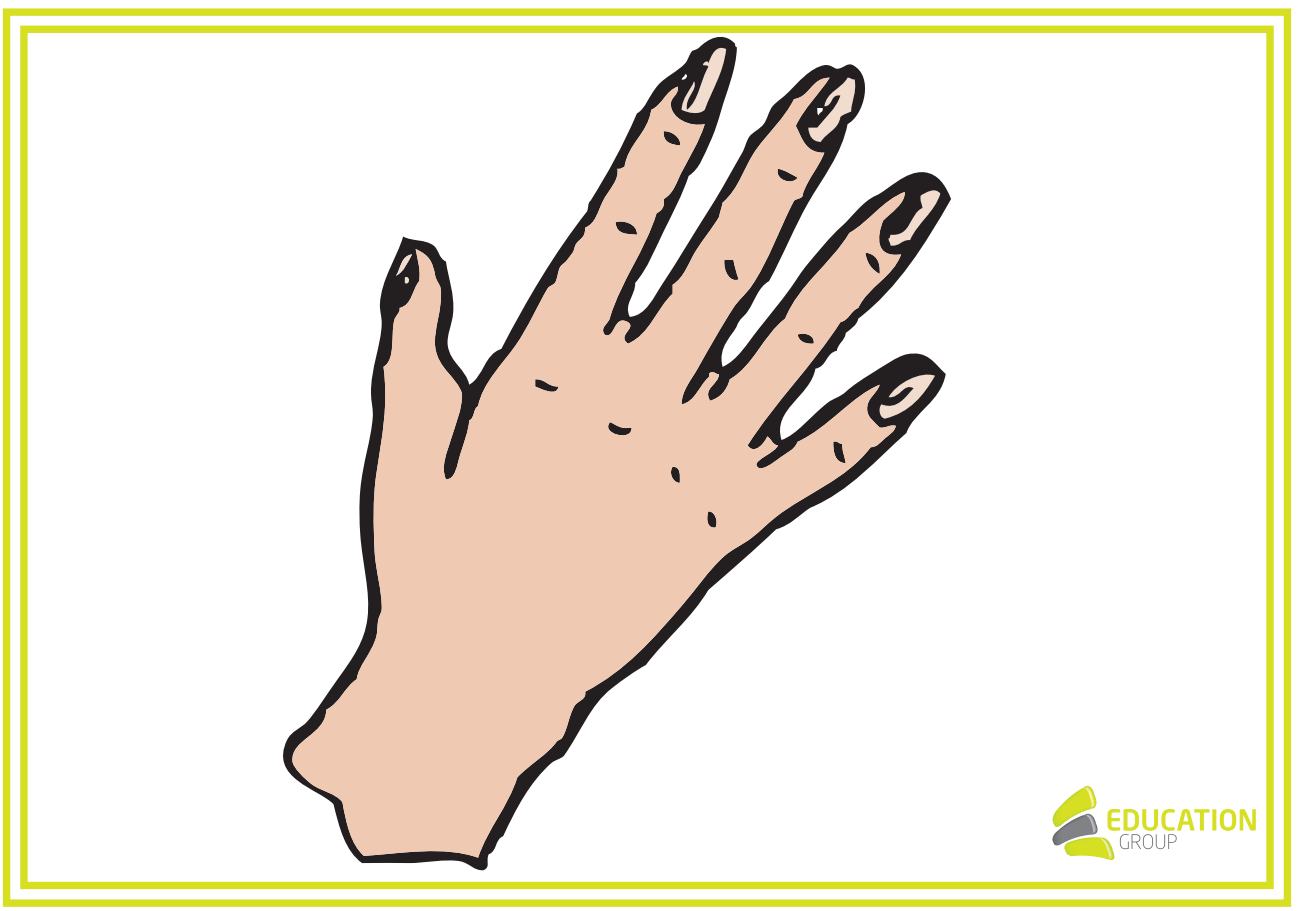
- Ruhe bewahren, kräftig husten
- Ist Person unfähig zu sprechen oder zu husten, sofort den Notruf wählen!
- Person nach vorne beugen, mit flacher Hand fest zwischen Schulterblätter schlagen

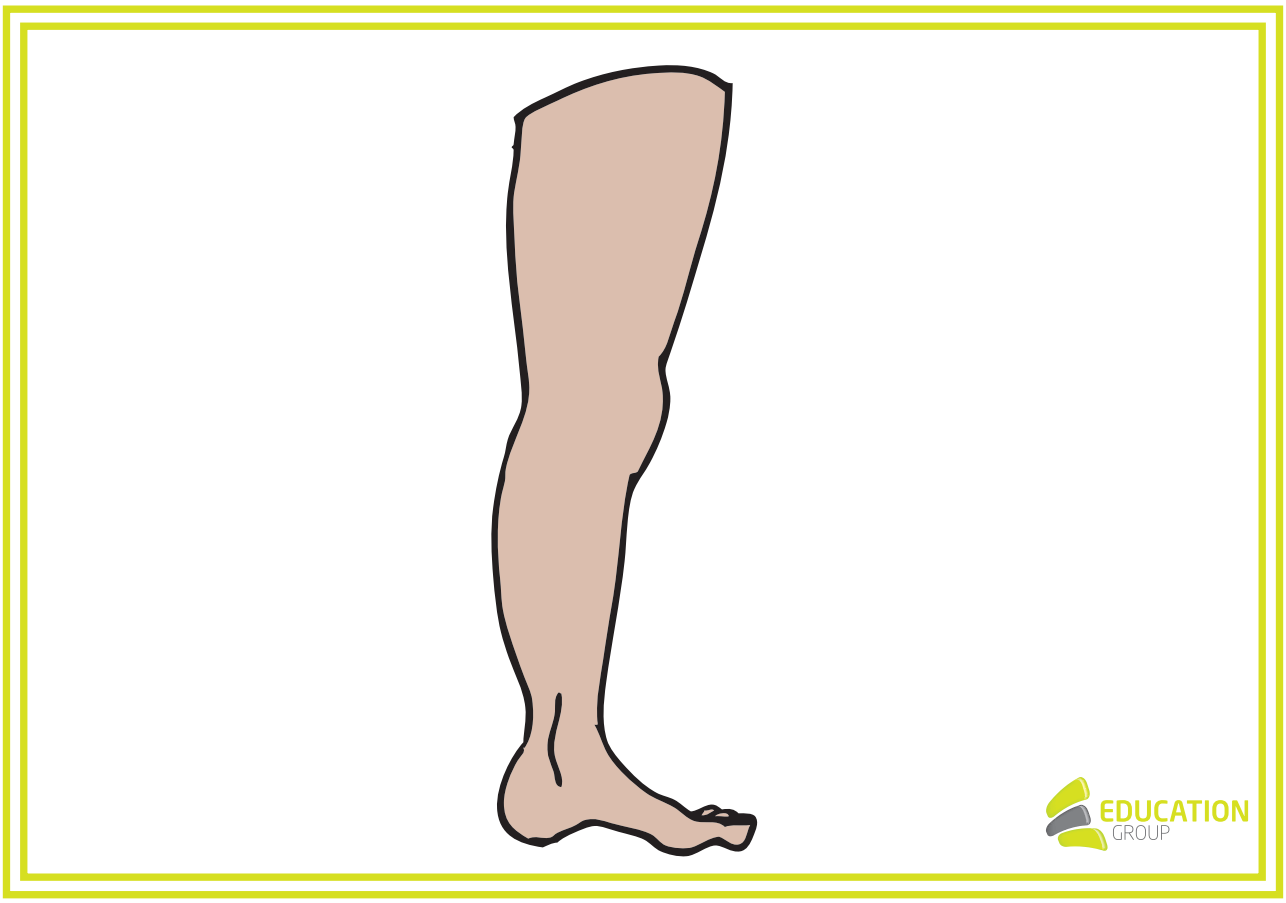
... Nasenbluten?

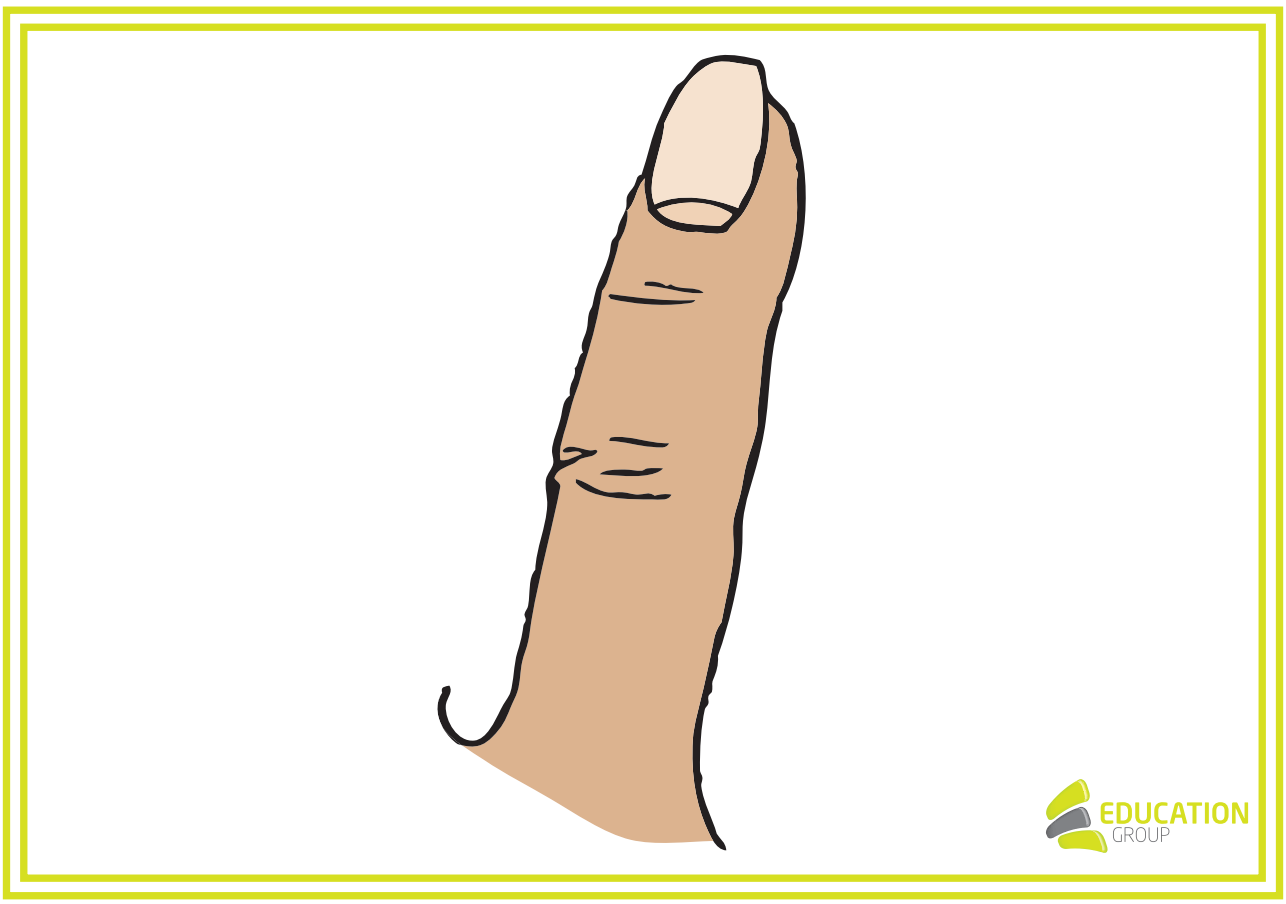
- Person auf einen Stuhl setzen (vor Waschbecken, im Freien ...)
- Oberkörper und Kopf nach vorne beugen, damit kein Blut eingeatmet oder verschluckt wird
- Blutendes Nasenloch zudrücken, Druck kann Blutung stillen
- Kaltes, angefeuchtetes Tuch auf Nacken legen
- Auf weitere Verletzungen untersuchen

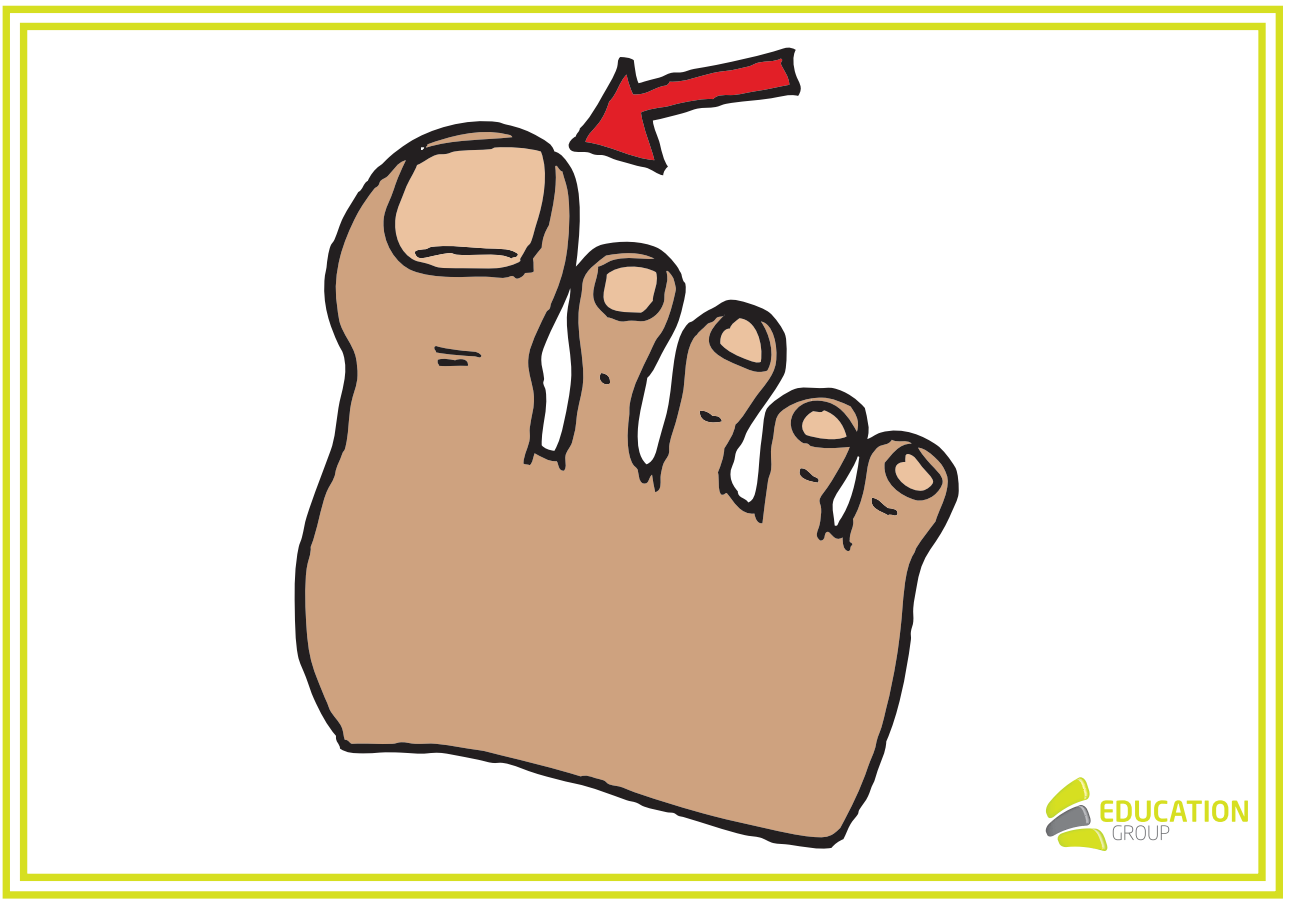
Quellen:
Österreichisches Rotes Kreuz. (2018). Erste Hilfe. Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Broschüre.
Österreichisches Rotes Kreuz. (2018). Erste Hilfe-Tipps für den Alltag.

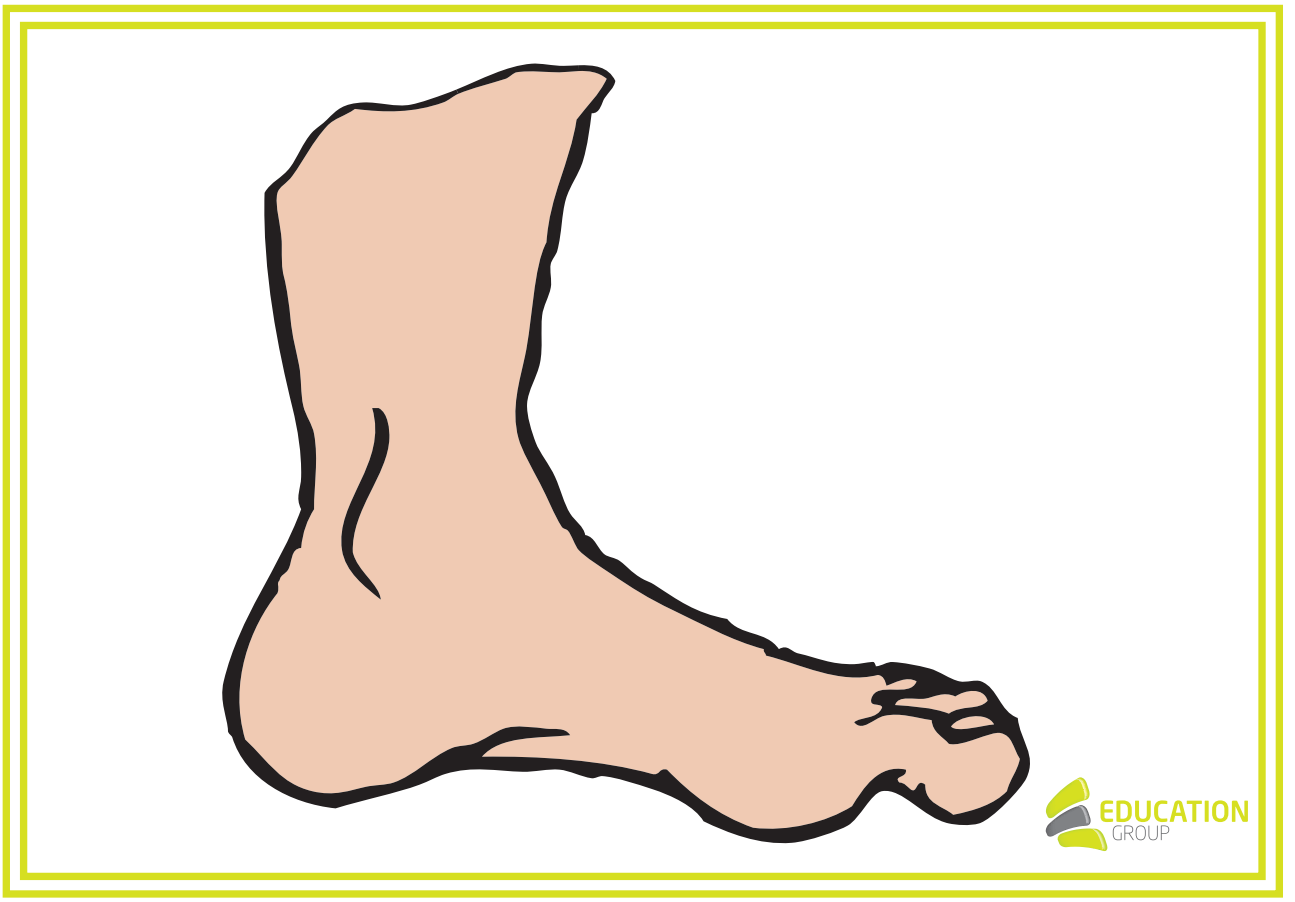

EDUCATION
GROUP

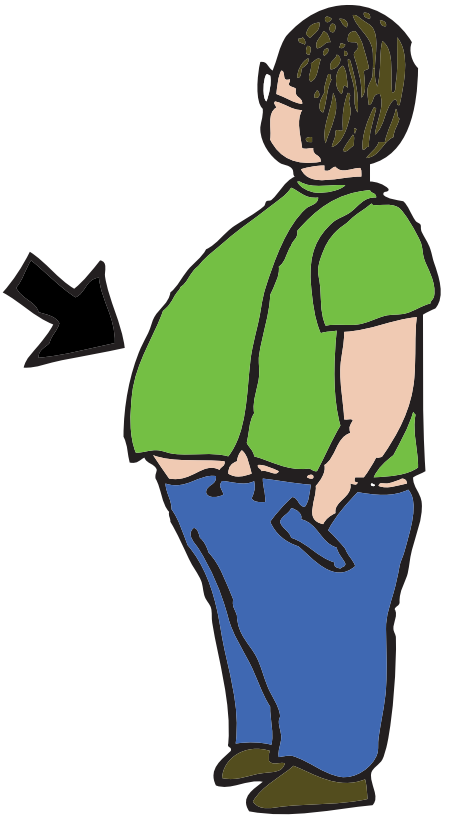

EDUCATION
GROUP

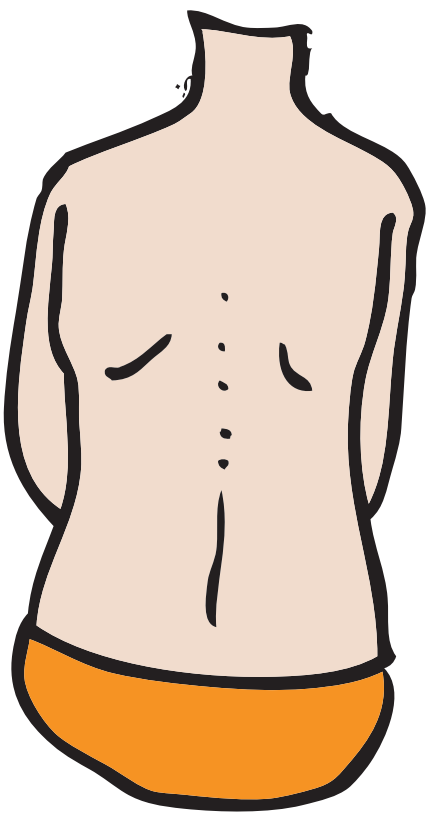

EDUCATION
GROUP

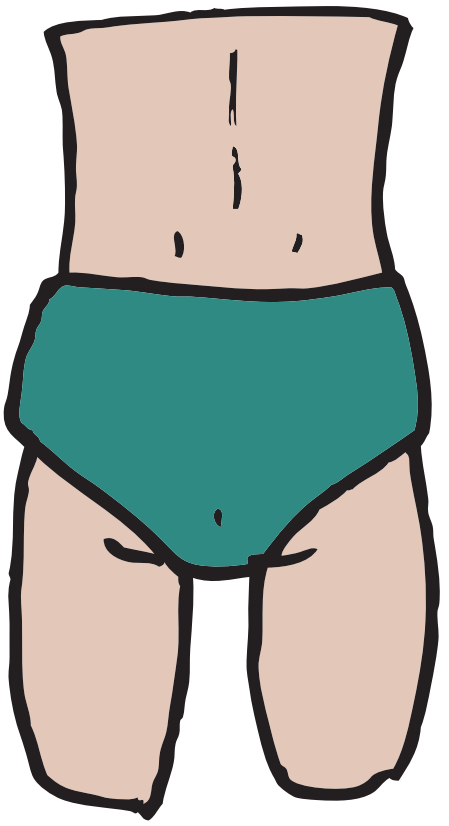

EDUCATION
GROUP

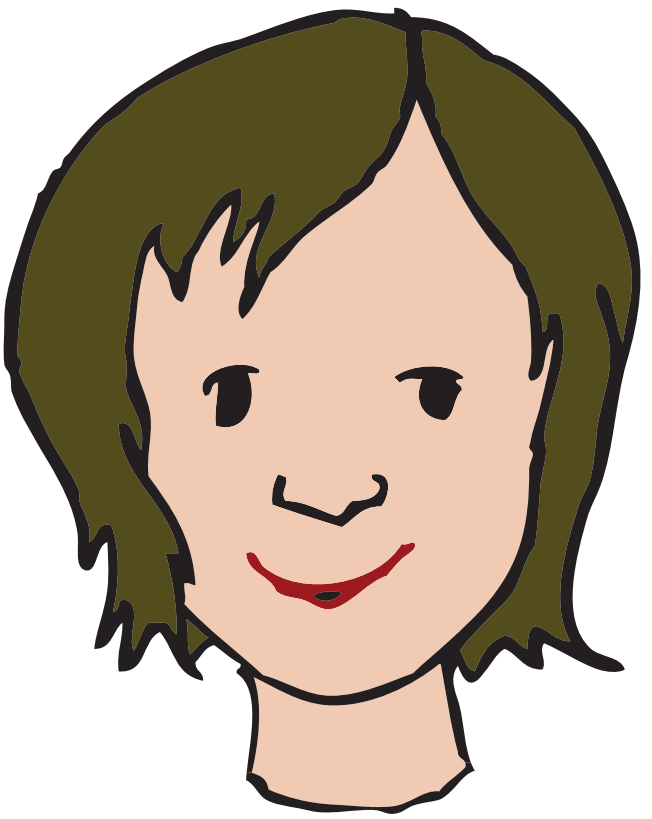

EDUCATION
GROUP

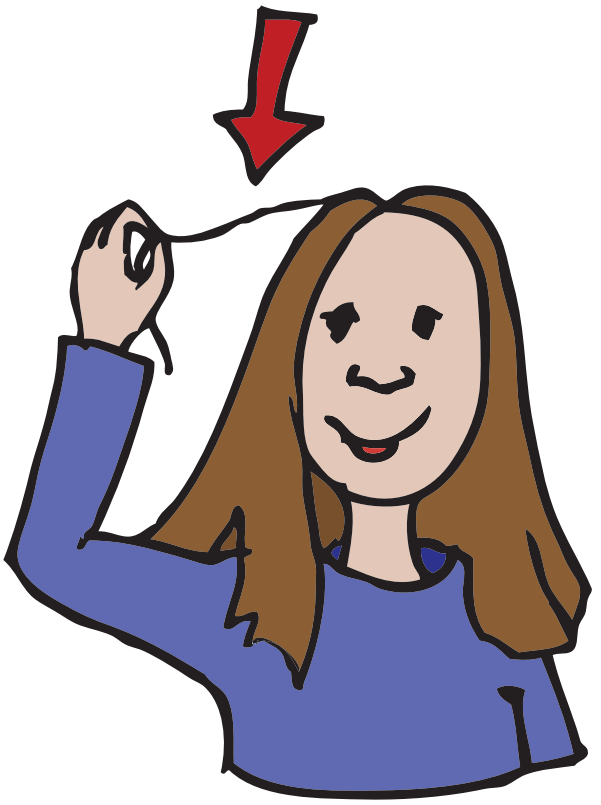

EDUCATION
GROUP

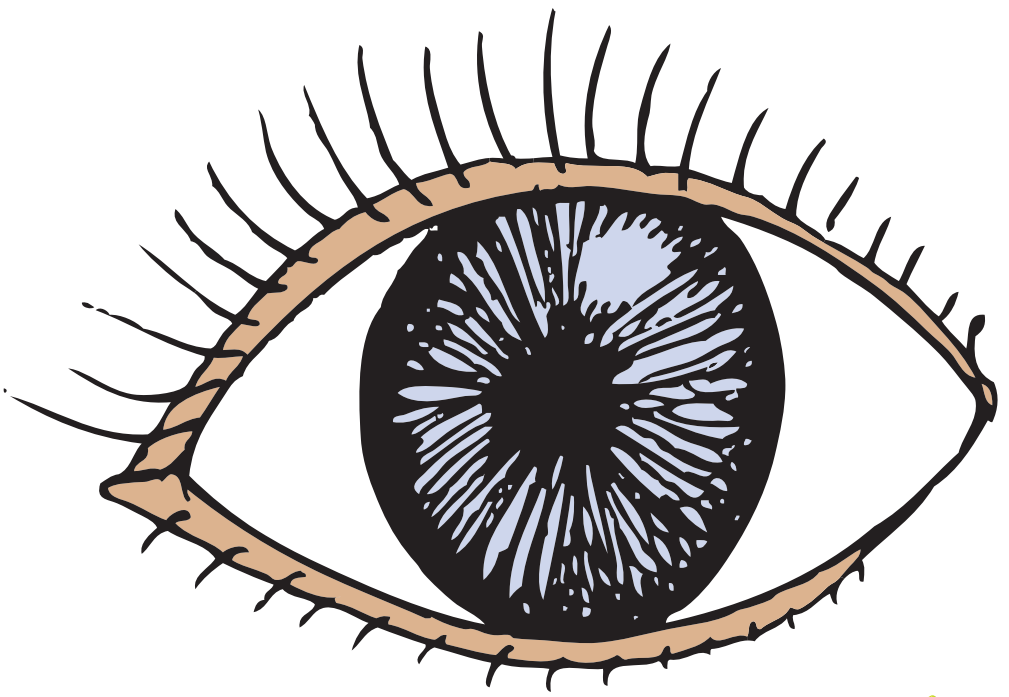


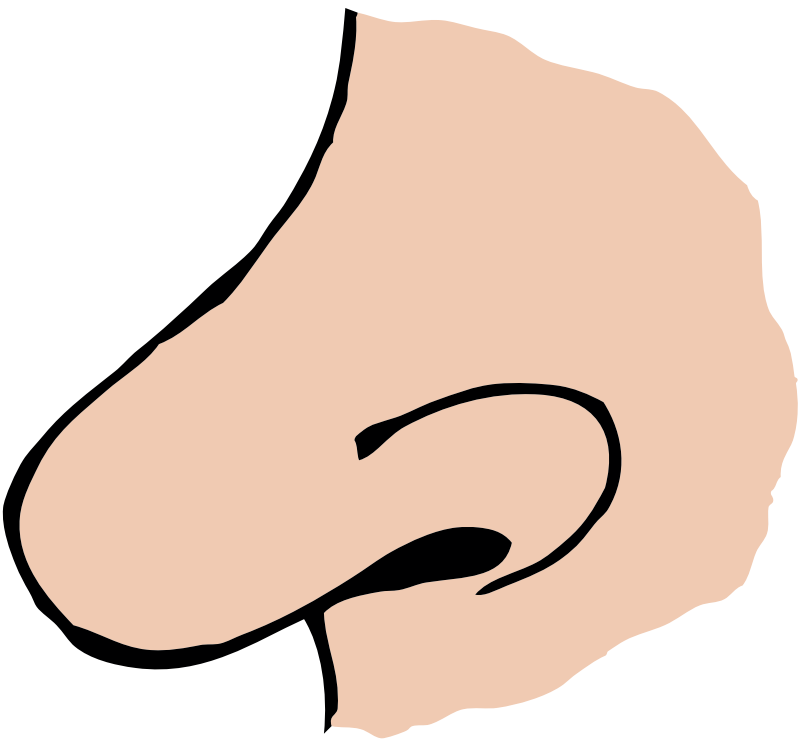


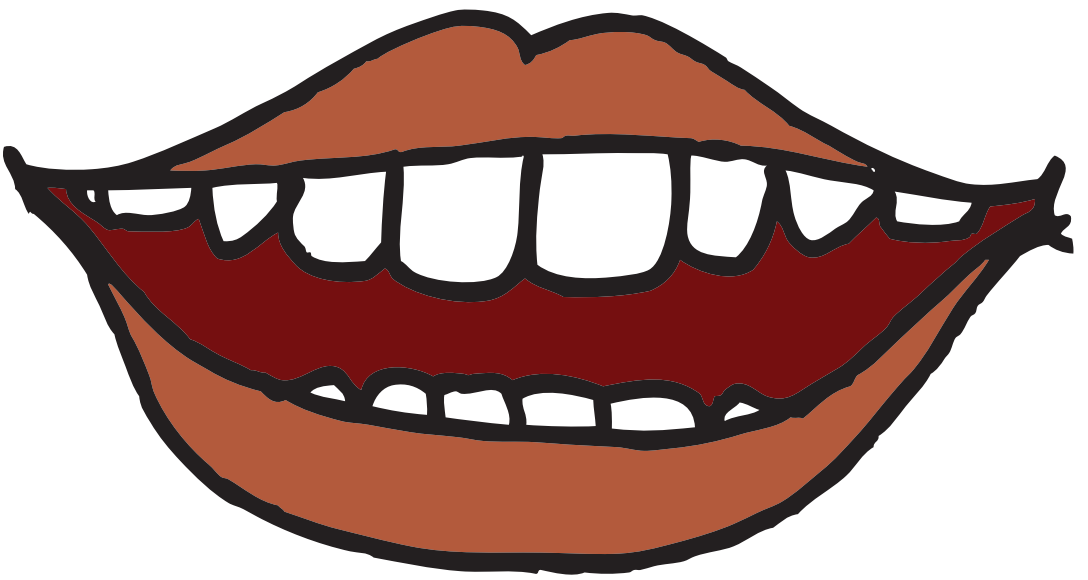


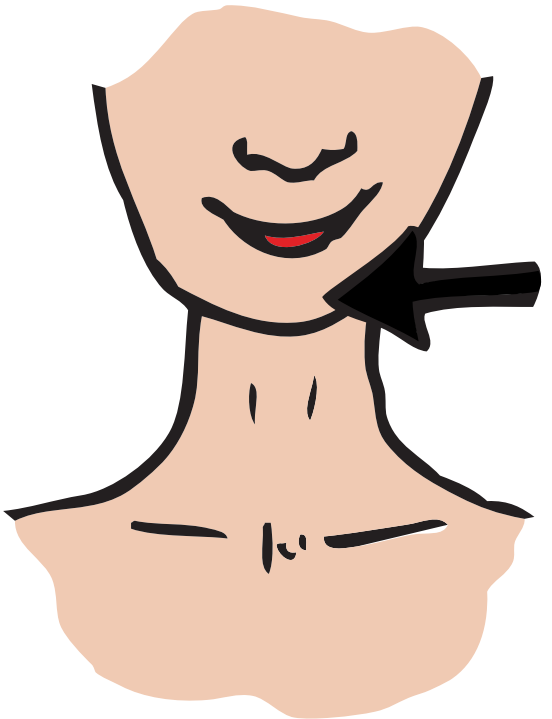


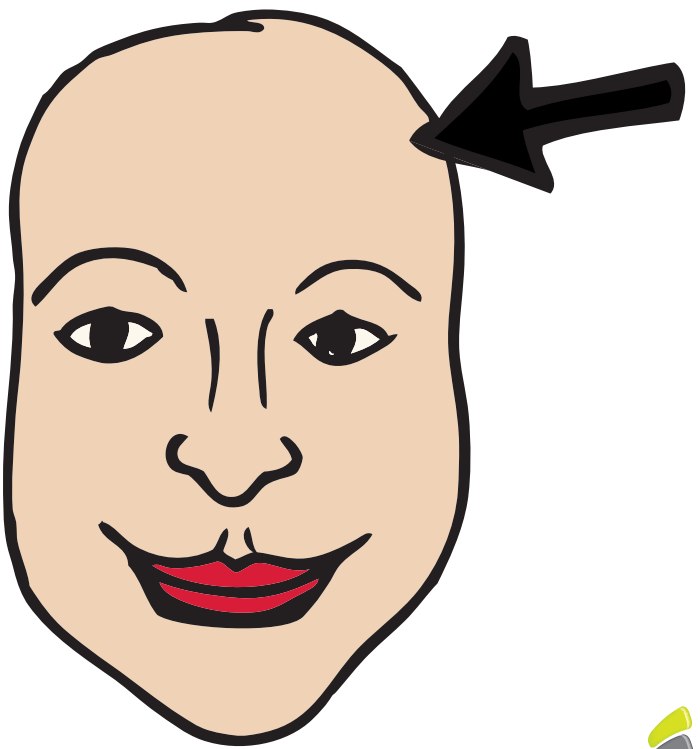


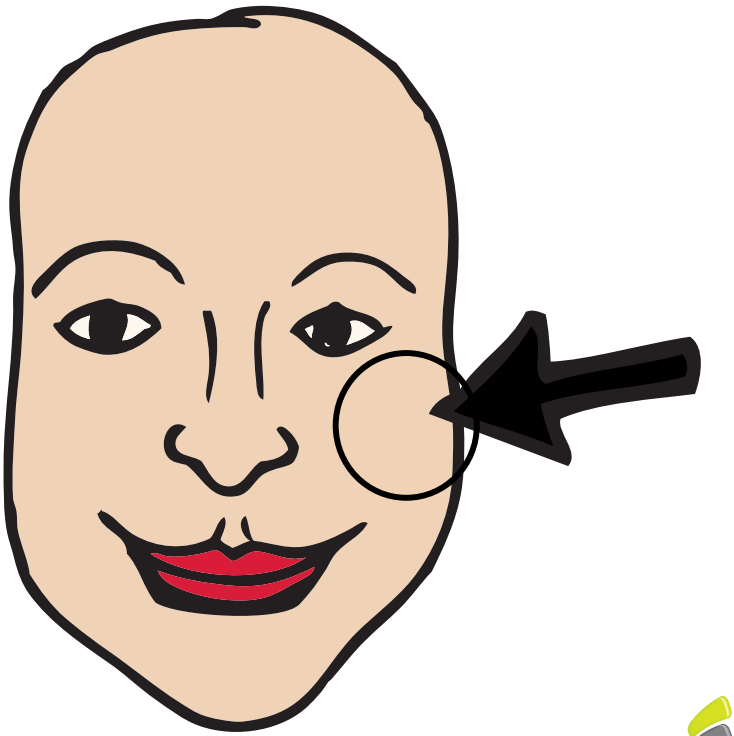


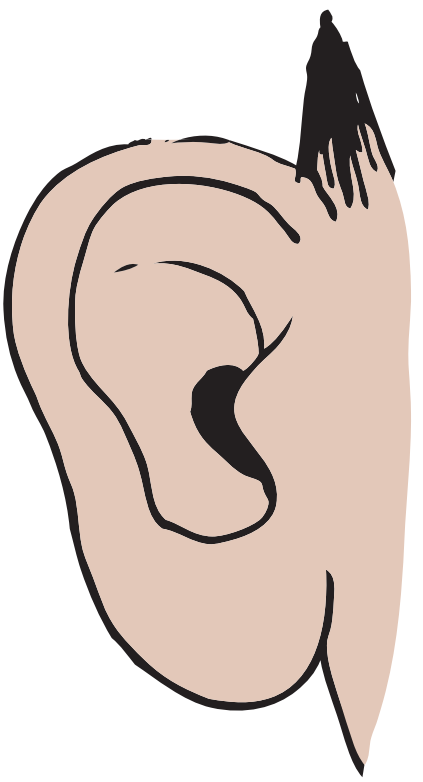


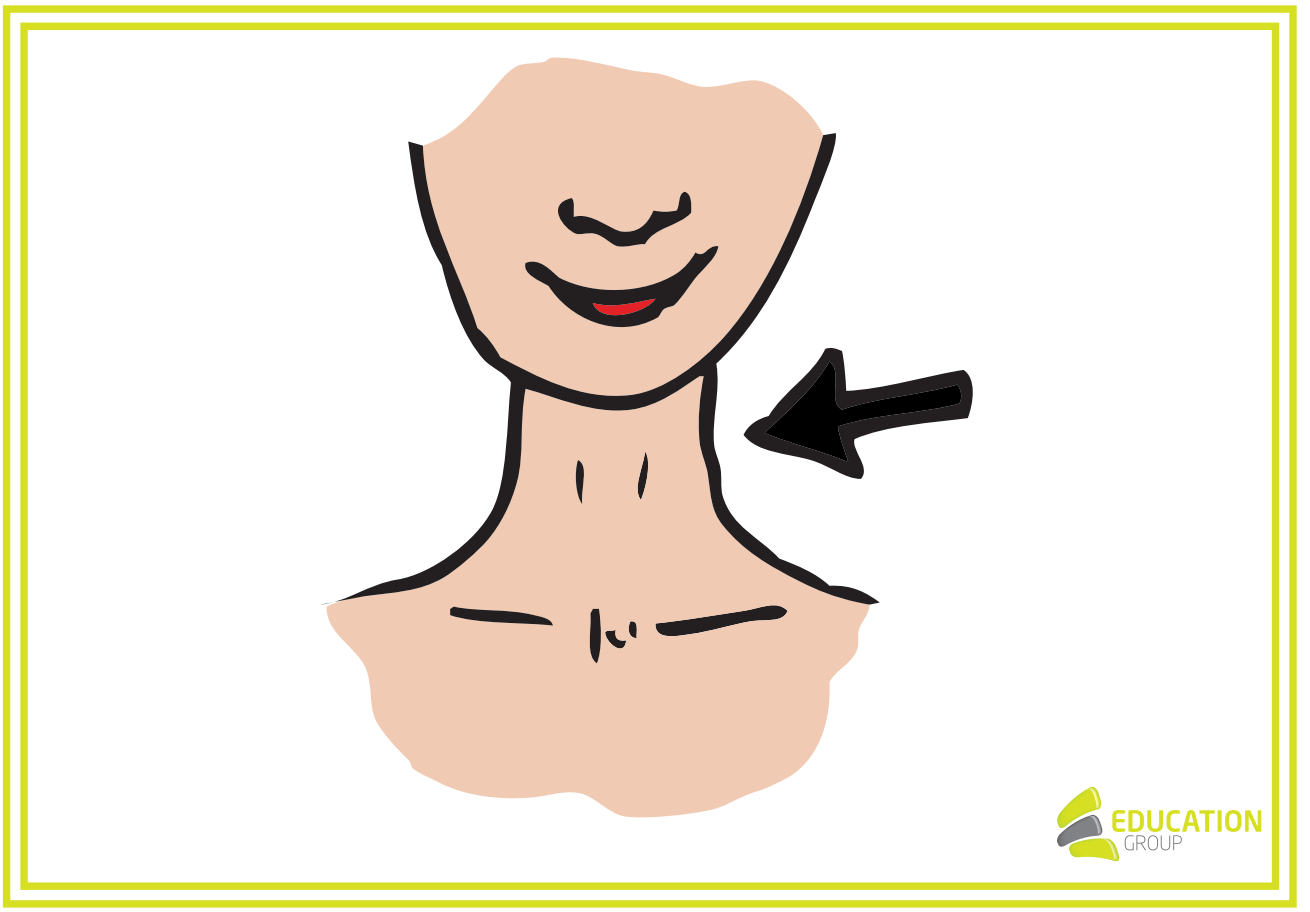


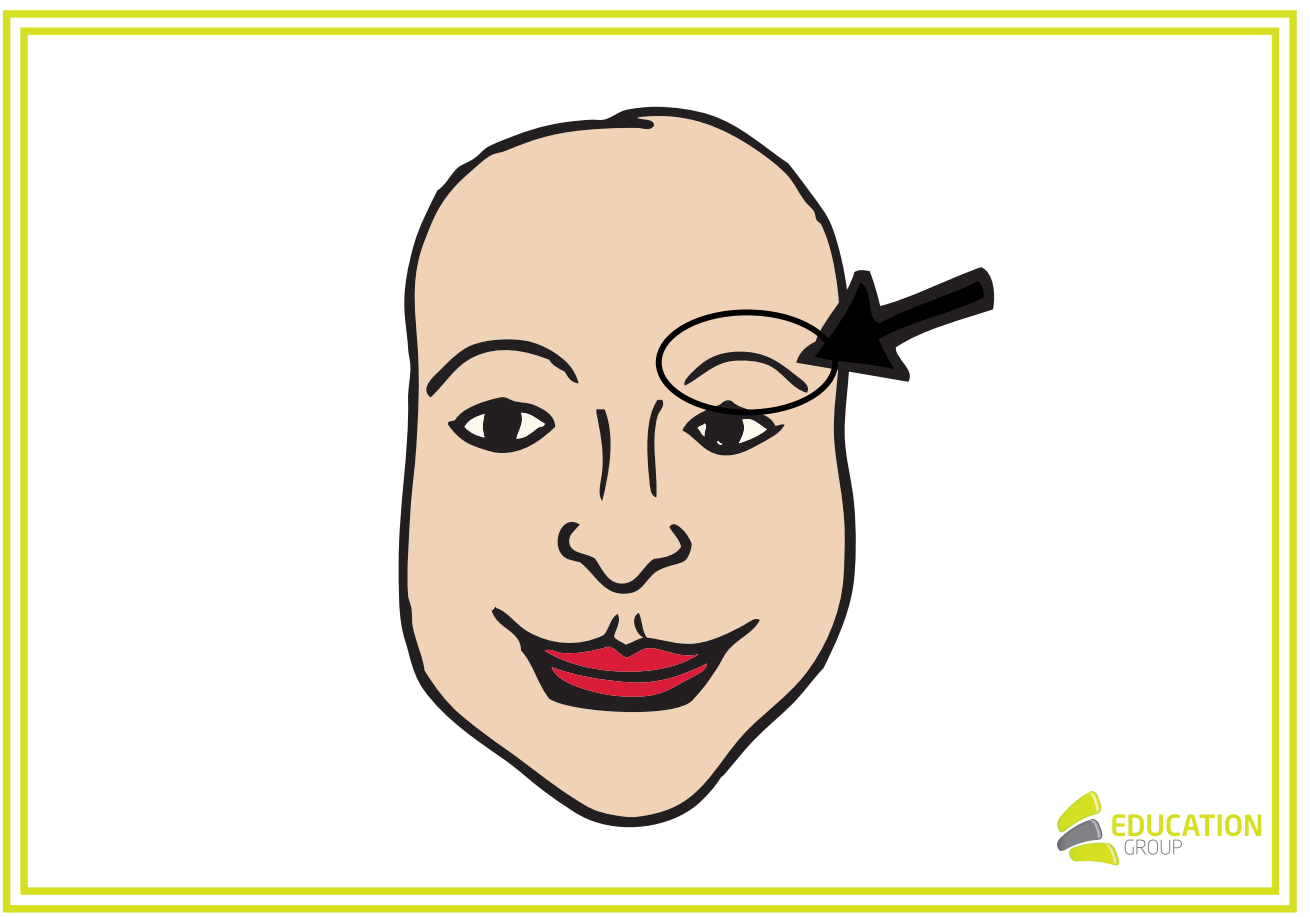












PV

Arbeitsblatt Arztgespräch
Ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt führen

Vor dem Gespräch

Was habe ich/was tut weh?

Wie fühle ich mich?

Seit wann bin ich krank? Seit wann tut es weh?

Was wünsche ich mir?

Was mag ich nicht?

PV

Beispiellösung

Vor dem Gespräch

Was habe ich/was tut weh?

Ich habe Fieber und Kopfweh.

Wie fühle ich mich?

Müde, erschöpft, schwindelig, mir ist heiß

Seit wann bin ich krank? Seit wann tut es weh?

Ich habe seit gestern Kopfweh und seit heute in der Früh

Fieber.

Was wünsche ich mir?

Dass der Kopf nicht so weh tut; dass ich bald wieder

gesund bin.

Was mag ich nicht?

Ich mag keine Zäpfchen.

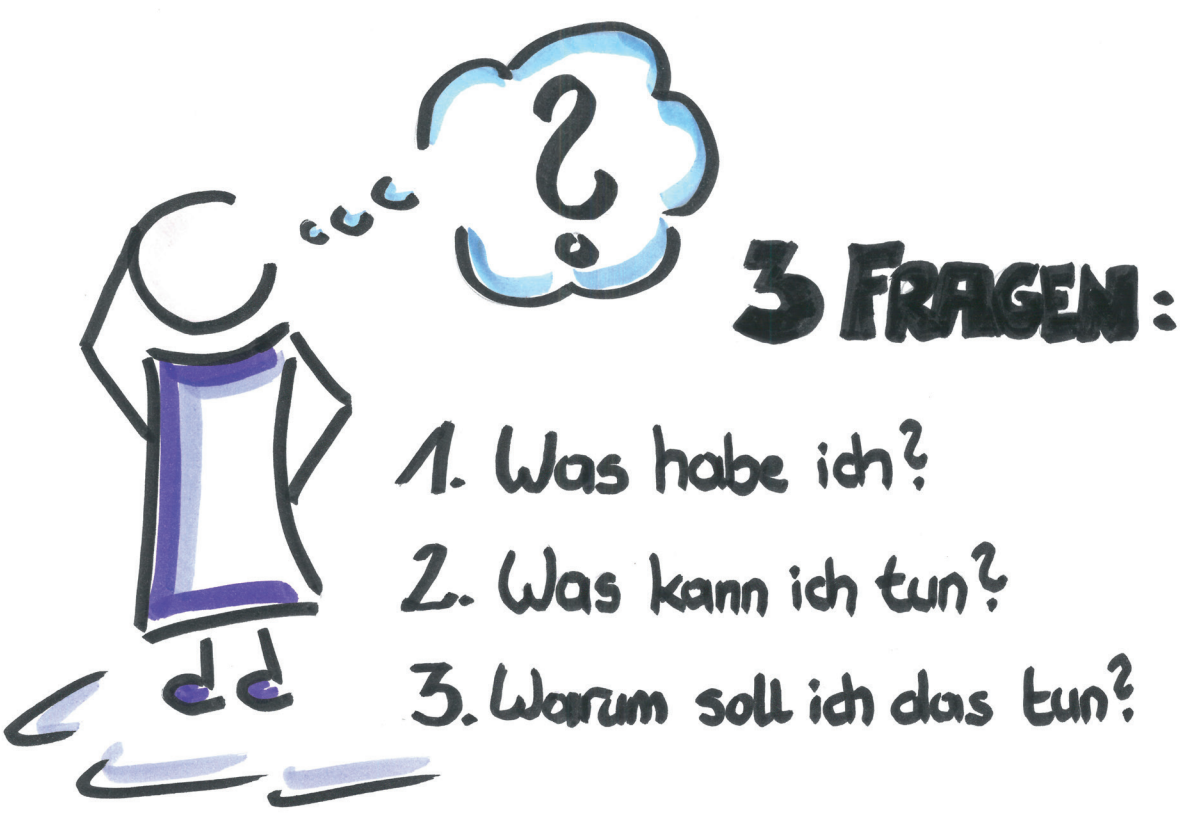
PV

Im Gespräch:
3 Fragen für meine Gesundheit

Wenn ich krank bin, kann ich der Ärztin/dem Arzt folgende drei Fragen stellen:

1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun? Warum ist das wichtig?

So weiß ich gut über meinen Körper und meine Gesundheit Bescheid. Ich weiß, was ich tun kann, um wieder gesund zu werden.



PV

Rollenspiel: Beim Arzt/bei der Ärztin

Arzt/Ärztin: Hallo. Wie heißt du?

Kind: Hallo. Ich heiße ...

Arzt/Ärztin: Freut mich.
Was tut dir denn weh?

Kind: Ich habe seit gestern Halsschmerzen und seit heute in der Früh Fieber.

Arzt/Ärztin: Wie hoch war dein Fieber heute Morgen?

Kind: Meine Mama hat bei mir gemessen. Sie hat gesagt, 38 Grad Fieber.

Arzt/Ärztin: Ok. Ich werde auch in deinem Ohr Fieber messen, ist das für dich in Ordnung?

Kind: Ja.

Arzt/Ärztin: So, ich schaue jetzt nach.
Arzt/*Ärztin nimmt das Fieberthermometer und führt es zum Ohr.*
Du hast jetzt 37,4 Grad.

Kind: Was heißt das?

Arzt/Ärztin: Das heißt, dass dein Fieber gesunken ist. Darf ich noch deinen Hals und deine Ohren untersuchen?

Kind: Ja. Schauen Sie bitte mein rechtes Ohr zuerst an.

Arzt/Ärztin: Sicher. Deine Ohren sind in Ordnung, aber dein Hals ist etwas rot. Du hast einen grippalen Infekt. Magst du Tee?

Kind: Ja, ich trinke gerne Tee.

Arzt/Ärztin: Sehr schön. Trinke in den nächsten fünf Tagen täglich Kräutertee. Das kann dein Halsweh lindern.

Kind: Und was ist mit meinem Fieber?

Arzt/Ärztin: Bleibe zuhause und ruhe dich im Bett aus. Dann schwitzt du das Fieber heraus.

Kind: Bekomme ich ein Zäpfchen, wenn es nicht besser wird?

Arzt/Ärztin: Das kann sein.

Kind: Ich mag aber keine Zäpfchen, die tun weh.

Arzt/Ärztin: Dann finden wir, wenn es notwendig ist, etwas Anderes.

Kind: Und wann bin ich wieder gesund?

Arzt/Ärztin: Schon in ein paar Tagen. Wenn du dich zuhause ausruhst und deinen Tee trinkst, kannst du schon bald wieder in die Schule gehen.

Kind: Was kann ich noch tun?

Arzt/Ärztin: Einfach viel schlafen und viel Kräutertee trinken. Falls es dir übermorgen noch nicht gut geht, untersuche ich dich noch einmal.

Kind: Danke.

Arzt/Ärztin: Gute Besserung.

PV

Meine Rechte

Bitte drucken Sie das Dokument doppelseitig aus, damit die Rückseite der Karten zur entsprechenden Vorderseite passt oder Sie beschriften die Rückseite mit der Hand.

Ich darf Fragen stellen.	**Ich darf die Ärztin/den Arzt beschimpfen.**
Ich darf sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.	**Ich darf bei der Ärztin/beim Arzt auch „Nein“ sagen.**
Ich darf mir meine Hausärztin/meinen Hausarzt aussuchen.	**Ich muss meine E-Card immer mit zur Ärztin/zum Arzt nehmen.**
Eine Ärztin/ein Arzt darf mit meinen Freunden über meine Krankheit sprechen.	**Meine Eltern dürfen mit zur Ärztin/ zum Arzt gehen.**
Eine Ärztin/ein Arzt darf mich behandeln, auch wenn ich „Nein“ sage und das nicht will.	**Die Ärztin/der Arzt, meine Eltern und ich entscheiden gemeinsam.**

Falsch	Richtig
Richtig	Richtig
Richtig	Richtig
Richtig	Falsch
Richtig	Falsch

PV

Wer macht was im Gesundheitssystem?

Ärztinnen/Ärzte

Hier lasse ich mich untersuchen.
Hier lasse ich mich impfen.
Hier gehe ich hin, wenn ich mich krank fühle.
Hier bekomme ich ein Rezept für Medikamente.
Hier wird mir Blut abgenommen.
Hier gehe ich hin, wenn ich Bauchweh habe.
Hier gehe ich hin, wenn ich Kopfweh habe.

Krankenhaus

Hier werde ich geröntgt, wenn es notwendig ist.
Nach einem Unfall bringt mich die Rettung hierher.
Hier werde ich operiert.
Wenn ich mich sehr stark verbrenne oder verletze, komme ich hierher.
Bei plötzlichen, sehr starken Schmerzen bringt man mich hierher.
Hier fahre ich bei einem Notfall hin.

PV

Apotheke

Mit einem Rezept besorge ich hier die von der Ärztin/vom Arzt verschriebenen Medikamente.

Hier kann ich manche Medikamente auch ohne Rezept kaufen.

Hier arbeiten Apotheker und Apothekerinnen.

Wenn ich mir unsicher bin, kann ich hier nachfragen, wie ich ein Medikament einnehmen soll.

Alten- und Pflegeheim

Hier werden alte Menschen betreut.

Hier wohnen alte Menschen, wenn sie nicht mehr alleine zuhause leben können.

Alte Menschen, die hier wohnen, sind auch über das Wochenende hier.

Hier werden alte Menschen am Tag und in der Nacht betreut.

Hier bekommen alte Menschen zu essen, haben ein Bett zum Schlafen und bei Bedarf Hilfe z.B. bei der Körperpflege.

Hauskrankenpflege bzw. mobile Hilfe und Betreuung

Alte Menschen, die zuhause leben, bekommen hier regelmäßig Unterstützung durch eine fremde Person.

Eine Person kommt zu alten Menschen nachhause und verbindet z.B. eine Wunde.

Alte Menschen, die alleine leben, haben hier Hilfe beim Aufstehen, Waschen und Anziehen in der Früh.

Alte Menschen bekommen hier eine warme Mahlzeit nachhause geliefert.

Quelle: Quelle: BMASGK (2017). Gesundheitsberufe in Österreich. | Vinzenz Gruppe, Ärztekammer OÖ und Apothekerkammer OÖ. (2012). Gesundheit. Ausbildung. Zukunft.

PV

Spielanleitung „Solidaritätsprinzip“

Hintergrundwissen

Für PädagogInnen:

In Österreich gilt das Solidaritätsprinzip der Sozialversicherungen. Es funktioniert nach dem Prinzip **„Einer für Alle, Alle für Einen“**. Das heißt, dass grundsätzlich jede Person in Österreich die gleichen gesundheitlichen Leistungen mit der gleichen Qualität in Anspruch nehmen kann und das unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status etc.
Der einzige Unterschied ist die Höhe des Beitrags, den die Person einzahlt. Menschen mit einem höheren Einkommen zahlen mehr ein als jene mit einem niedrigeren Einkommen, insgesamt wird ca. ein Drittel des Gehalts an die Sozialversicherung abgegeben. So werden Leistungen für jene Menschen leistbar gemacht, die weniger verdienen. Dies garantiert, dass jede/r die gleiche medizinische Versorgung bekommt.

Für SchülerInnen: Wieso kann ich kostenlos zur Ärztin bzw. zum Arzt oder ins Krankenhaus?

In Österreich sind fast alle krankenversichert. Wenn jemand wenig Geld hat, kann die Person genauso zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wie eine Person, die viel Geld hat. Wir bezahlen für den Arztbesuch nicht. Warum? Weil es bei uns das sogenannte „Solidaritätsprinzip“ gibt. Das heißt, dass die Menschen, die mehr verdienen, mehr einzahlen als Menschen, die weniger verdienen oder gar kein Geld haben. Die Krankenversicherung ist für jede Person da, in jedem Alter.

Alle – egal ob sie viel oder wenig Geld haben – bekommen laut Gesetz die **gleiche medizinische Versorgung** mit allen Untersuchungen und Behandlungen, welche die Sozialversicherung bezahlt.

Spielanleitung

Die SchülerInnen stellen das Solidaritätsprinzip in einem Rollenspiel dar, wofür **folgende Rollen** zu vergeben sind:

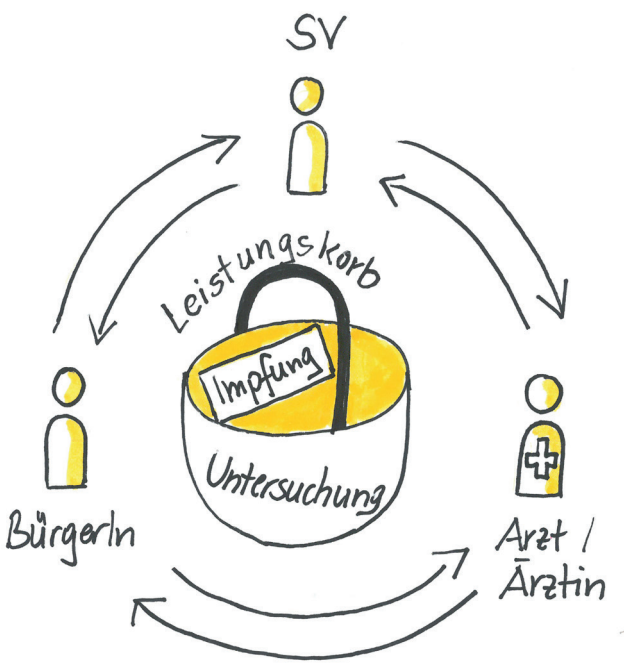
- eine Person spielt die Sozialversicherung (SV)
- ein paar Personen sind Ärztinnen oder Ärzte
- weitere sind BürgerInnen

Die **Sozialversicherung** bekommt einen Korb, in dem sich Leistungen befinden. Das sind Bilder oder beschriftete Zettel, z.B. mit „Impfung“, „Operation“, „Rezept für ein Medikament“, „Untersuchung“ …

Die **BürgerInnen** bekommen unterschiedlich viel „Spielgeld", es symbolisiert das Gehalt, in Form von Murmeln, Glasnuggets, Spielgeld oder Ähnlichem. Das Spielgeld lässt sich jedenfalls immer durch drei teilen.

Die BürgerInnen bezahlen ein Drittel ihres Spielgelds an die SV. Als Gegenleistung dürfen sie sich aus dem Leistungskorb der SV ein Kärtchen mit einer Leistung herausnehmen.

Mit diesem Leistungskärtchen gehen die BürgerInnen **zur Ärztin/zum Arzt** und nehmen die Leistung in Anspruch. Die Ärztin/der Arzt geht dann mit dem Leistungskärtchen zur SV und bekommt dort für die erbrachte Leistung das Geld.



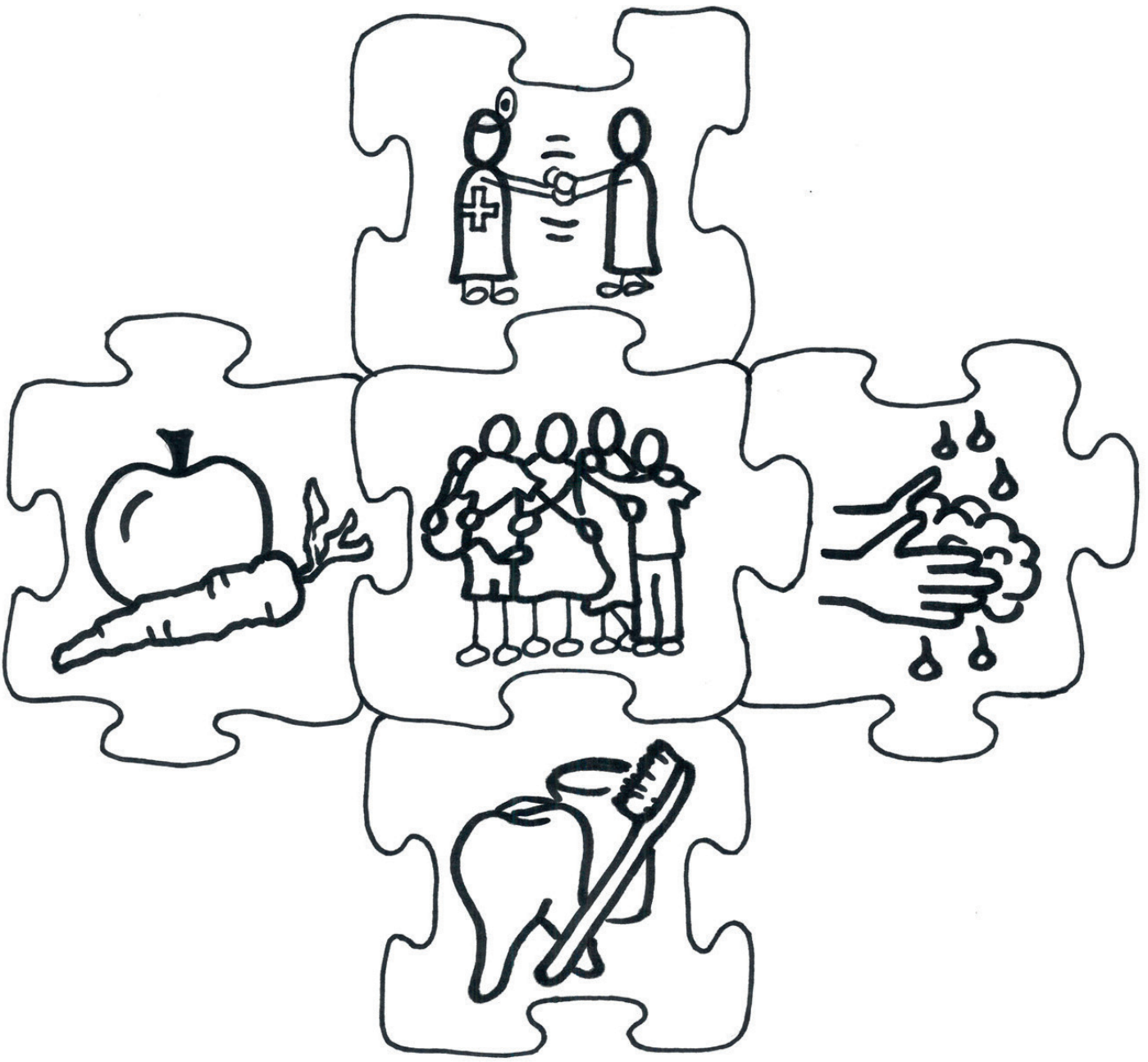
Eine **mögliche Erweiterung** ist die Kombination mit den „Häusern" des österreichischen Gesundheitssystems. Dabei werden in der Klasse Tische zusammengestellt, sodass jede Tischgruppe ein „Haus" darstellt (Erklärung der Häuser siehe Übung „Anlaufstellen im österreichische Gesundheitssystem" und „Wer macht was im Gesudheitssystem?").
In jedem Haus gibt es auch Angestellte (z.B. ApothekerInnen, Pflegepersonal), bei denen von den BürgerInnen eine Leistung beansprucht werden kann. Wenn die BürgerInnen die Häuser besuchen, können die jeweiligen Angestellten erklären, für welche Aufgaben ihr „Haus" zuständig ist.

Quellen:
Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2018). Solidaritätsprinzip. Download vom 19.12.2018, von www.gesundheit.gv.at/lexikon/s/solidaritaetsprinzip-hk

Salzburger Gebietskrankenkasse. (2018). Woraus setzt sich der Sozialversicherungsbeitrag zusammen? Download vom 16.01.2019, von https://www.sgkk.at/cdscontent/?contentid=10007.708475&viewmode=content

PV

Was hält mich gesund?



Ausmalbild „Was hält mich gesund?"
Bild: Andrea Holzer, Styria vitalis
Download: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

ANHANG

Literaturliste

Allgemein

Draußen unterrichten. Ausgabe für Österreich
Stiftung Silviva (2020), hep Verlag

Philosophieren mit Kindern

Appetizer Philosophie. Ideen und Materialien für themenorientierte Stundeneinstiege
Peter Worley (2014), Verlag an der Ruhr

Das geheimnisvolle Wesen. Handbuch für Eltern und Lehrende
Matthew Lipman (2008), Academia Verlag

Das geheimnisvolle Wesen. Philosophieren mit Kindern
Matthew Lipman (2007), Academia Verlag

Kinder sind Philosophen
Hans-Ludwig Freese (2002), Beltz Verlag

Siehst du die Welt auch so wie ich? Philosophieren mit Kindern
Katharina Bralo-Zeitler (2016), Verlag Herder

Philosophie. Abenteuer Denken
Stephan Law (2007), Arena Verlag

Philosophieren in der Grundschule. Grundlagen/Methoden/Anregungen
Barbara Brüning (2001), Cornelson Verlag Scriptor

Die aktuelle **Linkliste** finden Sie unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/

Medien

Aufwachsen mit Medien. Medienwissen kompakt
Claudia Wegener (2016), Springer VS

Der Tag, an dem Oma das Internet kaputt gemacht hat
Marc-Uwe Kling (2018), Carlsen

Hello Ruby. Expedition ins Internet
Lina Liukas (2018), Bananenblau Verlag

Surfen, chatten, posten, bloggen. Sicher unterwegs im Internet
Andrea Schwendemann (2014), Fischer Meyers Kinderbuch

Wieso? Weshalb? Warum? Filme, Bücher und andere Medien
Andrea Schwendemann (2018), Ravensburger Verlag

Wolkentage
Alice Brière-Haquet (2016), Carl-Auer Verlag

Prävention & Versorgung

Anna und Max gehen zum Kinderarzt
Susa Hämmerle, Annette Betz (2014), Ueberreuter Verlag

Die Eule mit der Beule
Susanne Weber, Tanja Jacobs (2013), Friedrich Oetinger GmbH

Frau Doktor hat einen Vogel. Gesundmach-geschichte für Kinder. Vorlesebuch.
Sibylle Mottl-Link (2011), Bildungsverlag Eins

Notfall- und Krisenleitfaden für Schulen. Leitfaden für empfohlene Handlungsweisen in schulischen Extremsituationen
Daniela Janisch (2018.), CM Medienverlag

Was hört der Arzt in meinem Bauch? In der Praxis und im Krankenhaus.
Astrid Hille, Dina Schäfer, Melanie Garanin (2007), Velber Verlag

Wissen – Mensch: Der Körper in spektakulären Bildern
Martin Kliche (2018),
Dorling Kindersley Verlag

Psychosoziale Gesundheit

Annikas andere Welt EXTRA
Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner, Evi Gasser (2013), edition riedenburg

Annikas andere Welt. Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner, Evi Gasser (2013), edition riedenburg

Das ABC der Gefühle
Udo Baer, Gabriele Frick-Baer (2021), Beltz Verlag

Das kleine Wir in der Schule
Daniela Kunkel (2018). Carlsen

Die Geschichte von Susi und Funki. Ein Märchenbuch und Lehrbuch für Kinder. Leben in Resonanz
Charlotte Csillag, Gundl Kutschera (2008), Institut Kutschera GmbH

Ein Dino zeigt Gefühle (1). Fühlen. Empfinden. Wahrnehmen
Christa Manske, Heike Löffel (2018), Verlag Mebes & Noack

Ein Dino zeigt Gefühle (2). Fühlen. Empfinden. Wahrnehmen
Christa Manske, Heike Löffel (2018), Verlag Mebes & Noack

Heute bin ich
Mies van Hout (2015). Arcari Verlag.

Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer
Albert Lenz, Eva Brockmann (2012), Hogrefe Verlag

Mama, Mia und das Schleuderprogramm
Anja Offermann, Christiane Tilly (2013), Hogrefe Verlag

Mein großes Buch der Gefühle
Stéphanie Couturier, Maurèen Poignonec (2018). Ullmann Medien

Papas Seele hat Schnupfen
Claudia Gliemann (2014), Monterosa Verlag

Papas Seele hat Schnupen. So geht es mir
Claudia Gliemann (2018), Monterosa Verlag

Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche (Kärtchen)
Falk Scholz (2018), Beltz Verlag

Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern
Schirin Homeier, Mabuse Verlag

Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn?
Mehr Zeit für Kinder, Mehr Zeit für Kinder e. V.

Was ist bloß mit Mama los?
Karen Glistrup (2014), Kösel Verlag

Wir sagen immer Debreziner dazu. Wie Kinder die psychischen Erkrankungen ihrer Eltern erklären
Livia Koller (2016), Wißner-Verlag

Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at