

## Seelisches Wohlbefinden im Sportunterricht

„ScienceKids: Gesundheit entdecken“ bietet Schulen in Baden-Württemberg handlungsorientierte Lehr- und Lernmaterialien zur Gesundheitsbildung. Dabei steht eine frühzeitige und nachhaltige Ernährungs- und Bewegungserziehung/-bildung im Fokus des Konzeptes von ScienceKids, mit dem Ziel eine gesunde Verhaltensweise zu entwickeln und somit langfristig Gesundheitskosten für die Folgeerkrankungen von Übergewicht und Bewegungsmangel zu senken. Die Unterrichtsmodule von ScienceKids ermöglichen Kinder und Jugendlichen durch Experimentieren, Erforschen und Entdecken selbstständig Antworten auf Gesundheitsfragen zu finden. Speziell Jugendliche der Sekundarstufe I werden mit spannenden und interessanten Zugängen für das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert. Durch die passgenaue Abstimmung der ScienceKids- Lehr- und Lernmaterialien mit den Bildungsplänen der baden-württembergischen Schulen bietet das Konzept die Chance, nachhaltig sowohl im Kerncurriculum als auch im Schulcurriculum der einzelnen Schule verankert zu werden.

Als gemeinsames Programm der AOK, des Kultusministeriums und des Landesinstitutes für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) wurde dieses innovative Konzept mit einem interdisziplinären Wissenschaftsteam und Schulpraktikern entwickelt und soll zur Umsetzung auch über die Landesgrenzen hinaus motivieren. Dabei steht die mehrfache Expertenperspektive für ein zeitgemäßes, integratives und praxisorientiertes Konzept, das von allen Beteiligten gleichermaßen anerkannt und eingesetzt wird.

### **ScienceKids konkret: Seelisches Wohlbefinden - im Sportunterricht**

Im Modul ScienceKids „Seelisches Wohlbefinden“ steht die Stärkung der Schutz- bzw. Resilienzfaktoren von Jugendlichen im Fokus. Als resilient bezeichnet man die Kinder oder Jugendlichen, die es schaffen, sich auch unter widrigen Umständen erfolgreich zu den Ressourcen zu navigieren, die sie zu ihrem Wohlergehen benötigen. Es geht also darum, in Herausforderungssituationen innere Stärke zu haben und belastbar zu sein – auch wenn es mal „heiß hergeht“.

Der inhaltliche Fokus liegt auf der Stärkung der eigenen Schutzfaktoren, um die eigenen Emotionen besser wahrnehmen zu können und auch in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Wenn es um das Wahrnehmen und Regulieren der eigenen Emotionen geht, haben die exekutiven Funktionen eine wichtige Bedeutung. Zur Stärkung der persönlichen Schutzfaktoren gehören darüber hinaus auch eine positive Wahrnehmung der eigenen Person und das Vertrauen in die individuellen Kompetenzen.

Die Materialien umfassen folgende Schwerpunkte:

- Emotionen wahrnehmen und verstehen
- Persönliche Werte und Lebensmottos erkennen und verfolgen
- Positive soziale Beziehungen aufbauen und pflegen
- Selbstregulation und exekutive Funktionen fördern und trainieren
- Stress und Angst verstehen und bewältigen

Die Themenfelder entsprechen der im aktuellen Bildungsplan für Baden-Württemberg vorgegebenen Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ und zielen im Sinne der zentralen Lern- und Handlungsfelder der Grund- und Primärprävention auf die Stärkung der Lebenskompetenzen.

Die dargestellten Übungen sind ausführlich beschrieben im Handbuch: „ScienceKids Seelisches Wohlbefinden“, den Lehr- und Lernmaterialien zur psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in der Sekundarstufe 1. Sämtliche Arbeitsblätter und Kopiervorlagen stehen zum kostenlosen Download unter [www.sciencekids.de](http://www.sciencekids.de) bereit.