

CURRICULUM	CONVIVENZA CIVILE PROMOZIONE ALLA SALUTE	SCUOLA PRIMARIA
-------------------	---	------------------------

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

L'alunna, l'alunno sa

- valutare fattori di protezione e di rischio per la propria salute e comportarsi in modo preventivo
- impegnarsi attivamente per il proprio benessere e curare il proprio corpo
- descrivere la relazione tra nutrizione equilibrata, salute, crescita ed attività fisica e curare consapevolmente le proprie abitudini alimentari

Classi 1ª a 5ª			
Promozione alla salute			
Capacità ed atteggiamenti	Conoscenze	Contenuti didattici	Metodologia
Descrivere fattori di protezione e di rischio per la salute ed evitare gli aggravii	Fattori fisici, psichici, sociali e ambientali	Stile di vita sano (postura, alimentazione, movimento)	Discussioni, esercitazioni per una postura corretta del corpo, esercitazioni di rilassamento, evitare danni dovuti ad una postura scorretta
Riflettere e parlare sull'importanza della salute per la propria personalità e per l'organizzazione della vita			
Parlare della propria identità e del ruolo di genere	Sesso e ruoli di genere	La propria identità (ruolo della propria sessualità) Sviluppo della propria identità	Lavori di gruppo, cartelloni, conversazioni guidate
Descrivere il proprio comportamento e valutarlo dal punto di vista della salute	Influenze di comportamenti, consumi, condizionamenti dei gruppi e dei media		

Osservare e riconoscere il proprio corpo e le sue reazioni	Modalità di percezione	<p>Conoscenze basilari del corpo umano:</p> <p>Scheletro</p> <p>Funzione degli arti</p> <p>Muscoli e tendini</p> <p>Funzione degli organi principali</p> <p>I 5 sensi</p>	<p>Informazioni da libri scientifici, film, internet, esercizi di completamento, cartelloni, esercizi ginnici, descrizione di immagini</p> <p>Esercizi ottici, illusioni ottiche, esercitazioni per migliorare la motricità fine, laboratorio olfatto-udito-vista-tatto-gusto, esperimenti vari, informazioni da internet, libri scientifici, illustrazioni e cartelloni</p>
Descrivere stati fisici e identificare possibili cause	Stati fisici e psichici	<p>Cura del corpo:</p> <p>Regole di base per un'adeguata cura personale</p> <p>Effetti negativi causati da mancanza di igiene</p>	<p>Conversazioni guidate, esercizi pratici, relazioni da parte di esperti, informazioni da libri, illustrazioni, lavori di gruppo</p>
Adottare provvedimenti curativi ed igienici	Cura e igiene del corpo	<p>Igiene orale</p> <p>Profilassi dentaria</p>	
Impegnarsi per una salubre organizzazione della propria vita	Condizioni ambientali salutari e dannose	<p>Rifiuti</p> <p>Inquinamento</p>	<p>Conversazioni guidate, lavori di gruppo, letture</p>
Valutare pericoli e mettere in atto modalità di prevenzione in diverse circostanze	Situazioni di pericolo, prevenzione	<p>Malattie:</p> <p>Le malattie come componente vitale</p> <p>Prevenzione contro malattie contagiose</p> <p>Rafforzamento del sistema immunitario</p>	<p>Informazioni da libri scientifici e internet, lavori di gruppo, cartelloni, conversazioni guidate, giochi-esercizi di movimento, esercizi di rilassamento, balli folcloristici, movimento e giochi all'aperto, abbigliamento appropriato, comportamento corretto</p>
Comportarsi in modo responsabile in situazioni di pericolo e di emergenza	Comportamento in situazioni di pericolo e di emergenza e semplici modalità di intervento	<p>Pronto soccorso:</p> <p>Comportamento corretto in caso di ferite e di incidenti</p> <p>Organizzazione del sistema sanitario</p>	<p>Relazioni da parte di esperti, assistenza di primo aiuto basilare, lavori di gruppo, cartelloni, immagini</p>

Sana alimentazione			
Capacità ed atteggiamenti	Conoscenze		
Descrivere il rapporto tra nutrizione equilibrata, salute, crescita ed attività fisica	Effetti dell'alimentazione sulla salute	Alimentazione sana:	
Discernere tipi di alimenti ed associarli alla piramide alimentare	Il fabbisogno del corpo di sostanze energetiche e nutritive	Alimenti e bevande sane, principi nutritivi, piramide alimentare Apparato digerente Abitudini alimentari a casa e durante la ricreazione	Questionari, tabelle, preparazione di una merenda, lavori di gruppo, cartelloni, degustazione di vari alimenti, esperimenti, relazioni per genitori da parte di esperti
Illustrare la differenza tra alimenti trattati e alimenti naturali	Effetti degli alimenti sulla salute	Danni causati da un'alimentazione scorretta Effetti di abitudini alimentari	
Illustrare diversi comportamenti alimentari ed i loro effetti	Comportamenti alimentari e nutrizione equilibrata		
Illustrare metodi di conservazione, modi di preparazione dei cibi e i conseguenti effetti nutritivi	Modi di conservazione e di preparazione degli alimenti		

CURRICULUM	LEBEN IN DER GEMEINSCHAFT UND GESELLSCHAFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG	GRUNDSCHULE
-------------------	--	--------------------

Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Schutz- und Risikofaktoren für die eigene Gesundheit einschätzen und sich vorbeugend verhalten
- sich für das eigene Wohlbefinden aktiv einsetzen und den eigenen Körper pflegen
- den Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperlicher Aktivität beschreiben und die eigenen Essgewohnheiten bewusst pflegen

1. bis 5. Klasse			
Gesundheitsförderung			
Fähigkeiten und Haltungen	Kenntnisse	Basiswissen/Themenkreise/Mögliche Inhalte	Methodologisch-didaktische Hinweise – Materialien - Medien
Schutz- und Risikofaktoren für Gesundheit beschreiben und mit Belastungen umgehen	Physische, psychische, soziale Faktoren und Umweltfaktoren	Gesunder Lebensstil (Körperhaltung, Ernährung, Bewegung)	Haltungsformende Übungen, Entspannungsübungen, Vermeidung von Haltungsschäden, Diskussionen
Über die Bedeutung von Gesundheit für die eigene Persönlichkeit und die Lebensgestaltung nachdenken und sprechen			
Über die eigene Identität und Geschlechterrolle sprechen	Geschlecht und Geschlechterrollen	Die eigene Identität (Geschlechterrolle) Persönlichkeitsentwicklung	Gruppenarbeiten, Plakate, Gespräche
Eigene Verhaltensweisen beschreiben und ihren gesundheitsfördernden Wert beurteilen	Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck, Medien		

Den eigenen Körper und Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen	Methoden der Wahrnehmung	Einblick in den Körperbau des Menschen: Knochengerst Funktion der Gelenke Muskeln und Sehnen Funktion der wichtigsten Organe Die 5 Sinne	Informationen aus Sachbüchern, Filmen und Internet, Lückentexte, Plakate, Computer, Körperübungen, Bildbeschreibungen Augenübungen, optische Täuschung, feinmotorische Übungen, Fühlen und Tasten- Riechen und Schmecken-Werkstatt, Experimente, Bilder, Plakate, Informationen aus Sachbüchern und Internet.
Körperliche Zustände beschreiben und mögliche Ursachen besprechen	Psychische und physische Zustände	Körperpflege: Grundlegende Regeln der Körperhygiene Negative Auswirkungen mangelnder Körperpflege	Gespräche, praktische Anwendung, Fachmann einladen, Bilder, Informationen aus Sachbüchern, Gruppenarbeiten
Maßnahmen der Körperpflege und der Hygiene anwenden	Körperpflege und Hygiene	Mundhygiene Kariesprophylaxe	
Sich für die gesundheitsfördernde Gestaltung der eigenen Lebenswelt einsetzen	Gesundheitsfördernde und schädigende Umweltbedingungen	Mülltrennung, Luftverschmutzung	Gespräche, Gruppenarbeiten, Lektüren
Gefahren einschätzen und vorbeugendes Verhalten in verschiedenen Lebenslagen praktizieren	Gefahrensituationen, Vorbeugemaßnahmen	Krankheiten: Krankheit als Lebensinhalt Schutz vor ansteckenden Krankheiten Stärken des Immunsystems	Informationen aus Sachbüchern und Internet, Plakate, Gespräche, Bewegungsspiele, Entspannungsübungen, Volkstänze, Bewegung an der frischen Luft, Spiele im Freien, angemessene Kleidung, Verhaltensregeln
Sich in Risiko- und Notsituationen verantwortungsbewusst verhalten	Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache Methoden der Hilfeleistung	Erste Hilfe: Richtiges Verhalten bei Verletzungen und Unfällen Organisation des Sanitätswesens	Fachmann einladen, einfache Hilfestellungen einüben, Plakate, Bilder

Gesunde Ernährung			
Fähigkeiten und Haltungen	Kenntnisse		
Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperlicher Aktivität beschreiben	Wechselwirkung Ernährung und Gesundheit	Gesunde Ernährung:	
Arten der Nahrungsmittel unterscheiden und der Lebensmittelpyramide zuordnen	Der Bedarf des Körpers an Energie und Nährstoffen	Gesunde Lebensmittel, Nährstoffe und Getränke; Ernährungspyramide Verdauungsorgane Essgewohnheiten zu Hause und bei der Pause	Befragung, Tabellen, Zubereitung der Jause, Plakate, Verkostung verschiedener Lebensmittel, Experimente, Referate für Eltern
Die Bedeutung industriell verarbeiteter und naturbelassener Nahrungsmittel aufzeigen	Lebensmittel und ihre Qualität in Bezug auf Gesundheit	Schäden durch falsche Ernährung Wirkung von Ess- und Trinkgewohnheiten	
Verschiedene Ernährungsverhalten und ihre Auswirkungen aufzeigen	Ausgewogene Ernährungsverhalten		
Konservierungsmethoden, Arten der Zubereitung von Speisen und die Auswirkungen auf den Nährwert beschreiben	Arten der Konservierung und Zubereitung von Lebensmitteln		