

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 70 (1983)  
**Heft:** 4: Gesundheitserziehung in der Schule

**Artikel:** Vorschlag für einen Lehrplan zur Gesundheitserziehung für die Primar- und Sekundarschulen des Kantons Bern  
**Autor:** Meli, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-530261>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Zu vieles wäre dem Zufall überlassen und es würde dabei vergessen, dass auch gewisse erlernbare Fertigkeiten und ein dem betreffenden Alter des Kindes angepasstes Wissen gesundheitsfördernd auf das Verhalten einwirken können.

Diese thematisierten Bereiche der Gesundheitserziehung müssen jedoch kindgemäss auf die verschiedenen Altersstufen verteilt werden. Es kann dabei vorkommen, dass gewisse Themen in mehreren Klassen vorkommen; im Sinne einer didaktisch gezielten Festigung und stufengemässen Erweiterung

ist dies sogar erwünscht. Im veröffentlichten «Konzept» wird ein gewichtiger Teil durch die koordinierte Verteilung dieser Unterrichtsstoffe in Anspruch genommen. Es ist dabei allerdings zu beachten, dass es *niemals Hauptanliegen sinnvoller Gesundheitserziehung sein kann, möglichst viel «Stoff zu vermitteln»!* Wichtiger scheinen uns *Vertiefung und Anwendung* zu sein, um damit *Verhaltensänderungen* zu erreichen.

Wir haben zu einer Reihe von Themenbereichen eine stoffliche Koordination über alle Schulstufen hinweg vorgeschlagen (siehe S. 178ff.).

## **Vorschlag für einen Lehrplan zur Gesundheitserziehung für die Primar- und Sekundarschulen des Kantons Bern\***

Bruno Meli

### **1. Leitideen und Richtziele**

#### **1.1 Ziele**

Die Gesundheitserziehung befasst sich mit dem körperlichen, dem seelisch-geistigen und dem *sozialen Wohlbefinden des Menschen*. Sie vermittelt Wissen, Werte und Entscheidungshilfen für ein gesundheitsgerechtes Verhalten und fördert das Bewusstsein für gesunde Lebensbedingungen.

Die Gesundheitserziehung versucht, das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zu stärken, indem sie die *Verantwortung des Einzelnen* für seine Gesundheit und für diejenige der Mitmenschen entwickelt.

Die Gesundheitserziehung gibt Einblick in das Wesen von Gesundheit und Krankheit und trägt damit zu einem *vertieften Verständnis menschlichen Leidens* bei. Sie unterstützt das Bestreben, den *kranken und behinderten Menschen* als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft anzunehmen.

Die Gesundheitserziehung soll den Einzelnen befähigen, die *Dienste der medizinischen, pflegerischen und sozialen Einrichtungen sinnvoll in Anspruch* zu nehmen.

\* 2. Teil der Projektstudie, Amt für Unterrichtsforschung und -planung, November 1980.

#### **1.2 Was gesundheitsgerechtes Verhalten fördert**

Die folgenden Merkmale entsprechen *allgemeinsten Erziehungszielen*; sie wirken sich günstig auf das Gesundheitsverhalten des Individuums aus:

- Selbstvertrauen;
- das Bestreben um Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens;
- die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und ggf. mitzuteilen;
- die Fähigkeit, Spannungen zu ertragen und Konflikte angemessen zu lösen;
- die Fähigkeit, zu seinen Mitmenschen befriedigende Beziehungen aufzubauen;
- die Kraft, dem Gruppendruck zu widerstehen, sich ein eigenes Urteil zu bilden und unabhängig zu entscheiden;
- das Bedürfnis, sein Leben aktiv und schöpferisch zu gestalten;
- die Freude an gesunden Körperfunktionen sowie an sportlicher Betätigung und Leistung;
- das Wissen über konkrete Möglichkeiten gesundheitsfördernder Lebensweise.

Die nachstehenden Lebensbedingungen in Elternhaus, Schule und Gesellschaft tragen

zum gesundheitsgerechten Verhalten des Einzelnen bei:

- *beziehungsfähige Mitmenschen*, die sich Zeit nehmen für die Lösung anstehender Probleme;
- *Vorbilder* in vernünftigem Umgang mit der Gesundheit;
- eine Atmosphäre der *Geborgenheit*, des Vertrauens und der Unterstützung;
- eine *Arbeitssituation*, die Rücksicht nimmt auf die individuelle Leistungsfähigkeit;
- eine Werbung, die auf das Anpreisen von Suchtmitteln verzichtet.

### 1.3 Schule und Elternhaus

Gesundheitserziehung ist in erster Linie eine Aufgabe der Eltern. Die Schule unterstützt die Eltern dabei und versucht, sie in geeigneter Form mit den Zielen der Gesundheitserziehung vertraut zu machen (*Elternabende, individuelle Gespräche, Merkblätter u.a.*).

### 1.4 Beizug von Fachleuten

Grundsätzlich ist der Klassenlehrer bzw. der betreffende Fachlehrer für die Gesundheitserziehung verantwortlich. Die Schule kann jedoch für bestimmte Themen *Fachleute* (Schularzt, Schulzahnarzt, Vorsorger und andere Institutionen) beiziehen.

### 1.5 Unterrichtsfächer

Die Gesundheitserziehung soll den jungen Menschen in allen Entwicklungsphasen begleiten. *Sie ist kein eigenes Fach*. Wo sich die Gesundheitserziehung als Unterricht thematisieren lässt, werden ihre Inhalte *einzelnen Fächern zugeordnet*. Darüber hinaus bieten sich in allen Fächern Gelegenheiten an, Fragen der Gesundheit auf sinnvolle Weise zu integrieren.

### 1.6 Methoden

- Erleben gesunder Körperfunktionen
- Einüben gesundheitsfördernder Lebensgewohnheiten
- Information über Krankheitsursachen und gesundheitsgerechtes Verhalten
- Gruppengespräche, Rollenspiele und andere Methoden sozialen Lernens tragen zur Förderung selbstverantwortlichen Handelns bei. Für Gruppengespräche zum Thema «Drogen» kann es günstig sein, speziell

geschulte Personen beizuziehen, die über Verbindungen zu Beratungsstellen verfügen (Früherfassung).

### 1.7 Die Schule – ein gesunder Lebensraum

Ein gutes Klima in der Schule ist für die seelisch-geistige und soziale Gesundheit der Kinder von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus müssen die Einrichtungen und Anordnungen der Schule im Hinblick auf die körperliche Gesundheit des Schülers einwandfrei sein; sie haben sich nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen zu richten.

## 2. Grobziele und Inhalte

### 2.1 Seelisch-geistige Gesundheit

Die seelisch-geistige Gesundheit eines Menschen kann durch Persönlichkeitsprobleme, geringes Selbstvertrauen, Angst, Passivität, Sinnlosigkeitsgefühle u.a. beeinträchtigt werden. Es besteht die Gefahr von Scheinlösungen, z.B. durch Suchtmittelkonsum. Die Schule kann zur Verbesserung der seelisch-geistigen Gesundheit beitragen, indem sie

- die Frage nach dem Lebenssinn in den Unterricht einbezieht;
- dem Heranwachsenden hilft, sich selber anzunehmen, seine Bedürfnisse und Grenzen kennenzulernen und entsprechend zu handeln;
- die individuelle Leistungsfähigkeit fördert, jedoch Abstand nimmt von übersteigertem Konkurrenzdenken;
- sich um schöpferische Betätigungsmöglichkeiten und sinnvolle Freizeitgestaltung kümmert;
- die Transparenz der Erwachsenenwelt für das Kind fördert.

### 2.2 Zwischenmenschliche Beziehungen

Gesundheitliche Probleme können auch aus gestörten mitmenschlichen Beziehungen erwachsen. Wenn immer möglich sollen auftauchende Schwierigkeiten durchdacht und verarbeitet werden. Eine *Schulung im Austragen von Konflikten mit Finden der bestmöglichen Lösung* für die Beteiligten kann *gesundheits-schädigende Dauerspannungszustände verhüten*. Dazu braucht es Lehrkräfte, die sich dafür Zeit nehmen oder Zeit für Gruppengespräche zur Verfügung stellen.

### 2.3 Ernährung

Mangelkrankheiten sind heute in hochzivilisierten Ländern die Ausnahme, hingegen besteht eine Tendenz zur *Über- und Fehlernährung*. Durch falsche Ernährung in Kindheit und Jugendalter können im mittleren und höheren Alter spezifische Erkrankungen ausgelöst werden.

Hier geht es in der Gesundheitserziehung um *Grundkenntnisse über Ernährung sowie über die Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten*, damit dem Körper die *richtigen Nährstoffe* in der richtigen Qualität und Quantität zugeführt werden können. Zudem ist es wichtig, die *Hintergründe falscher Ernährung aufzuzeigen: Essen als Kompensation, Schlecksucht*.

Die *Eltern* der Schulanfänger sollen über die *richtige Ernährung von Schulkindern* informiert werden. Dem Problem der Zwischenverpflegung in den Pausen ist Beachtung zu schenken.

### 2.4 Bewegung, Haltung, Schlaf

Bewegung und körperliches Training gehören ebenso zur Gesundheitserziehung wie das Wissen über Bau und Funktion von Knochen und Muskeln. Eine optimale Leistungsfähigkeit ist aber auch von einem gesunden Lebensrhythmus abhängig, in dem Wachen und Schlafen, Arbeit und Entspannung im Gleichgewicht sind.

Die Schule soll dem Bewegungs- und Entspannungsbedürfnis der Schüler im Rahmen ihrer Möglichkeiten entgegenkommen.

### 2.5 Körperpflege und Gesundheitschutz

Die Gesundheitserziehung will hier zu einem positiven Verhältnis des Einzelnen zu seinem Körper beitragen. Neben der Einsicht geht es bei der Körperpflege vor allem um die Gewöhnung an regelmässige Körper- und Zahnhygiene sowie an saubere und zweckmässige Kleidung. Die Körperpflege wird so zum eigenen Bedürfnis.

Der Gesundheitsschutz umfasst die medizinische Prophylaxe: schulärztliche und schulzahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen u.a. Es gehört zur Gesundheitserziehung, den Schülern Sinn und Wirkung dieser Massnahmen verständlich zu machen.

Die Selbstbehandlung bei unbedenklichen Gesundheitsstörungen hat eine jahrtausend-

alte Tradition. Sinn und Unsinn der Volksmedizin, Hausmittel und Naturheilmittel müssen auseinandergelassen werden.

### 2.6 Sexualerziehung

Die Geschlechtlichkeit gehört in jedem Alter und in jeder Phase der Entwicklung zum Menschen. Sie ist wesentlich für die Entfaltung des Individuums und für die Gestaltung der zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Geschlechtlichkeit kann geformt, gestaltet und durch Erziehung beeinflusst werden.

Die Sexualerziehung in der Schule ist für Lehrer und Schüler fakultativ. Die Eltern sollen über Inhalt und Form des Sexualunterrichts informiert werden. Sie haben das Recht, ihr Kind vom Sexualunterricht dispensieren zu lassen.

Es ist sinnvoll, die verschiedenen Aspekte der Sexualität sowohl auf der Mittelstufe als auch auf der Oberstufe in den Unterricht einzubeziehen. Auf diese Weise können die einzelnen Themen den Bedürfnissen der Kinder und ihrem durchschnittlichen Entwicklungsstand angepasst werden.

Die Anteile der verschiedenen Fächer sind aufeinander abzustimmen. Eine Absprache mit dem kirchlichen Unterricht trägt zur Vermeidung von Doppelspurigkeiten bei.

### 2.7 Tabak, Alkohol, Drogen

Die *Suchtprophylaxe* gehört zu den schwierigsten Bereichen der Gesundheitserziehung. Einerseits geht es darum, über die Gefahren der einzelnen Suchtmittel zu informieren; andererseits muss man versuchen, die *Gründe des Suchtmittelkonsums* (symbolische Teilnahme am Erwachsenenstatus, Spannungslösung, Selbstbelohnung) zu *erkennen*, andere Lösungen zu suchen und einzuüben. Gruppengespräche können dabei helfen.

### 2.8 Unfallerziehung

Die häufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen sind Verkehrsunfälle, deren Vermeidung zur Verkehrserziehung gehört. Die Gesundheitserziehung befasst sich mit den übrigen Unfallursachen und legt Gewicht auf das richtige Verhalten bei Unfällen: lagern, beatmen, Blut stillen, Veranlassung der ärztlichen Hilfe. Dies gilt besonders für den Schulunterricht selbst sowie für Anlässe der Schule (Skilager, Landschulwochen, Sportta-

ge), die mit erhöhten Unfallrisiken verbunden sind.

In Zusammenarbeit mit entsprechenden Organisationen können Nothelferkurse durchgeführt werden.

### 2.9 Umwelt und Gesundheit

Nicht nur das eigene Gesundheitsverhalten, sondern auch die Lebensbedingungen der Umwelt beeinflussen das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden des Einzelnen. Indem sich auch die Schule mit Umweltproblemen auseinandersetzt und nach Lösungen sucht, trägt sie zur Entwicklung des sozialen Verantwortungsbewusstseins bei.

### 2.10 Gesundheit und Gemeinschaft

Die medizinischen, pflegerischen und sozialen Einrichtungen unseres Staates werden immer differenzierter; es ist deshalb eine Aufgabe der *Gesundheitserziehung*, Einblick in die verschiedenen Zweige des Gesundheits- und Fürsorgewesens zu geben.

## 3. Stoffplan

Der folgende Stoffplan ist ein Versuch, für die einzelnen Altersstufen Schwerpunkte der Gesundheitserziehung zu setzen. Dies bedeutet, dass der Einbezug weiterer Themen in den Unterricht nicht ausgeschlossen ist. Da es im weitem kaum möglich sein wird, alle Probleme der Gesundheitserziehung in der Schule erschöpfend und in den für die einzelnen Fächer reservierten Stunden zu behandeln, ist gerade hier eine enge Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus nötig. Unter dem Stichwort «Schule/Eltern» sind denn auch Themenvorschläge für Elternzusammenkünfte aufgeführt.

Im übrigen ist es die Aufgabe der gegenwärtigen Lehrplanrevision, zu untersuchen, ob und in welchem Umfang die einzelnen Stoffgebiete den verschiedenen Fächern zugeordnet werden sollen oder ob allenfalls der Gesundheitserziehung mit andern nicht als Fächer bezeichneten Unterrichtsgebieten besondere Lektionen eingeräumt werden müssen. Aber auch dann wird es, besonders in der Sekundarschule, schulinterner Absprachen zwischen den Lehrkräften, welche Teile aus dem Stoffplan Gesundheitserziehung in ihren Fa-

chunterricht einbeziehen wollen, bedürfen. Dafür kämen vor allem die Fächer Naturkunde, Hauswirtschaft, Religion/Lebenskunde, kirchlicher Unterricht, Turnen, Geschichte/Bürgerkunde in Frage.

### 1.–4. Schuljahr

Schule/Eltern

- Richtige Ernährung von Schulkindern
- Unfallverhütung in Strassenverkehr, Sport und Haushalt
- Sexualerziehung im Elternhaus

Schule

Seelisch-geistige Gesundheit

- Wie ich bin
  - Mein Leben – gestern, heute, morgen
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Kennenlernen und Verstehen: jeder Mensch ist anders
  - Streit und Frieden mit andern
  - Echte und falsche Freundschaft

Ernährung

- Gesunde Ernährung
- Süssigkeiten

Körperpflege

- Zahnpflege
- Körperhygiene

Unfallerziehung

- Verhütung von Unfällen
- Verhalten bei Unfällen

Gesundheit und Gemeinschaft

- Kranksein zu Hause
- Arzt, Arztbesuch
- Spital

### 5./6. Schuljahr

Schule/Eltern

- Gesunde Ernährung in der Pubertät
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Inhalt und Form der Sexualerziehung in der Schule

Schule

Seelisch-geistige Gesundheit

- Wer bin ich: Menschenbilder, Vorbilder
- Jeder spielt seine Rollen

Zwischenmenschliche Beziehungen

- Menschen, die unsere Hilfe brauchen
- Alle Menschen müssen sterben

Ernährung

- Nahrungsmittel und Nährstoffe
- Verdauung

- Gesunde Ernährung
- Übergewicht, Normalgewicht
- Bewegung, Haltung, Schlaf
- Skelett, Knochen, Gelenke
- Muskeln, Bewegung
- Körperpflege
- Haut, Körperpflege
- Zähne, Zahnpflege
- Sexualerziehung
- Bau und Funktion der Geschlechtsorgane
- Zeugung, Befruchtung
- Schwangerschaft, Geburt
- Veränderungen in der Reifezeit
- Tabak, Alkohol, Drogen
- im Zusammenhang mit menschenkundlichen Themen
- Unfallerziehung

### 7./8. Schuljahr

#### Schule/Eltern

Suchtgefahren: Tabak, Alkohol, Medikamente, Drogen

#### Schule

##### Seelisch-geistige Gesundheit

- Wie ich mein Leben gestalte
- Meine Wünsche und Bedürfnisse
- Konflikt und Aggression
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Freundschaft – aber wie?
- Menschen, die unsere Hilfe brauchen: Hunger in der Welt

##### Tabak, Alkohol, Drogen

- Gründe
- Wirkungen
- Alternativen

##### Körperpflege

- Atmungsorgane und deren Erkrankungen
- Herz und Blutkreislauf

##### Unfallerziehung

- Unfälle mit el. Strom und Chemikalien
- Erste Hilfe

##### Umwelt und Gesundheit

- Lüftung, Heizung, Beleuchtung von Wohnräumen
- Lärm
- Abfallbeseitigung
- Luft, und Gewässerverschmutzung

##### Ernährung

- Nahrungsmittel
- Grundkenntnisse über richtige und falsche Ernährung

- Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten
- Geeignete und ungeeignete Zwischenverpflegungen
- Überernährung, Mangelernährung, Unterernährung
- Essen als Sucht

### 9. Schuljahr

#### Schule/Eltern

Von der Schule ins Berufsleben

#### Schule

##### Tabak, Alkohol, Drogen

- Vertiefte Darstellung allgemeiner Suchtprobleme

##### Ernährung

- Abbau der Nahrung
- Nährstofftransport
- Ausscheidung

##### Gesundheitsschutz

- Infektion und Abwehr, Infektionskrankheiten
- Volksmedizin/Hausmittel/Naturheilmittel
- Aktive und passive Immunisierung
- Stress: Reizleitung, Reizverarbeitung, Steuerung der Lebensvorgänge

##### Sexualerziehung

- Die Sexualität im Zusammenleben von Menschen
- Von der Norm abweichendes Sexualverhalten

- Gesellschaftliche und rechtliche Zusammenhänge; Geschlechtsrollen

- Sexualverhalten und Ethik

- Hormonentwicklung

- Empfängnisverhütung

- Geschlechtskrankheiten

##### Gesundheit und Gemeinschaft

- Die medizinischen und sozialen Einrichtungen unseres Landes

- Krankenversicherung

##### Unfallerziehung

##### Körperhygiene

---

***schweizer schule –  
die fachzeitung für den  
lehrer***

---