NACHHALTIGKEITSZIEL

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

KREIS STEINFURT
natürlich Arche Noah
STADT MÜNSTER Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit
FIELDS INSTITUTE
Gefördert durch die STIFTUNG UMWELT UND ENTWICKLUNG NORDRHEIN-WESTFALEN

Das globale Nachhaltigkeitsziel „Gesundheit und Wohlbefinden“

In Deutschland liegt eine sehr gute medizinische Versorgung vor, während es global gesehen Länder gibt, in denen der Zugang zu Ärztinnen und Ärzten oder Krankenhäusern schwieriger ist. Auch die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt mit mehr als 78 Jahren über dem globalen Durchschnitt, dennoch sind Bewegungsmangel und ein unachtsamer Umgang mit dem eigenen Körper sowie ein hohes Stresslevel weitverbreitete Probleme unserer Zeit. Auch Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden zunehmend unter Bewegungsmangel. Außerdem ist neben einer guten medizinischen Versorgung ebenso wichtig, sauberes Wasser sowie eine saubere Umwelt mit möglichst wenig Schadstoffen zur Verfügung zu haben. Auch das ist global gesehen nicht immer gegeben.
In dieser Lerneinheit besuchen die Schülerinnen und Schüler einen Ort, an dem sie Einblicke in das Gesundheitssystem erhalten oder der für das eigene Körpergefühl und die Verbindung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden sensibilisiert. Auf diese Weise können sie mit medizinischen Expert*innen in Kontakt kommen und erfahren, dass es Spaß macht, sich gemeinsam körperlich zu betätigen. Die Kinder erlangen so ein Gespür für die gesundheitsfördernde Wirkung sportlicher Aktivitäten und beschäftigen sich damit, wie sie für ihr individuelles Wohlbefinden sorgen können.

Die wichtigsten Fragen zur Lerneinheit im Überblick

 Gesundheit und Wohlbefinden	Leitfragen zu Ziel 3 „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“ ▪ Was hält uns gesund? ▪ Was macht uns krank? ▪ Was brauchen wir, wenn wir krank werden? ▪ Wie hängen die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden zusammen? ▪ Wie kann ich achtsam mit meinem Körper umgehen? ▪ Wieso ist Gesundheit so wichtig? Mögliche Lernorte ▪ Kloster ▪ Medizinische Einrichtung ▪ Sportstätte ▪ Yoga- oder Meditationszentrum
	Eine gute medizinische Versorgung bildet die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Darüber hinaus können wir uns durch einen achtsamen Umgang und eine gesunde Lebensweise schützen und gesund halten.

Ziele

Verantwortung für eigene Gesundheit; Erkennen der guten medizinischen Versorgung in Deutschland; Erkennen, dass Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit ist; Gespür für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Leben erhalten. Mit Blick auf die globale Lage erkennen, dass eine gute medizinische Versorgung nicht selbstverständlich, aber für alle eine notwendige Grundlage für Gesundheit und Wohlergehen ist.

ZIEL 3 GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Alle Menschen sollen gesund leben und sich über Krankheiten und Schutz vor Ansteckung informieren können. Sie sollen Medikamente erhalten und die Möglichkeit haben einen Arzt, eine Ärztin oder ein Krankenhaus zu besuchen.

Gesundheit ist gleichzeitig Ziel, Voraussetzung und Ergebnis von nachhaltiger Entwicklung. Ihre Förderung ist ein Gebot der Menschlichkeit – sowohl in Industrie- als auch in Entwicklungsländern.

Weltweit leben etwa 39 Prozent der Weltbevölkerung ohne eine Krankenversicherung. In einkommensarmen Ländern sind es sogar mehr als 90 Prozent. Immer noch sterben viele Menschen an Krankheiten, die bei richtiger Behandlung nicht tödlich verlaufen müssten oder durch Impfungen einfach zu verhindern wären. Durch eine Stärkung der Gesundheitssysteme und insbesondere durch eine breite Verfügbarkeit von Impfstoffen kann es uns gelingen, diese Krankheiten bis 2030 zurückzudrängen und sogar auszurotten.

„Es ist Zeit, Gesundheitsfürsorge als Teil einer 'sozialen Infrastruktur' zu konstituieren, die Gesundheit als ein öffentliches Gut begreift, das allen verfügbar sein muss." (medico international)

Ausgerechnet in armen Ländern, in denen viele Menschen wegen Hunger, aber auch durch verschmutztes Wasser und fehlenden Toiletten krank werden, gibt es zu wenige Ärzte, Ärztinnen und Krankenhäuser. Kranke müssen oft lange Wege zurücklegen, um behandelt zu werden. In den Krankenhäusern fehlen Medikamente und medizinische Geräte. Jedes Jahr sterben 1,5 Millionen Kinder, die jünger als fünf Jahre sind, an Krankheiten, gegen die eine Impfung sie hätte schützen können.

Copyright der Texte und Abbildung: Staatskanzlei des Landes NRW 09/2018
Text in Anlehnung an https://17ziele.de/ziele/17.html / ENGAGEMENT GLOBAL 2019

PARTNERINTERVIEW

Suche dir aus der Gruppe jemanden aus, mit dem du ein Interview durchführen möchtest. Finde in dem Gespräch heraus, wann deine Partnerin oder dein Partner das letzte Mal krank war und was er oder sie für Tipps kennt, um gesund zu werden und es auch zu bleiben.

FRAGEN:	ANTWORTEN:
1. Wann warst du das letzte Mal krank? Was hattest du?	
2. Was hat dir geholfen, um wieder gesund zu werden? Wie sorgst du dafür, auch gesund zu bleiben?	
3. Was brauchst du, um dich wohlzufühlen und Kraft zu tanken? Wie kannst du deinem Körper Gutes tun?	

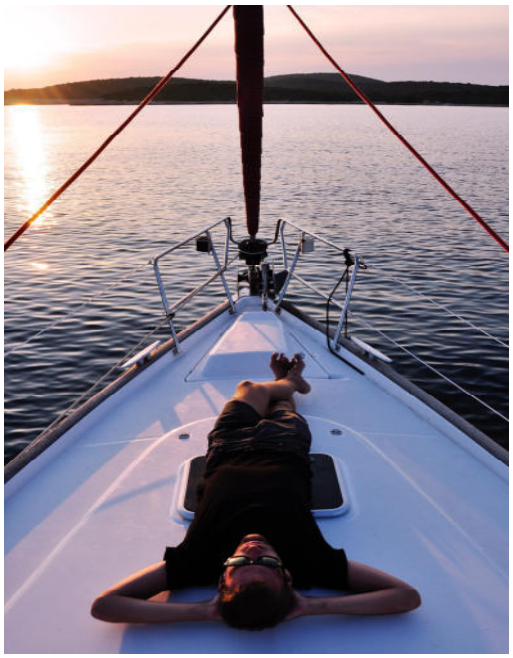
Tipp:

Achtet beim Interview auf folgende Regeln:

- Nehmt euch füreinander Zeit und hört gut zu, was der andere sagt.
- Fragt nach, wenn ihr etwas nicht richtig verstanden habt.
- Vergleicht am Ende des Gesprächs, ob das Wichtigste auch aufgeschrieben wurde.

ENTSPANN DICH MAL!

Jeden Tag gibt es viel zu tun: Fußballtraining, Gitarrenunterricht, Hausaufgaben machen, Freunde treffen und Zimmer aufräumen! Auch wenn vieles davon Spaß macht, ist es einem manchmal zu viel. Das ist ein Signal, dass ihr etwas Entspannung braucht.



Was ist eigentlich Entspannung?

Entspannung ist ein Zustand, in dem du dich wohl fühlst. Du machst dir keine Sorgen über das, was passiert ist und das, was noch kommt. Sich entspannen zu können, ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Manchmal ist es gut sich ganz bewusst zu entspannen, sonst vergisst man es.

DIE BALLONATMUNG

Wenn du dich mal gestresst fühlst, ist die Ballonatmung eine super Möglichkeit, dich zu entspannen.

- Schließ deine Augen
- Lege dich auf den Rücken und leg eine Hand auf deinen Bauch
- Fühle mit der Hand, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch wieder flach wird – als hättest du einen Ballon im Bauch

Auswertung:

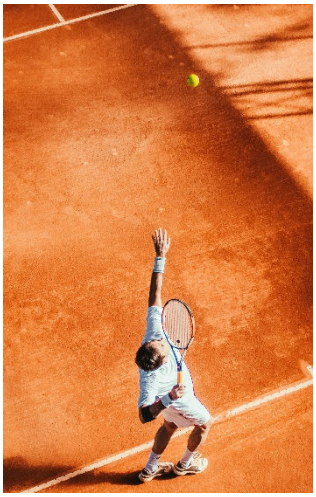
- Vergleiche, wie du dich zu Beginn der Übung gefühlt hast und wie du dich jetzt fühlst
- Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was?

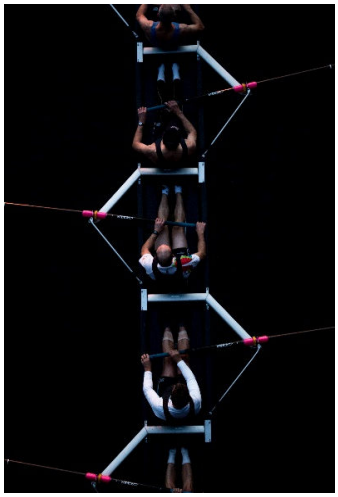
Sportarten

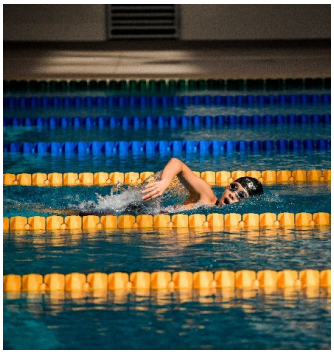
Erzählt euch nun gemeinsam in der Klasse, welche Sportarten ihr bereits ausübt. Vielleicht sogar im Verein?

Findet heraus, welche Sportarten unten zu sehen sind und schreibt dazu, wer in eurer Klasse bereits welchen Sport ausübt. Malt zusätzlich Bilder von den Sportarten, die eure Kameraden ausüben, die nicht unten abgebildet sind.

Und vielleicht hat die eine oder der andere ja Lust bekommen, eine dieser Sportarten demnächst mal auszuprobieren!







Arbeitsblatt 7 – Sportarten

SDG3 Gesundheit und Wohlbefinden - Vorbereitung

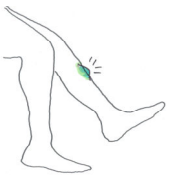
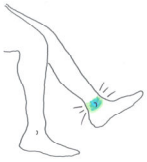
Arbeitsblatt 7 – Sportarten

SDG3 Gesundheit und Wohlbefinden - Vorbereitung

Welche Sportarten werden von euren Klassenkameraden noch ausgeübt? Malt ein Bild!

VERLETZUNGEN BEHANDELN

Es gibt Situationen, in denen ihr Anderen helfen könnt, ganz besonders wenn es sich um kleinere Verletzungen handelt. Verbinde die einzelnen Verletzungen mit dem richtigen Material und der zugehörigen Behandlung.

Verletzung	Material	Was tun?
	• Verband und Kühlsalbe	Ruhe bewahren, Kühlsalbe auf die Beule, Verband anlegen, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen
	• Pflaster und Desinfektionsspray	Ruhe bewahren, Desinfektionsspray auf den Schnitt, Pflaster aufkleben, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen
	• Verband und Desinfektionsspray	Ruhe bewahren, Wunde reinigen und Desinfektionsspray auftragen, Verband anlegen, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen
	• Taschentuch und kaltes, feuchtes Tuch	Ruhe bewahren, Kopf gerade halten, Kühlen Lappen in Nacken legen, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen
	• Kühles Wasser	Ruhe bewahren, Verbrennung unter kühles Wasser halten, Keine Salbe auftragen, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen
	• Kühlkissen und Stützverband	Ruhe bewahren, Kühlkissen auf Wunde legen, Stützverband anlegen, Wenn es nicht besser wird zum Arzt gehen