PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ausbildung – Spezialisierungsstudien

Gesundheitsförderung

Aufbau von Kompetenzen, um den Schulalltag und die Schule gesundheitsfördernd gestalten zu können

Das Spezialisierungsstudium «Gesundheitsförderung» vermittelt Grundlagen, Erfahrungen und Fertigkeiten, um Gesundheitsförderung an Schulen professionell, wirksam und nachhaltig implementieren zu können. Es öffnet den Blick für die Anwendung der Gesundheitsförderung im ausserschulischen Kontext. Aufbauend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen und Begegnungen erwerben die Studierenden vertiefte Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bildung. Sie sind in der Lage, diese Kenntnisse für sich persönlich, im Unterricht und als Teil von Schulentwicklung umzusetzen und für andere Lebensbereiche zu nutzen.

Voraussetzungen

- Interesse für Gesundheit, Gesundheitsverantwortung, Entwicklung von Gesundheitskompetenzen sowie Prävention in schulischen und ausserschulischen Settings
- Bereitschaft zur persönlichen, intensiven Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Fragestellungen

Kompetenzen

Die Studierenden

- entwickeln ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und verfügen über Handlungsstrategien zur gesundheitsfördernden Gestaltung ihres Alltages
- setzen sich mit einer mehrperspektivischen Betrachtungsweise von Gesundheit auseinander
- kennen verschiedene Ansätze und Konzepte der Gesundheitsförderung und beurteilen diese bezüglich ihrer Wirksamkeit
- können Gesundheitsförderung als Bildungsaufgabe verstehen und kennen unterschiedliche Handlungsebenen im schulischen Kontext
- kennen Einflussfaktoren auf die Gesundheit und wissen um die Möglichkeiten und Grenzen schulischer Gesundheitsförderung
- wissen, wie Gesundheitsthemen praktisch und lebensnah in den schulischen Alltag und den Unterricht integriert werden können
- setzen sich kritisch mit aktuellen Fragen, Meinungen und Strategien zur Gesundheit und Gesundheitsförderung auseinander

weiterkommen.

Gesundheitsförderung

Lehr- und Lernformen

Die Studienwochen bieten theoretische Einführungen, Literaturstudium, Diskussionen, Reflexionen und Gruppenarbeiten, persönliche Begegnungen, Exkursionen, praktische Übungen wie mentales Training, Entspannungsübungen, Studienaufgaben und Projektarbeiten. Besondere Bedeutung haben die interdisziplinäre Zusammenarbeit und der Aufbau von Netzwerken.

Anwendungsbereiche

- In der Schule als Teil von Schulentwicklung, in der eigenen Unterrichtstätigkeit und in der Lebensgestaltung
- Projekte und Angebote von Gemeinden, Vereinen, Betrieben usw.

Kooperation

- Pädagogische Hochschule Heidelberg, Heidelberger Kompetenztraining HKT für mentale Stärke
- Kooperation mit verschiedenen Akteuren im Kanton Luzern und in der deutschsprachigen Schweiz

Anschlussmöglichkeiten

- Pädagogische Hochschule Heidelberg (BA-Studiengang in Gesundheitsförderung)
- Zertifikats- oder Masterstudiengänge Gesundheitsförderung und Prävention der Hochschule Luzern Soziale Arbeit und der Fachhochschule Nordwestschweiz Soziale Arbeit, Olten

Verantwortung

Titus Bürgisser, titus.buergisser@phlu.ch

Modulbeschreibungen

Teilmodul 1: Grundlagen Gesundheitsförderung – Ernährung und Bewegung 2 CP

▸ Blockwoche Frühling, 2. Semester

Aufbau eines Verständnisses für Gesundheit, Gesundheitsförderung, Gesundheitsschutz und Gesundheitspolitik. Kritische Diskussion bestehender Modelle und Konzepte.
Grundlagen Ernährung und Bewegung für die Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Erfahrungs- und handlungsorientiertes Lernen: Eigenes Ernährung- und Bewegungsverhalten. Ernährung im Schulalltag.

Teilmodul 2: Psychische Gesundheit – Gesundheitspsychologie 1 CP

▸ Blockwoche Herbst, 3. Semester

Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Einblick in aktuelle Studien.
Psychische Gesundheit: Konzepte, Strategien und Methoden für den Schulalltag. Gesundheitsförderung in Schule und Unterricht. Heidelberger Kompetenztraining HKT für mentale Stärke.
Mit Gesundheitspsychologie gesundheitliches Handeln verstehen und planen.
Prävention und Früherkennung: Als Schule bei gesundheitlichen Krisen professionell handeln.

Teilmodul 3: Gesundheitsfördernde Schule – Schule und Gesundheit 2 CP

▸ Blockwoche Frühling, 4. Semester

Gesundheitsfördernde Schule und das Schulnetz 21.
Gesundheit stärkt Bildung: Argumente und Zusammenhänge kennen und entsprechende Rahmenbedingungen gestalten: Schulklima und Schulkultur, Zusammenarbeit im Team, Rituale.
Bewegung im Schulalltag: Bewegte Schule, bewegter Unterricht, Umsetzungsmöglichkeiten im Turnen und Sport, Ergonomie, Raum- und Pausenplatzgestaltung.
Lernen in Netzwerken. Beurteilung der Wirksamkeit von Schulprojekten.

Teilmodul 4: Gesundheitsförderung und Sozialraumorientierung 1 CP

▸ Blockwoche Herbst, 5. Semester

Einflussfaktoren auf die Gesundheit kennen und diese für wirkungsvolle Massnahmen nutzen.
Gesundheitsförderung in Settings inner- und ausserhalb der Schule: Gemeinde, Quartier, Kinder- und Jugendarbeit, Netzwerke aufbauen und nutzen.
Praktische Methoden sozialräumlichen Denkens, Begehungen, Begegnungen. Sozialraumorientierte Schulen und Bildungslandschaften – Einblicke in Schulen vor Ort.

www.phlu.ch/spezialisierungsstudien

PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern
Ausbildung
Pfistergasse 20 · Postfach 7660 · 6000 Luzern 7
ausbildung@phlu.ch · www.phlu.ch

Spezialisierungsstudien
Christoph Egli
Leiter SP
T +41 (0)41 203 02 36
christoph.egli@phlu.ch

12.20/PDF_0050_pos