*Lernfeld 03:* Selbstsorge, Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Themenschwerpunkt:* **„alltagsbezogene Auseinandersetzung mit Themen der gesundheitsförderlichen Lebensbewältigung -Lebensstil, Stressbewältigung, Lebensrhythmus, Umweltfaktoren, Arbeits- und Lebenswelt“** | | | |
| **Lernergebnisse** | **Lerninhalte** | **Literatur / Links** | **EQR** |
| Die Lernenden ermitteln biographische Aspekte, welche die Einflussnahme auf Prävention und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ausmachen. | **Biographische Aspekte :**   * Peergruppen im Jugendalter als Einflussnahme für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil * Präventionsansätze * Aktivitätsformen als Indikator für Gesundheit im Alter * Prävention für das Alter, Prävention im Alter | Hackauf, H. (2011): Gesunde Lebensführung in Kindheit und Jugend. In: Hoefert, H. W./Klotter, C.: Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts. Bern: Huber. S. 263-292  Kruse. A. (2011): Gesundheit im Alter. In: Hoefert, H. W./Klotter, C.: Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts. Bern: Huber. 293-30 | 2-6 |
| Die Lernenden verstehen gesunde Ernährung und Lebensführung als Ergebnis struktureller Bedingungen  Die Lernenden nennen und begründen die Wirksamkeit von bestimmten Molekülen, die in ausgewählten Nahrungsmitteln enthalten sind und die Gesundheit positiv beeinflussen  Die Lernenden erläutern Grundlagen der Ernährungs-Strategie der „Wiener Erklärung“ der WHO für gesunde Ernährung | Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil und strukturelle Bedingungen, wie z.B. materielle, personale und soziale Ressourcen  Ernährungsgewohnheiten und Krebs – aktuelle Erkenntnisse aus der Lebensmittelforschung  Für die Gesundheit wirksame Lebensmittel  Gesundheits- und Ernährungspolitik: Ernährungsstrategie der europäischen Region der WHO im Kampf für gesunde Ernährung und gegen Übergewicht, Adipositas und nichtübertragbare Krankheiten | Methfessel, B./Schlegel-Matthies, K. (2011): Ernährung und Diätetik. In: Hoefert, H. W./Klotter, C.: Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts. Bern: Huber. S. 127-142  Beliveau, R./Gingras, D. (2018): Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. München: Goldmann-Verlag  Rust, P./Hasenegger, V./König, J. (Hg.) (2017): Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien, im Auftrag von Bundesministerium für Gesundheit und Frauen |
| Die Lernenden erklären neurophysiologische Vorgänge, welche die Wirkung von Bewegung für die Gesundheit begründen | Bewegung und Gesundheitsförderung | Macedonia, M. (2018): Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke. Neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaft. Wien Brandstätter Verlag |
| Die Lernenden erklären die biologischen Auswirkungen von Stressreaktionen auf den menschlichen Körper, sowie die zwischenmenschliche Bindung als Schutzfaktor gegen Stress | Körperliche Risiken von Stress und Depression  Immunabwehr und Tumorrisiko, sowie Auswirkungen von Stress auf Herz-Kreislauferkrankungen  Sichere Bindung des Kindes als Stressdämpfer mit Langzeitfolgen | Bauer, J. (2013): Das Gedächtnis des Körpers. München: Piperverlag |  |
| Die Lernenden begründen an Hand der Chronobiologie den bewussten Umgang mit dem Körperrhythmus | Chronobiologie, Rhythmus und Gesundheit | Görlich, H. (2019): Lebensrhythmus und Achtsamkeit. Mit sich und anderen gut umgehen-Fundamente einer gesunden Lebenspraxis. Stuttgart: Schattauer |  |
| Die Lernenden verstehen das Konzept Lebensbewältigung als Theorie -Praxis-Modell für die soziale Arbeit | * Soziale und gesellschaftliche Dimensionen der Lebensbewältigung * Sozialisation als biographischer Bewältigungsprozess | Böhnisch, L. (2016): Lebensbewältigung. Ein Konzept für die Soziale Arbeit. Weinheim und Basel: Beltz Juventa |  |
| Die Lernenden erklären wissenschaftliche Stresskonzepte aus unterschiedlichen Perspektiven  Die Lernenden stellen einen Überblick der Vielfalt an Bewältigungsformen von Stress in einer visuellen Präsentation ihrer Wahl dar. | Biologische, soziologische und psychologische Perspektiven von Stress  Anforderungs- Ressourcen Modell  Wege der individuellen und strukturellen Stressbewältigung  Wahrnehmung von Stress, Entspannen und loslassen  Förderliche Denkweisen  Grenzen von Antonovskys Theorie der Salutogenese und das Konzept der Resilienz | Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer  Faltermaier, T. (2017): Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer |  |
| Die Lernenden erklären die Zusammenhänge von Gesundheit, Arbeit und Wohnen | Arbeit und Gesundheit  Wohnverhältnisse und Gesundheit | Naidoo, J./Wills, J. (2019): Lehrbuch Gesundheitsförderung. Deutsche Ausgabe herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Bern: Hogrefe |  |
| Die Lernenden stellen die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels dar und begründen diese.  Die Lernenden setzen sich mit lösbaren Aufgaben zur Reduktion des Gesundheitsrisikos auf Grund des Klimawandels auseinander | Gesundheitsrisiko Klimawandel und lösbare (globale) Aufgaben  Thermische Belastungen, Feinstaub und Ozon  Klimawandel und Infektionskrankheiten | Jahn, H.J./ Krämer, A./Wörmann, T. (Hg.) (2013): Klimawandel und Gesundheit. Internationale, nationale und regionale Herausforderungen und Antworten. Berlin und Heidelberg: Springer |  |