



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit erkennen können
Niveau A	Ich kenne die positive Auswirkung von Bewegung auf meine Gesundheit.



Salutogenese-Modell (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden können zentrale Elemente des Salutogenese-Modells (nach A. Antonovsky 1979) erklären.

Bewertung/ Anforderung

Das Modell muss korrekt skizziert und die einzelnen Begriffe anhand je eines Beispiels erklärt werden:

- Stressoren: psychosoziale, physikalische/biochemische, genetische
- Ressourcen: psychosoziale, physikalische/biochemische, genetische
- Kohärenzsinn: Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit, Sinnhaftigkeit
- Spannungszustand
- Bewältigungshandlung
- Gesundheits-/ Krankheitskontinuum

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Lernenden

«Zeichnet das Schema des Salutogenesemodells auf und erklärt die einzelnen Begriffe mit je einem Beispiel.»

Aufbau

-

Material

Power Point Präsentation: Vortrag von Sonja Höck und Lucia Wübbeling. Zugriff am 13. Oktober 2010 unter http://www.unifr.ch/zrg/Fachhochschule/FS2010/Hoeck_Salutogenese.pdf.

Quelle

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
<http://www.sportunterricht.de/lksport/salutotur.html>

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Lektion
Organisation	-
Testpersonen	Alle Schüler einer Klasse
Probleme	-

