

GENUSS ODER SUCHT?

Situationskarten



Didaktischer Kommentar
Schulstufe Zyklus 1 und 2

INHALTSVERZEICHNIS

1. Lehrplan-Bezug.....	3
2. Lernziele	3
3. Situationskarte	3
Wann können Situationskarten im Unterricht eingesetzt werden?.....	3
Wie können Situationskarten im Unterricht eingesetzt werden?.....	4
Was ist zusätzlich zu beachten?.....	5
Ergänzungen zu Alkohol und Zigaretten.....	5
4. Hintergrundinformationen	6
Genuss oder Sucht?	6

1. Lehrplan-Bezug

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- **NMG 1.2:** Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und sich vor Gefahren schützen.
- **NMG.6.5:** Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen, sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.
- **NMG.11.4:** Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.

2. Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler...

- **reflektieren** eigene und fremde Konsumgewohnheiten und stellen sich die Frage nach dem «richtigen Mass».
- **leiten** gesundheitsfördernde Lösungsansätze für ihren eigenen Alltag **ab**.
- **erkennen**, wie sie sich vor Gefahren (Sucht) schützen können.

3. Situationskarte

Die Situationskarten ermöglichen eine Auseinandersetzung mit einer fiktiven Alltagsgeschichte zum Thema Genuss oder Sucht. Schülerinnen und Schüler können darin Verhaltens- und Konsummuster erkennen, ohne die eigenen oder privaten Zusammenhänge offenlegen zu müssen. Zudem werden konkrete Handlungsspielräume aufgezeigt und langfristige, gesundheitsfördernde Visionen aufgebaut.

Wann können Situationskarten im Unterricht eingesetzt werden?

- Als **Einstieg** in ein Thema* (das Vorwissen wird aktiviert, Wissenslücken werden erkenntlich).
- **Parallel** zu einer Unterrichtssequenz mit Recherchearbeiten und Wissensaufbereitung zur Bearbeitung und Vertiefung der jeweiligen Fragen.
- Am **Schluss** eines Themas* (die SuS-Antworten sind differenziert, Argumente werden plausibel begründet).

**passend zu einem anknüpfbaren Thema wie Ernährung, physische und psychische Gesundheit, Bewegung, Konsum, Medienkonsum.*

Wie können Situationskarten im Unterricht eingesetzt werden?



Basierend auf einer Situation Fachwissen zum Thema Genuss oder Sucht **erarbeiten**.

Beispiel: in Bezug auf die Lebensmittelpyramide oder Gefahren im Umgang mit übermässigem Medienkonsum; je nach Thema zuständige Fachstellen in der Gemeinde oder im Kanton suchen.



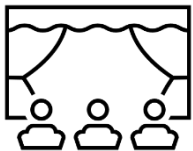
Gemeinsam eine Situation in einem philosophischen Gespräch **analysieren und vertiefen**.

Beispiel: wie sich der Alltag im Laufe der Zeit verändert, wenn man zu viel von hat; wie viel ... ist (noch) gesund?



Eigene Konsummuster anhand einer spezifischen Situation **überdenken**.
Basierend auf einer Situation Fachwissen zu Genuss oder Sucht aufarbeiten.

Beispiel: Wann konsumiere ich zu viel?



Die Situationen theatralisch oder in einem Dialog **nachstellen** und anschliessend **reflektieren**.

Beispiel: wie ein Kind die Schokolade heimlich klaut, versteckt und isst – und wie die Mutter darauf reagieren könnte, wenn sie es herausfindet.



Die Vertiefungsfragen in Gruppen **erarbeiten** und die daraus erschlossenen Erkenntnisse **präsentieren**.

Beispiel: was die Vor- und Nachteile eines Smartphones sind und ab wann wir es zu viel nutzen.



Einer Vertiefungsfrage **nachgehen**, Informationen, Fakten und Fragen zusammentragen und als Podcast / Videobotschaft **aufnehmen**.

Beispiel: wie wir den Eltern erklären was der Unterschied von Genuss und Sucht ist und wie sie sich und ihre Kinder vor übermässigem Konsum von ... schützen können.

Was ist zusätzlich zu beachten?

- Der **Begriff** Genuss lässt sich nicht eindeutig definieren und erlaubt deshalb eine offene Diskussion. Der Begriff Sucht ist wissenschaftlich als Krankheit eindeutig definiert.
- Die Situationen können Anreize zur eigenen Umsetzung von Verhaltens- und Konsummuster im Alltag bieten. Deshalb eigene **Handlungsspielräume** entdecken und besprechen lassen.
- Keine erzieherischen oder moralischen Hinweise geben, sondern Werte- und Zukunftsfragen stellen. Es ist wichtig, dass die Kinder sich **eigene Meinungen** und Vorstellungen zu ihrem Konsum / Verhalten bilden.
- Bei **Verdacht** auf Risikoverhalten eines oder mehrerer Kinder ist es ratsam, Fachstellen beizuziehen und sich für weitere Schritte beraten zu lassen.

Ergänzungen zu Alkohol und Zigaretten

Kinder im Zyklus 1 und 2 machen mehrheitlich keine eigenen Erfahrungen mit Alkohol- und Tabakkonsum. Sie sind aber manchmal durch Drittpersonen in ihrem Umfeld von den Konsequenzen betroffen. Die Privatsphäre der jeweiligen Kinder und Familien ist zu schützen, indem über die Situation auf der Karte und nicht über die betroffenen Personen im realen Leben vor allen gesprochen wird. Für Lehrpersonen ist ein solches Gespräch wichtig, um betroffene Kinder zu identifizieren oder deren emotionale Belastung einzuschätzen. In solchen Fällen ist es ratsam, nachfolgend und in einem geschützten Rahmen Hilfe anzubieten und sich mit geeigneten Fachstellen in Verbindung zu setzen, um weitere Schritte und Unterstützungsmöglichkeiten zu besprechen.

4. Hintergrundinformationen

Genuss oder Sucht?

Themendossier Genuss oder Sucht



Hintergrundinformationen



Die folgenden Definitionen stammen aus dem Themendossier «Genuss oder Sucht» in Zusammenarbeit mit dem BAG.

- **Genuss:** Ein anderes Wort für Konsum oder Verzehr und wird mit positiven Gefühlen wie Freude assoziiert. Konsum ist immer mit einem Risiko verbunden. «Die Nationale Strategie Sucht unterscheidet Konsum- und Verhaltensweisen nach ihrer Intensität und den damit verbundenen Risiken für das Individuum und die Gesellschaft».
 - **Risikoarmes Verhalten:** «Risikoarmes Verhalten umschreibt den Umgang mit psychoaktiven Substanzen sowie Verhaltensweisen, welche für die betroffenen Personen und ihr Umfeld weniger schädlich und oft Teil des gesellschaftlichen Zusammenlebens sind».
 - **Risikoverhalten:** «Risikoverhalten beinhaltet den Konsum oder ein Verhalten, das zu Schäden für die einzelne Person und ihr Umfeld führen kann. Es werden drei Verhaltensmuster mit unterschiedlichem Schadenspotenzial unterschieden: exzessives Verhalten, chronisches Verhalten und situationsunangepasstes Verhalten».
 - **Sucht:** «Sucht ist eine Krankheit und charakterisiert ein zwanghaftes Verhalten, das auch dann weiterbesteht, wenn schwerwiegende gesundheitliche und soziale Folgen für den betroffenen Menschen und sein Umfeld eintreten».
-

Impressum

Didaktischer Kommentar zu den Situationskarten «Genuss oder Sucht?» auf Zyklus 1 und 2

Herausgeberin: éducation21

Autorinnen: Angela Thomasius und Tanja Stern (éducation21)

Praxiserprobung: Schulklasse Zyklus 1, Buchrain, LU

Korrektorat: Thomas Abplanalp

Gestaltung und Layout: GRAFIKREICH AG und éducation21

Copyright: éducation21, Bern, 2025

Weitere Informationen:

éducation21, Monbijoustr. 31, 3001 Bern, Tel. 031 321 00 21 | info@education21.ch | www.education21.ch

éducation21 Die Stiftung éducation21 ist das nationale Kompetenz- und Dienstleistungszentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Im Auftrag der Kantone, des Bundes und der Zivilgesellschaft unterstützt éducation21 die Umsetzung und Verankerung von BNE auf Ebene obligatorische Schule und Sek II.

