

Konzept zur Gesundheitsförderung

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“ (Oscar Wilde)

1. Von der Idee zum Konzept

- Herantragen der Idee von Frau Wolfsteller (Yoga-Lehrerin) an B. Böttcher (Kontaktehrerin für Gesundheitserziehung am Gymnasium): Förderung eines Schulprojekts durch die Techniker Krankenkasse möglich
- Schuljahr **2009/2010**: Bildung von Schüler-, Lehrer-, Elternsteuergruppen: Konzeptentwicklung, Beantragung bei der Techniker Krankenkasse, Beschlüsse in Schul- und Lehrerkonferenz, Integration des Projekts in das Schulprogramm

2. Allgemeine Bemerkungen

Allgemein, in Studien bestätigt, stehen Schulkinder, bedingt durch die hohen Leistungsanforderungen, ständig unter Anspannung, die häufig weder durch außerschulische Angebote noch durch eigene Initiativen ausgeglichen werden. Die Freizeitbeschäftigungen konzentrieren sich auf einen wachsenden Medienkonsum – Fernsehen, Computer, Handys. Ein großer Anteil der Freizeit wird weiteren schulischen Anforderungen gewidmet. Diesem Anspannungsprozess entgegen Jugendliche teilweise mit Drogen sowie entstehender Frustration mit Auswirkungen auf den physischen und psychischen Körper. Zunächst zeigen sich die Wirkungen in Konzentrationsschwäche und einhergehenden Lernschwierigkeiten, Übergewicht und Verhaltensstörungen. Im Erwachsenenalter können sich dann verschiedene Krankheitsbilder festigen. Die Problematik wird auch im Gesundheitsbericht 2010 zur Kinder- und Jugendgesundheit im Landkreis Elbe- Elster begutachtet: „Für eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation im höheren Alter ist es nicht ausreichend, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Zur Vermeidung von Krankheiten sind sowohl die Primärprävention als auch die Gesundheitsförderung von Bedeutung. Besondere Bedeutung kommt hier der Kindheit und Jugend zu, da viele Krankheiten und Beschwerden, auch wenn diese erst im mittleren oder höheren Erwachsenenalter auftreten, auf Risikofaktoren zurückgeführt werden können, die sich bereits früh im Leben entwickeln und später nur noch schwer beeinflussbar sind. Ebenso gilt für viele Schutzfaktoren und Ressourcen der Gesundheit, dass sie sich oftmals schon in frühen Jahren ausbilden und sich im weiteren Lebenslauf als sehr stabil erweisen.“

Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Schule. Die Schule hat den Auftrag, wie offiziell durch die KMK formuliert, die Entwicklung der Kinder zu fördern. „Sie fördert und unterstützt ... die wachsende Einsichtsfähigkeit und zunehmende Selbst-

ständigkeit junger Menschen und fördert die Aneignung von Werten und die Eigenverantwortung. Sie ist zum Schutz der seelischen und körperlichen Unversehrtheit der Schülerinnen und Schüler verpflichtet.“ (KMK, Beschluss vom 4.12.2003) Die Gesundheitsförderung ist hier also eindeutig eingeschlossen.

Anfang 2010 wurde an unserer Schule das Konzept „Gesunde Schule“ entwickelt. Es wurde eine Bedarfsanalyse (siehe Anlage) durchgeführt und dementsprechend ein Programm erstellt. Wesentlich für den Erfolg ist natürlich auch die Einbindung der Eltern. So wurde neben der Schüler- und Lehrersteuergruppe auch eine Elternsteuergruppe eingerichtet. In allen drei Gruppen wurden Vorschläge und Ideen diskutiert. Gesundheit ist ein weit gefächertes Gebiet, so dass Schule in Projekten natürlich nicht alle Bereiche abdecken kann. In den Steuergruppen wurde geprüft, was wesentlich und gut umsetzbar ist.

3. Konzept für das Schuljahr 2010/2011

Voraussetzung: Förderung von der TK für ein Schuljahr

Adressaten: Schüler, Eltern, Lehrer

Durchführung:

- In Versammlung der Steuergruppen Festlegung, welche Themen für welche Klassenstufen geeignet sind, Festlegung von Verantwortlichkeiten: Organisation im Schulalltag, Kontaktaufnahme mit Referenten
- Dokumentation und Evaluation der einzelnen Veranstaltungen (Vorgaben der TK einhalten und erfüllen), Beiträge für Schulhomepage
- Beantragungen von Geldern, Sponsorensuche organisieren

Inhalte: Projekte bzw. Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Bereichen der Gesundheit:

Für Schüler:

Jg.7: Drogenprävention, gesunde Ernährung, Yoga

Jg.8: Anti-Mobbing-Seminar

Jg.9: Gesunde Ernährung, Bewegung (Paddeln/ Radfahren/ Laufen)

Jg.10: Drogenprävention, gesunde Ernährung, Yoga

Jg.11 -13: Drogenprävention, gesunde Ernährung, Yoga, Selbstverteidigung

Alle: Teilnahme an „be smart- don't start“ und „Herzberg bewegt sich“

Für Eltern: (Elternversammlungen zu folgenden Themen)

Jg.7 : Drogenprävention
Jg.8 : Pubertät
Jg.9 : Konstruktive Kommunikation
Für alle: Gesunde Ernährung

Für Lehrkräfte:

- Entspannungstechniken
- Gehirngerechte Lehr- und Lernstrategien
- Jungen- Pädagogik

Resümee/ Schlussfolgerungen für die nächsten Jahre:

- Projekte gut geeignet, um gesunde Lebensführung zu initiieren bzw. zu fördern
- zeitlicher Umfang für Schüler etwas viel (Ausfall von Fachunterricht)
- bürokratischer Aufwand für die Lehrkräfte zu hoch, um es in dieser Weise fortzuführen
→ Reduktion der Angebote; Suche nach Angeboten, die nicht durch die Schule finanziert werden müssen bzw. nur geringe Kosten verursachen
- gesunde Ernährung praktisch in Projekten schwierig umsetzbar, da die hygienischen Vorgaben (keine Lehrküche etc.) nicht eingehalten werden können

4. Konzept für die folgenden Schuljahre

Entwicklung eines festen inhaltlichen Plans, der je nach Interessen und spezifischen Angeboten jährlich ergänzt wird

Für Schüler:

Jg.7: Drogenprävention (kostenlos, Polizei)
Jg.8: Umgang mit Medien/Internetkriminalität (kostenlos, Kreisjugendring EE)
Jg.9: Naturkosmetik / Gesunderhaltung der Haut (AOK, 2€ pro Schüler)
Jg.10: Erste- Hilfe- Lehrgang (DRK, Kosten variieren – von der Lehrgangsgebühr werden Kosten abgezogen – Freiplätze vom DRK für unsere Schüler)

Sek II: wenn Angebote gewünscht: z.B. Stressbewältigung

Für alle Jahrgänge: Teilnahme an „be smart- don't start“ (regelmäßig viele Klassen dabei seit 2005)

Für Eltern:

Jg.7: Drogenprävention passend und im Zusammenhang

Jg.8: Internetkriminalität mit den Projekten der Schüler

bei Bedarf : Pubertät, konstruktive Kommunikation (Schulpsychologe)

Für Lehrkräfte:

- Alle 2 Jahre nimmt das ganze Kollegium am Erste- Hilfe- Lehrgang teil.
- Veranstaltungsplan vom Schulamt berücksichtigen

Organisation:

- verantwortlich: B. Böttcher – Kontakt halten zu Referenten, Schulorganisatorisches, Betreuung des Wettbewerbs „be smart- don't start“- Abschlussveranstaltung jährlich, Evaluation, Dokumentation überwachen, Kontakt zu Schulhomepage
- Schülergruppe zur Unterstützung: Dokumentation der Projekte der Schüler

langfristig:

- Einbettung des Projekts in das Unterrichtsgeschehen der Ganztags- Schule – Vergrößerung der Schülergruppe, Erweiterung des Programms – Themen wieder einbeziehen die jetzt fehlen, z.B. gesunde Ernährung

Projekt „Gesunde Schule“ im Schuljahr 2019/2020

Schüler

- Jg.7: Drogenprävention (Herr Teske, Polizei)
 - ➔ 7a : 19.2. 2020 , 1./2. Unterrichtsstunde
 - ➔ 7b : 18.2. 2020 , 1./2. Unterrichtsstunde
 - ➔ 7c : 17.2. 2020 , 1./2. Unterrichtsstunde
- Jg.8 : Umgang mit Medien/ Internetkriminalität (Herr Schöne, EE- Jugendring)
 - ➔ 8a : 11.2. 2020 , 3. bis 5. Unterrichtsstunde
 - ➔ 8b : 12.2. 2020 , 3. bis 5. Unterrichtsstunde
 - ➔ 8c : 13.2. 2020 , 3. bis 5. Unterrichtsstunde
- Jg.9 : gesunde Haut/ Naturkosmetik (Herr Wähnert, AOK)
 - ➔ 9a : 18.12. 2019
 - ➔ 9b : 19.12. 2019
- Jg.10 : Erste – Hilfe- Lehrgang (Frau Heyne, DRK Herzberg)
 - ➔ 10a : 27.9. 2019
 - ➔ 10b : 16.9. 2019
- Be smart- dont`t start – Teilnahme: 7a, 7b, 8a, 8b, 8c, 9b, 10a, 10b, 11a, 11c, 12b

Eltern

- Jg.7: EV Drogenprävention (Herr Teske)
 - ➔ 7a : 5.3. 2020
 - ➔ 7b : 3.3. 2020
 - ➔ 7c : 4.3. 2020
- Jg.8: Umgang mit Medien/ Internetkriminalität (Herr Schöne) am 13.2. 2020

Lehrer

- Erste- Hilfe – Lehrgang am 31.7. 2019
- Entspannungstechniken, work life balance am 2.10. 2019

Auswertung Fragebogen zur Bedarfsanalyse von 2010

	Jahrgang 7 95 Schüler		Jahrgang 8 49 Schüler		Jahrgang 9 49 Schüler	
	Ja in %	Nein in %	Ja in %	Nein in %	Ja in %	Nein in %
Fühlst du dich in (Ja) nach BMI in (Nein)						
normalgewichtig	85		88	45	78	51
untergewichtig	2		0	46	6	43
übergewichtig ?	13		12	9	16	6
Rauchst du ?	2	98	0	100	6	94
Nimmst du Drogen ?	0	100	0	100	18	82
Fühlst du dich von den Lehrern akzeptiert ?	92	8	88	12	98	2
Fühlst du dich von den Klassenkameraden beachtet ?	92	8	84	16	96	4
Fühlst du dich von Mitschülern ausgegrenzt ?	16	84	16	84	12	88
Bist du in Stresssituationen angespannt und nervös ?	58	42	57	43	29	71
Hast du mit deinen Eltern einen vertrauensvollen Umgang ?	93	7	75	25	86	14
Hast du bei Problemen einen Ansprechpartner ?	81	19	80	20	86	14
Sprichst du Probleme offen an oder bist du nur verärgert ?	50	50 verärgert	64	36 verärgert	67	33 verärgert
Wie wirken schlechte Zensuren?						
Du wertest dich ab.	19	81	27	73	14	86
Du bekommst Ärger mit Eltern.	42	58	43	47	39	61
Du nimmst sie emotionslos hin.	33	67	39	61	51	49
Du fühlst dich bedrückt.	27	73	43	57	47	53
Wie oft wöchentlich treibst du Sport ? (bzw. gar nicht)		14		35		33
täglich	60		10		6	
mehrmals	26		55		61	
Nimmst du am Sportunterr. teil?	99	1	90	10	98	2
Fühlst du dich fit, beweglich?	15	85	80	20	90	10
Hast du während des Unterrichts Konzentrationsschwierigkeiten?	25	75	33	67	19	81
Isst du täglich Obst u. Gemüse?	88	12	71	29	90	10
Legst du Wert auf gesunde Ernährung?	78	22	59	41	65	35

Bist du bereit, nach dem Schulunterricht an Infoveranstaltungen bzw. Bewegungskursen teilzunehmen ?	43	57	47	53	38	62
Fühlst du dich oft ausgepowert und überfordert?	27	73	17	83	16	84
	Jahrgang 10 52 Schüler		Jahrgang 11 47 Schüler		Jahrgang 12 61 Schüler	
	Ja in %	Nein in %	Ja in %	Nein in %	Ja in %	Nein in %
Fühlst du dich in (Ja) nach BMI in (Nein)						
normalgewichtig	86	81,7	87	85	73	75
untergewichtig	4	3,8	0	4	5	3
übergewichtig ?	10	13,3	13	11	22	22
Rauchst du ?	17	83	17	83	19	81
Nimmst du Drogen ?	44	56	11	89	23	77
Fühlst du dich von den Lehrern akzeptiert ?	79	21	91	9	92	8
Fühlst du dich von den Klassenkameraden beachtet ?	95	5	96	4	90	10
Fühlst du dich von Mitschülern ausgegrenzt ?	8	92	13	87	10	90
Bist du in Stresssituationen angespannt und nervös ?	73	27	57	43	48	52
Hast du mit deinen Eltern einen vertrauensvollen Umgang ?	83	17	90	10	93	7
Hast du bei Problemen einen Ansprechpartner ?	87	13	96	4	85	15
Sprichst du Probleme offen an oder bist du nur verärgert ?	60	40 verärgert	68	32 verärgert	65	35 verärgert
Wie wirken schlechte Zensuren?						
Du wertest dich ab.	36	64	38	62	28	72
Du bekommst Ärger mit Eltern.	46	54	21	79	10	90
Du nimmst sie emotionslos hin.	11	89	23	77	25	75
Du fühlst dich bedrückt.	52	48	45	55	50	50
Wie oft wöchentlich treibst du Sport ? (bzw. gar nicht)		21		30		21
täglich	12		4		18	
mehrmals	67		66		61	
Nimmst du am Sportunterr. teil?	91	9	87	13	93	7
Fühlst du dich fit, beweglich?	77	23	77	23	78	22
Hast du während des Unterrichts Konzentrationsschwierigkeiten?	46	54	47	53	46	54
Isst du täglich Obst u. Gemüse?	83	17	77	23	75	25

Legst du Wert auf gesunde Ernährung?	52	48	62	38	51	49
Bist du bereit, nach dem Schulunterricht an Infoveranstaltungen bzw. Bewegungskursen teilzunehmen ?	48	52	51	49	50	50
Fühlst du dich oft ausgepowert und überfordert?	25	75	36	64	38	62