



Thema: Gesundheit

Praktische Tipps, Anregungen und Adressen
für Schulen in Schleswig-Holstein

Überarbeitete Auflage



Eine Veröffentlichung im Rahmen der Initiative Zukunftsschule.SH

Vorwort

Wenige Themen beschäftigen die Schule so sehr wie die Gesundheit: Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, der Kolleginnen und Kollegen, die damit verbundenen Rahmenbedingungen des Lernens und Lehrens in einer gesunden Umgebung mit entsprechenden Arbeitsplätzen, der Atmosphäre des Miteinanders, der gegenseitigen Akzeptanz und des Respekts voreinander und dem Thema Gesundheit als Bildungsthema im Unterricht.

Dieses Themenheft der Zukunftsschule.SH nimmt besonders diese Gesundheitsbildung in den Blick. Im Fokus steht die Auseinandersetzung der Kinder und Jugendlichen mit ihrer eigenen Gesundheit und der Gesundheit der anderen. Wir wissen, dass das besonders wirkungsvoll geschehen kann, wenn Eltern mit in den Prozess der Gesundheitsbildung einbezogen werden und Schule sich der Unterstützung und der Expertise von außen bedient.

Sie finden in diesem Heft zahlreiche Ideen zur Umsetzung von Gesundheitsförderung und zur Integration in den Schulalltag, die Pausen und den Unterricht. Beispiele ausgezeichneter Zukunftsschulen mit dem Schwerpunkt „Gesundheit“ zeigen Anreize und Möglichkeiten zur Arbeit mit dem Thema auf. Die Hinweise zu Unterrichtsmaterialien geben einen ersten Überblick über die Vielzahl der Angebote mit ihren unterschiedlichen methodischen Zugängen. In Schleswig-Holstein bieten sich für Klassen in einer Reihe von außerschulischen Angeboten gute Möglichkeiten das Thema Gesundheit zu behandeln. Besonders die Bewegungsangebote verdeutlichen den Zusammenhang von täglichem Handeln und Gesundheit. Unter „Literaturtipps“ finden Sie zu ausgesuchten Aspekten der Gesundheitsförderung praxisorientierte Literatur. Ein Verzeichnis von regionalen Ansprechpartnern unterstützt Ihre Schule und die regionale Netzwerkbildung. Wichtige fachliche Aspekte, die zur didaktischen und methodischen Umsetzung von Bedeutung sind, bilden ein eigenes Kapitel. Interessante Fakten zu den Gesundheitsthemen „Bewegung“, „Sucht“, „Gewalt“, „Psychische Erkrankungen“ und „Sexualität/AIDS“ bilden den Abschluss.

Dem Thema „Ernährung“ widmet sich ein gesondertes Heft.

Inhalt

Grußwort Thomas Holm	5
Projektbeispiele ausgezeichneter Zukunftsschulen	6
Schulen arbeiten im Netzwerk	12
Ideenkiste: Projekte, Vorhaben und Aktionen	16
Unterrichtsmaterial	23
Besondere Lernorte	26
Bildungs- und Ansprechpartner	29
Wissen	32
Wussten Sie schon, dass...?	44
Literaturtipps	48



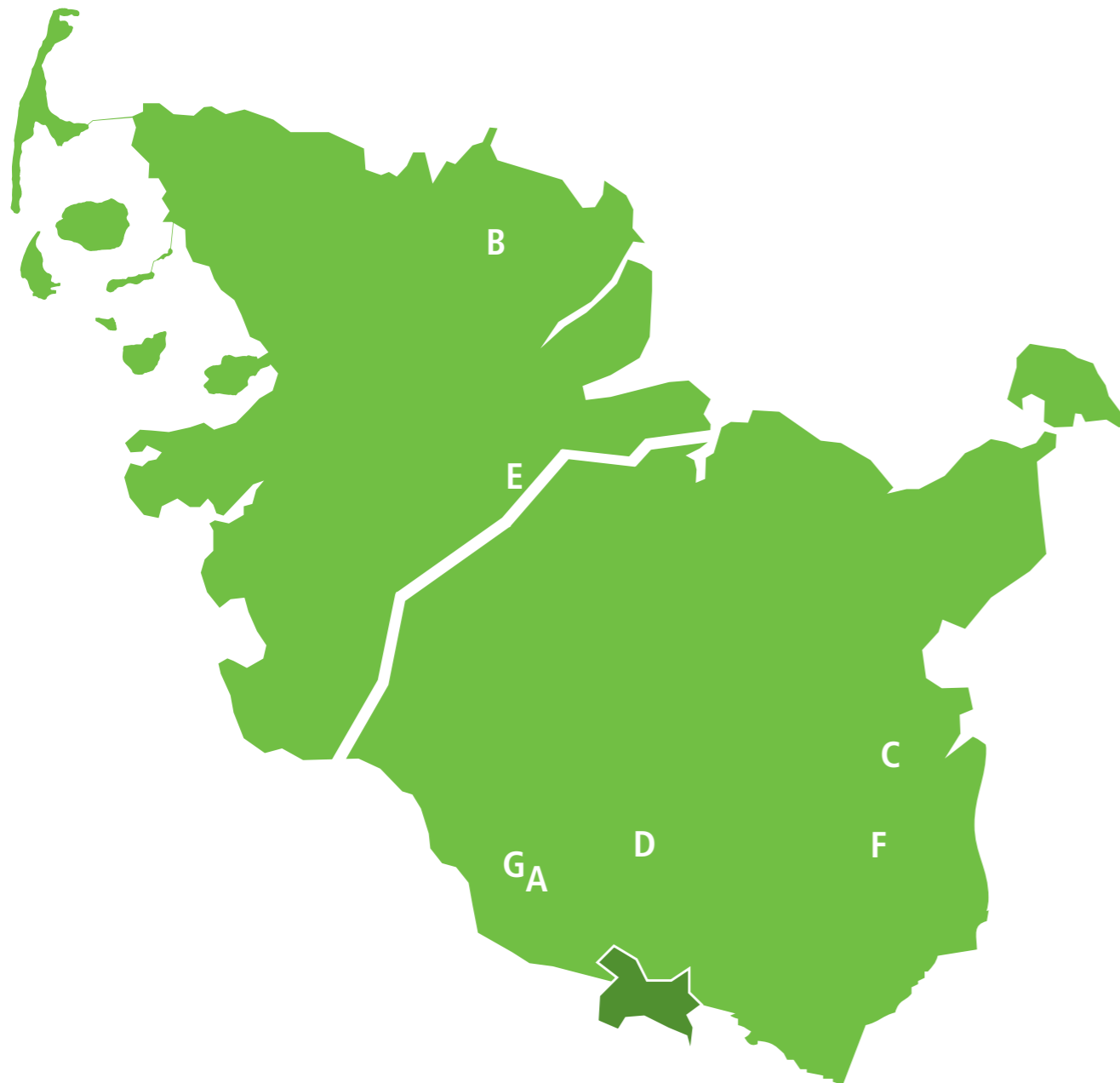
Grußwort

Jeder Fünfte der 7,7 Millionen TK-Versicherten ist jünger als 18 Jahre. Das sind für uns über 1,5 Millionen gute Gründe, uns um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu kümmern. Gesundheitsförderung greift am besten, wenn sie Kinder dort erreicht, wo sie ihren Alltag verbringen. Die Schulen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. Angesichts der immer weiter verbreiteten Ganztagschule verbringen die Schüler hier einen immer größeren Teil ihres Tages und wir erreichen auch die Kinder, die in sozial benachteiligten Verhältnissen aufwachsen. Ihnen allen möchten wir vermitteln, dass man auch Gesundheit lernen kann. Lehrerinnen und Lehrer sind dabei wichtige Gestalter, denn sie tragen dazu bei, dass die Schule ein gesunder Lebensraum wird und stellen so wichtige Weichen für das Gesundheitsverhalten der Kinder.



Thomas Holm

Leiter Gesundheitsmanagement Techniker Krankenkasse



Projektbeispiele ausgezeichneter Zukunftsschulen

So umfangreich und vielfältig wie das Thema „Gesundheit“ sind auch diese ausgewählten Beispiele verschiedener Schulen in Schleswig-Holstein. Alle Aktionen der ausgezeichneten Schulen sind auf der Homepage der Zukunftsschule unter „Schulen und Projekte“ nachzulesen: www.zukunftsschule.lernnetz.de

A: Klaus-Groth Schule · Tornesch:

Bewegter und umweltfreundlicher Schulweg mit der Aktion „Fit und Verzicht auf das Auto“

Alle Fünftklässler gehen eine Woche lang zu Fuß zur Schule. Dabei sammeln sie Schritt für Schritt Punkte. Das elterliche Auto sollte dafür natürlich stehen bleiben. Am Ende der Woche werden die „umweltgerechten“ Schritte der Schüler/innen gezählt und ausgewertet.

Klaus-Groth Schule Telefon: 04122 / 40 390
Frau Dr. Astrid Wasmann-Frahm EMail: info@kgs-tornesch.de
 Klaus-Groth Str. 11 · 25436 Tornesch Link: www.kgs-tornesch.de

Wie heißt die Schule?
Ist nicht einheitlich.

B: Gemeinschaftsschule Satrup · Satrup:

Gesunde Schule

Seit vielen Jahren werden in der Gemeinschaftsschule Satrup Projekte und Netzwerkarbeiten rund um das Thema Gesundheit angeboten. Einige Beispiele sind:

- Gesundheitsförderung im schulischen Alltag
- Gewaltprävention in Schulen
- Gläserne Schule: Suchtprävention
- Demokratie lernen und leben
- Gesundes Schulfrühstück
- Schulcafeteria in Zusammenarbeit mit dem Elternverein

Das Audit Gesunde Schule wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt gemeinsam mit Schulpraktikern entwickelt und erprobt. Es wird bereits in Sachsen-Anhalt, Niedersachsen und dem Saarland erfolgreich durchgeführt, fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt. Im Rahmen eines Modellprojektes für Schleswig-Holstein konnten mit finanzieller Unterstützung des BKK-Bundesverbandes vier ausgewählte Schulen teilnehmen.

Gemeinschaftsschule Satrup Telefon: 04633 / 95 99 41
Ansprechpartner: Günther Hammann EMail: soistdass@web.de
 Dennertweg 1 · 24986 Satrup Link: www.struenseeschule.de

C: Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium · Lübeck:

Sozialer Unterricht

In den 5. und 7. Klassen des Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasiums wird „sozialer Unterricht“ erteilt. Grundlage hierfür ist das Unterrichtskonzept „Lions Quest“. Dieses Konzept vermittelt den Schüler/innen Lebens- und Sozialkompetenzen (sog. „Life Skills“) und zielt außerdem auf die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen ab.

Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium Telefon: 0451 / 122 85 76
 Ziegelstraße 38 E-Mail: cajabu.hl@t-online.de
 23556 Lübeck Link: www.cajabu.de

D: Gymnasium Harksheide · Harksheide:

Ökologisches Konzept

1992 wurde am Gymnasium Harksheide ein ökologisches Konzept entwickelt. Daraus gingen unter anderem hervor: Unterrichtseinheiten zum gesunden Frühstück, umweltgerechte Schulmaterialien und Energiesparen an der Schule.

Arbeitskreis „Prävention“

Im Jahr 1990 ist am Gymnasium Harksheide der Arbeitskreis „Prävention“ gegründet worden, der seither regelmäßig zu Fragen der Suchtprävention und des Schullebens tagt. Viele Ideen für die Säulen des Schulprogramms – soziales Lernen und Erziehungsgemeinschaft (jetzt demokratisch lernende Gemeinschaft) sind aus dieser Arbeit erwachsen.

Es geht um eine umfassende und aktive Gestaltung des Schulalltags. Daher sind regelmäßige Besuche bei der örtlichen Suchtberatungsstelle KOSS ein wichtiger Bestandteil dieses Konzeptes.

Gymnasium Harksheide Telefon: 040 / 525 606 30
Ansprechpartner: D. Jahncke EMail: schule@gymnasium-harksheide.de
 Falkenbergstr. 25 · 22844 Norderstedt Link: www.gymnasium-harksheide.de

E: Schule Rotenhof · Rendsburg:

Projekt: „Faustlos“

Die Lehrkräfte der Grundschule haben sich mit dem Gewaltpräventionsprogramm „Faustlos“ von der AKJS (Aktion Kinder- und Jugendschutz) fortbilden lassen. Dieses Programm ermöglicht Kinder eigenständig und unabhängig Probleme zu lösen und beugt somit Gewalt vor.

„Schul(el)tern“ - Schule und Eltern zusammen für Kinder

Die aktive Mitarbeit in der präventiven Arbeit zu den Themen „Sucht“, „Stress“ und „Gewalt“ soll bei den Schüler/innen und Eltern gestärkt und ausweichendes Verhalten abgebaut werden. Dadurch soll ein positives Beratungsklima geschaffen werden, um für spätere Probleme und Krisen die Hemmungen abzubauen, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Schule Rotenhof
Ansprechpartner: Holger Jahn
 Ahlmannstr. 6–8 · 24768 Rendsburg

Telefon: 04331 / 789371
 EMail: leitung-rotenhof@gmx.de
 Link: www.rotenhof.schule-rd.de

F: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz · Berkenthin:

Schulhofumgestaltung für mehr Bewegung

Um den Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen zu fördern, wurden an dieser Schule eine Spielgeräteausrüstung eingerichtet und der Schulhof umgestaltet. Dabei mussten alle an der Schule Beteiligten und damit natürlich auch alle Schüler/innen tatkräftig mitarbeiten. So wurde gemeinsam eine große Veränderung geschaffen!

Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz
 Standort Berkenthin
Ansprechpartner: Frau Schulze und Frau Schneider
 Berliner Straße 20 · 23919 Berkenthin

Telefon: 04544 / 3 79
 Fax: 04544 / 4 30
 E-Mail: post@schule-stecknitz.de
 Link: www.schule-stecknitz.de

G: Ludwig-Meyn-Schule · Uetersen:

Suchtprävention – Aidsprävention – Gesundheitserziehung

Seit bereits 10 Jahren findet in dieser Schule jährlich ein Projekttag zu folgenden Themen statt:

- **Pubertät und Sexualität** in den 6. Klassen
- **Alltagssüchte – Stark machen gegen Sucht** in den 7. Klassen in Kooperation mit der Gustav-Heinemann-Realschule Uetersen
- **Alkohol** in den 8. Klassen
- **Cannabis** in den 9. Klassen
- **AIDS** in den 10. Klassen

Zusätzlich nehmen die 7.-Klässler regelmäßig an dem Rauchpräventionsprojekt „be smart - don't start“ teil. Die Aktionen zur Suchtprävention sind in das Schulprogramm aufgenommen worden.

Ludwig-Meyn-Schule
Ansprechperson: Dörte Riebesam
 Seminarstraße 10 · 25436 Uetersen

Telefon 04122 / 460 30
 EMail: sekretariat@ludwig-meyn-schule.de
 Link: www.lms-sh.de





Schulen arbeiten in Netzwerken

Sie haben eine Idee für ein Projekt und suchen Gleichgesinnte? Oder Sie möchten selbst mit weiteren Schulen ein Netzwerk bilden, benötigen dafür aber noch Informationen? Im Folgenden sind Schulen dargestellt, die im Netzwerk arbeiten. Die Kolleginnen und Kollegen arbeiten gemeinsam an denselben oder gleichen Projekten. Regelmäßige Treffen stützen den Erfahrungs- sowie Materialaustausch und geben Anregungen für die weitere Arbeit. Es besteht die Möglichkeit zur Informationsbeschaffung und/oder zur Zusammenarbeit.

Netzwerk „Suchtprävention“

Die Lehrkräfte des Lise-Meitner-Gymnasiums halten engen Kontakt mit dem Jugendfreizeithaus „Atrium“, das sich unter einem Dach mit der Schule befindet. Durch diese Zusammenarbeit werden Sucht- und Gewaltprävention, soziale Betreuung verhaltensauffälliger Schüler/innen sowie Vermittlung von Kontakten zu Schulpsychologen, der Polizei und den beiden anderen Schulen des Schulzentrums ermöglicht. Für die Jahrgänge 5 bis 10 konnte zudem seit einem Jahr in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum, der Polizei, dem Johanniterbund und der Drogenberatungsstelle der ATS (Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe) ein verbindliches Suchtpräventionskonzept etabliert werden.

Lise-Meitner-Gymnasium

Poppenbütteler Str. 230
22851 Norderstedt
Telefon: 040 / 52 98 75 30

E-Mail: img-norderstedt@wt.net
Link: www.img-norderstedt.de
Ansprechpartner: Thomas Kohl, Gerd Clasen

Jugendhaus Atrium

Poppenbütteler Str. 230
22851 Norderstedt
Telefon: 040 / 524 53 41

Fax: 040 / 529 85 400
Ansprechpartner: Herr Kröger

Polizeirevier Norderstedt

Europaallee 24
22850 Norderstedt

Tel.: 040 / 528 060
Ansprechpartner: Frau Firsching

Drogen- und Suchtberatung Norderstedt (ATS)

Kohfurth 1
22850 Norderstedt
Tel: 040 / 52 33 213

Email: sucht.nor@ats-sh.de
Link: www.ats-sh.de

Gründen Sie ein Netzwerk!

Sie haben vor Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule zu initiieren? Dann wenden Sie sich an Ihre Partner in Schleswig-Holstein. Vielleicht ist es der Start für eine Netzwerkarbeit in der Region.

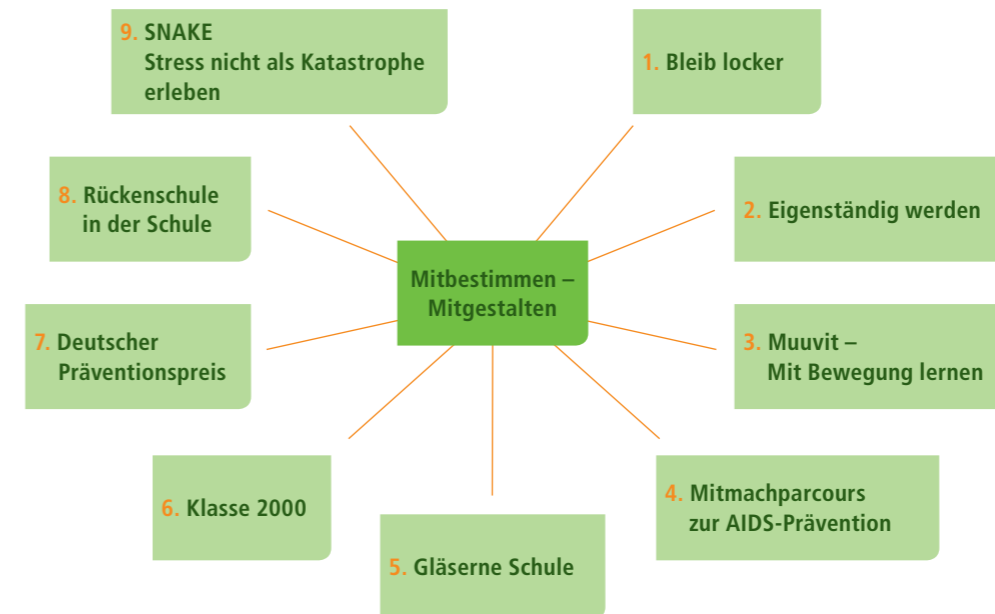
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig Holstein

Mail: gesundheit@lvgefsh.de
Link: www.lv-gesundheit-sh.de

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung KOSS

Mail: koss@lssh.de
Link: www.koss.lernnetz.de





Ideenkiste: Projekte, Vorhaben und Aktivitäten

Bleib locker

Der Kurs „Bleib locker“ wurde von der Techniker Krankenkasse in Zusammenarbeit mit dem Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus entwickelt. Er richtet sich an Kinder im Alter zwischen 8 und 10 Jahren. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zubewältigen. Hinzu kommen Entspannungsübungen. Dieser Kurs kann an Schulend durchgeführt werden, wenn das Thema Stress in der Schule aufgegriffen wird.

Ansprechpartner:

Techniker Krankenkasse
 Michael Schulz
 Hamburger Chaussee 8, 24114 Kiel
 Michael.Schulz2@tk.de
 www.tk.de

Eigenständig werden

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung in der Grundschule.

Im Rahmen des Programms werden die sozialen und persönlichen Fertigkeiten der Kinder geschult. Auf der Grundlage einer interaktiven Didaktik kommen folgende Techniken und Methoden zum Einsatz: Kleingruppenarbeit, Gesprächskreise, Entspannungsübungen, Rollen-, Puppen- und Bewegungsspiele sowie Lieder und Experimente. Elternarbeit und die Vorstellung des Programms im Kollegium sind Bestandteil des Projekts.

IFT-NORD

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH

Dr. Barbara Isensee

Harmsstraße 2 · 24114 Kiel · Tel. 0431 / 570 29-30

www.eigenstaendigwerden.de

Muuvit – Mit Bewegung lernen

Muuvit kommt aus Finnland und bietet ein international erprobtes Programm zur Förderung von Gesundheit und Lernfreude an. Das dreiwöchige Muuvit-Abenteuer begeistert Schülerinnen und Schüler, erreicht Eltern und motiviert Lehrkräfte bereits seit 10 Jahren. Bereits 1,5 Millionen Kinder haben am Muuvit-Abenteuer teilgenommen.



Mitmachparcours zur AIDS-Prävention

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein bietet für alle Schulen ab dem 8. Jahrgang landesweit einen Mitmachparcours zum Thema „Liebe, Sex, und mehr... Schleswig-Holstein auf Aids-Präventionskurs“ an. Vermittelt werden dabei Sachinformationen auf spielerische Art.

An unterschiedlichen Stellwänden können die Jugendlichen einiges ausprobieren und entdecken und sind in der Lage, sich so intensiv mit dem Thema „AIDS“ auseinanderzusetzen.

Ansprechpartner landesweit:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein

Dr. Petra Schulze-Lohmann

Flämische Straße 6–10 · 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 94 2 94 · Fax: 0431 / 94 8 71

Email: gesundheit@lvgefsh.de

www.lv-gesundheit-sh.de » Arbeitsschwerpunkte » STD und AIDS

Gläserne Schule

Im Jahr 2001 startete eine Realschule die „Gläserne Schule“, ein Projekt zur Suchtprävention der LSSH und der KOSS mit anonymen Schüler- und Lehrerbefragungen. Nach Auswertung der Ergebnisse durch die LSSH wurde ein extern durch einen Mitarbeiter der KOSS begleiteter ‚Arbeitskreis Suchtprävention‘ gegründet, dem mehrere Lehrer, Schüler sowie Eltern angehören und dessen oberste Priorität es ist, Wege für Suchtprävention zu entwickeln. Zusätzlich entstand innerhalb des Arbeitskreises auch ein Regelwerk mit Maßnahmenkatalog (und Hilfsangebot) für alle an der Schule Beteiligten, Reinigungspersonal und Gäste mit eingeschlossen.

Die Resonanz ist sehr positiv: Immer mehr Schüler und teilweise auch Eltern nehmen freiwillig Ausstiegshilfen in Anspruch. Um den Erfolg weiterhin vorauszusetzen, ist eine kontinuierliche Sensibilisierung der Schüler ab der 5. Klasse notwendig. Daher hat der „Arbeitskreis Suchtprävention“ ein Konzept für alle Jahrgangsstufen entwickelt, das laufend weiter bearbeitet wird.

Weitere Informationen unter: koss.lernnetz.de

Klasse 2000

Das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvermeidung in der Grundschule begleitet die Kinder über die vier Jahre der Grundschule hinweg um sie in ihren Lebenskompetenzen und damit auch ihren Gesundheitskompetenzen zu stärken.

Diese frühzeitige, kontinuierliche Prävention erreicht die Kinder lange vor ihrem ersten Kontakt zu Suchtmitteln und auch vor ihrer Selbstfindung, was sich als wirksam erweist. Zusätzlich bezieht „Klasse 2000“ neben den Lehrkräften auch die Eltern mit in das Programm ein, um den präventiven Ansatz auch zu Hause weiterführen zu können.

Ihr Ansprechpartner:

Verein Programm Klasse2000 e.V.

Feldgasse 37 · 90489 Nürnberg

E-Mail: info@klasse2000.de

Link: www.klasse2000.de

Ansprechpartner Schleswig-Holstein:

Ruth Huthmacher

Ziethener Straße 33 · 23909 Ratzeburg

Tel. 04541 / 803 86 20

Fax 04541 / 803 86 21

Deutscher Präventionspreis

Grundschulen, die bereits auf Präventionskurs sind, können sich alljährlich für den Deutschen Präventionspreis, einen vom Bundesministerium getragenen Wettbewerb für gesunde Grundschulen, anmelden.

Das Motto 2009 ist beispielsweise „Gesund aufwachsen – ganzheitliche Förderung von Grundschulkindern“. Informieren und bewerben können Sie sich unter:

www.deutscher-praeventionspreis.de

Rückenschule in der Schule

Die Unfallkasse Nord bietet für Schüler/innen und Lehrkräfte eine Rückenschule an. Aus dem Inhalt:

- Sensibilisierung für ein haltungsbetontes Sitzen und ein rückengerechten Umgang mit dem Schulmobiliar
- Aufzeigen von Übungen zur Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit und koordinativen Fähigkeiten im Klassenraum und in der Sporthalle
- Aufzeigen von Möglichkeiten des aktiven Unterrichts

Ansprechpartner:

Unfallkasse Nord

Michael Taupitz

Seekoppelweg 5a · 24113 Kiel

Tel.: 0431 / 64 07 401

E-Mail: michael-taupitz@uk-nord.de

SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben

für Jugendliche in der 7. bis 9.Klasse in der Schule.

Die TK hat das Stressbewältigungsprogramm SNAKE („Stress nicht als Katastrophe erleben) für Schüler der achten und neunten Klasse in Zusammenarbeit der Universität Marburg entwickelt und evaluiert. Das Programm umfasst acht Doppelstunden und wird von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Es bereitet die Jugendlichen auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vor und hilft ihnen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen.

Ansprechpartner:

Techniker Krankenkasse

Michael Schulz

Hamburger Chaussee 8, 24114 Kiel

Michael.Schulz2@tk.de

www.tk.de

Fragestellungen

An dieser Stelle haben wir beispielhaft einige Fragen formuliert, die als Anreiz für die Arbeit an Gesundheitsprojekten und im Unterricht genutzt werden können:

- Warum bleiben Menschen trotz der vielen gesundheitlichen Belastungen gesund?
- Bearbeiten Sie an dieser Stelle den salutogenetischen Ansatz nach Antonovsky. Weitere Fragestellungen dafür wären:
 - Wie schafft es der Mensch sich von Krankheiten zu erholen?
 - Warum werden einige Menschen trotz extremer gesundheitlicher Belastungen im Gegensatz zu anderen Menschen nicht krank?

Weitere Gesundheitsfragen:

- Was hat der soziale Status eines Menschen mit seiner Gesundheit zu tun?
- Gibt es ein gesünderes Geschlecht?
- Was sind geschlechtsspezifische Gesundheitsaspekte?
- Was bedeutet der demographische Wandel?
- Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem im Vergleich zu anderen Ländern (USA, Schweden, England)?
- Was bedeutet eigentlich „gesund sein“ für mich oder für andere?
- Was ist Wohlbefinden?
- Womit hängt das Wohlbefinden eines Menschen zusammen?
- Bedeutet alt sein gleich krank sein?



Unterrichtsmaterialien

Sie suchen Materialien zu den Themen der Gesundheit, die Ihren Unterricht stützen und ergänzen? Werden Sie hier fündig!

www.feelok.ch

Bewegung und Entspannung

Aus der BZgA-Reihe „gesund und munter“

www.bzga.de » [Infomaterialien/Bestellung](#) » [Archiv](#)

Bewegungsbox

Ein Experimentierkasten, mit dem die Grundlagen des sich Bewegens erarbeitet werden können.

www.biopry.de

Bewegungspausen

Kurze, ansprechend gestaltete Bewegungsspiele für den Unterricht, unterteilt in die Kategorien „ruhig“, „mäßig aktiv“ und „aktiv“:

www.mehr-bewegung-in-die-schule.de » [Bewegungspausen](#)

BZgA: Kostenlose Unterrichtsmaterialien und Arbeitshilfen für Lehrkräfte

Auf dieser Seite finden Sie nach Jahrgang sortierte Unterrichtsmaterialien zu allen relevanten Gesundheitsthemen der BZgA:

www.bzga.de » [Themen](#) » [Gesundheit und Schule](#) » [Medien für Lehrkräfte](#)

Zentrale für Unterrichtsmedien im Internet e.V.

Hält auch zu den Themen der Gesundheit Informationen bereit: www.zum.de

G'sunde Projekte

Infopaket für alle Schulstufen, als PDF-Datei hier erhältlich: www.give.or.at » [Download](#) » [GIVE-Materialien](#) » [G'sunde Projekte](#)

Globales Lernen:

Aids bedroht Jugendliche weltweit

Unterrichtsmaterial für Schüler der Sekundarstufen I und II finden Sie unter: www.lehrer-online.de/aids-weltweit.php

Haltungsschäden vorbeugen

Aus der BZgA-Reihe „gesund und munter“

www.bzga.de » [Infomaterialien/Bestellung](#) » [Archiv](#)

Haut

Aus der BZgA-Reihe „gesund und munter“

www.bzga.de » [Infomaterialien/Bestellung](#) » [Archiv](#)

Interaktionsspiele für Jugendliche

Affektives Lernen für 12- bis 21-jährige
Teil 4: Lebensplanung, Probleme lösen, Kooperation von Klaus W. Vopel

Iskopress (9. Auflage, 2005)

ISBN 3894031646

Interaktionsspiele für Kinder

Affektives Lernen für 8- bis 12-jährige
Teil 4: Lebensplanung, Probleme lösen, Kooperation von Klaus W. Vopel

Iskopress (2005) ISBN 3894032715

Körperhygiene

Naturwissenschaftliche Informationen, Arbeitsanregungen, Pädagogisches Begleitheft, Spiele:

www.hygiene-educ.com

Lärm und Gesundheit

Unterrichtsmaterialien zum Thema Lärm für die 1.-4. Klasse sowie für die 5.-10. Klasse.

www.bzga.de » Infomaterialien » Unterrichtsmaterialien » nach Themen sortiert » Lärm und Gesundheit

Lehr- und Lernmaterialien „Gesundheit“:

Materialien zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Eingabe im Suchparameter macht eine schnelle und zielgerichtete Suche möglich. www.bne-portal.de

Lieben, Lernen, Lachen.

Sozial- und Sexualerziehung für 6- bis 12-jährige. Sanders, Pete/Swinden, Liz

Verlag an der Ruhr GmbH
ISBN 383460075X

Lions Quest: Erwachsen werden

Die Unterrichtsmaterialien für die 5.-10. Klasse zu diesem Konzept für Lebenskompetenzbildung, Persönlichkeitsentwicklung und Konfliktlösung können Sie im Internet bestellen: www.lions-quest.de

Materialdienst der Aktion Jugendschutz Bayern:

Themenschwerpunkte bilden u.a. Sucht, Gewalt, Medien, Sexualität, AIDS

www.bayern.jugendschutz.de » Materialien » Materialdienst

Nichtrauchen

Aus der BZgA-Reihe „gesund und munter“

www.bzga.de » Infomaterialien/Bestellung » Archiv

Notfalls helfen Kinder

Ein Erste-Hilfe-Arbeitsbuch für die Grundschule
Klaus Klein, Walid Kraam, Kirstin Schotte (Hrsg.)

Schneider Verlag Hohengehren (Juni 2001)
ISBN 3896764268

PING: Ich und andere Menschen

für die 5. und 6. Klasse

Best.Nr.: 5330/75-1

Zu bestellen im IQSH bei Frau Dreessen

Tel: 0431 / 5403 148

E-Mail: brigitte.dreessen@iqsh-landsh.de

Und als kostenloser Download:

sinus-sh.lernetz.de/sinus/materialien/naturwissenschaften » Kontextorientiertes Unterrichtsmaterial

Materialien zum Thema **Prävention von sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch** finden Sie unter: www.petze-kiel.de/material.htm

Präventionsportal der Unfallkasse Nord

Bei Fragen zu Arbeits- und Gesundheitsthemen.

www.uk-nord.de

Praxistipps, Materialien und Informationen für den Sportunterricht

www.sportunterricht.de

primakids-Gesundheitsunterricht für die Grundschule

Die TK bietet mit primakids einen handlungsorientierten Unterricht mit den Inhalten, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Gewaltprävention, Suchtprävention und Adipositasprävention an. „primakids“ sind Unterrichtseinheiten, die passwortgeschützt auf der TK- Internetseite zum Download zur Verfügung stehen.

Ansprechpartner: michael.schulz2@tk.de
www.tk.de

„Rund um den Mund“

Handbuch zur Mundhygiene und Zahngesundheit mit CD-ROM für die Grundschule und Schüler bis 10. Jahrgang; **ISBN 3-9807781-1-X**

Einige Kapitel sind auch kostenlos im Internet bereitgestellt: www.prophylaxe-paedagogik.de » Buch öffnen

Sexualerziehung in der Grundschule

Arbeitblätter, Internetseiten und Informationen:

www.lehrer-online.de/sexualerziehung.php

Sexualpädagogik der Vielfalt

Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit mit Kopiervorlagen. Stefan Timmermanns, Elisabeth Tuider, Edition Sozial. (2008), **ISBN 978-3-7799-2075-5**

Skript für den Sportunterricht

von Schülern für Schüler erstellt

www.netschool.de » Sport » Schüler Skript

Stressbewältigung

Infopaket für die Klassen 5–13, PDF-Datei:

www.give.or.at » Download » GIVE-Materialien » Stress

Thema „Rauchen“

Eine Unterrichtseinheit zum Thema von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz:

www.at-schweiz.ch » Jugend/Schule » Unterrichtshilfen » Unterrichtseinheit Rauchen

Thema Organspende im Unterricht:

www.organspende-info.de » Spezielle Informationen für Schulen



Besondere Lernorte

Das nördlichste Bundesland Deutschlands bietet Ihnen eine Vielfalt an gesundheitsförderlichen Ausflugszielen. Einige von diesen sollen hier beispielhaft dargestellt werden.

Bewegte Ausflüge - bewegte Kinder!

Für bewegungsreiche Ausflüge geben Ihnen der Deutsche Wanderradverband oder der Allgemeine Deutsche Fahrradclub Informationen zu Wander- und Radtouren: www.wanderbares-deutschland.de · www.adfc.de

„Fair streiten - Fair tragen“

Gewaltprävention wird bei der „Fair streiten – Fair tragen“-Klassenfahrt in Bad Segeberg groß geschrieben! Mit Aktionen, Rollenspielen und einem Turmbauprojekt werden den Schülern Konfliktlösungsstrategien und Wertevorstellungen näher gebracht.

Kontakt:

Email: jh-badsegeberg@djh.de
www.jugendherberge.de/jh/segeberg

Ansprechpartner:

Gudula und Michael Berger Tel: 04551 / 25 31
Kastanienweg 1 · 23795 Bad Segeberg Fax: 04551 / 45 18

„Fit for Life“

In Bad Malente lockt die Jugendherberge mit ihrem „Fit for Life“-Programm sowie „Klettern wie ein Eichhörnchen“, ein Programm zum Umgang mit Ängsten und zum Erlernen von Vertrauen. Fit for Life: Erlebnispädagogisch orientiert vermittelt dieses Programm den Schülern soziale Kompetenzen, Selbstwertgefühl, Verantwortungsbewusstsein und eine positive Einstellung.

Klettern: Altersgerechte Interaktionsspiele und betreutes Klettern fördern soziale Kompetenz, Selbstwertgefühl und Fitness.

Nähere Informationen:

www.jugendherberge.de/jh/malente
Email: jh-badmalente@djh.de

Ansprechpartner:

Ulrike Weißmann, Daniel Schindel Tel: 04523 / 17 23
Kellerseestr. 48 · 23714 Bad Malente Fax: 04523 / 25 39

Hoch hinaus!

Das gemeinsame Klettern festigt die Gruppe und gleichzeitig hält es sie mit viel Spaß und zahlreichen Erfolgserlebnissen in Bewegung. Diese etwas andere Art der Tagesfahrt lässt sich besonders gut in den Frühlings- und Sommermonaten durchführen. Fragen Sie nach: Einige der Hochseilgärten bieten spezielle Gruppen- und Klassenprogramme an!

Alle Hochseilgärten in Schleswig-Holstein finden Sie hier:

www.schleswig-holstein-urlaub.de » Best of Schleswig-Holstein » Hochseilgärten

Machen Sie mit beim nächsten „Zu Fuß zur Schule“ -Tag!

Der 22. September eines jeden Jahres regt Kinder, Eltern und Lehrer weltweit zu Bewegung an, also das Auto stehen zu lassen und zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule zu kommen.

Informationen

Verkehrsclub Deutschland (VCD)
Anja Hänel
Telefon: 030 - 280 351 77

E-Mail: anja.haenel@vcd.org
Link: www.vcd.org

Naturpilot

Verbinden Sie die Themen Gesundheitsförderung und Naturerleben.

Die Internetseite Naturpilot SH enthält eine umfassende Zusammenstellung an Kanu-, Fahrrad-, Wander- und Skatertouren.

www.naturpilot-sh.de

Rundum klasse!

Die Planungshilfe „Nachhaltige Klassenfahrten“ vom Verkehrsclub Deutschland mit Anregungen für bewegungsförderliche Klassenfahrten und Ausflüge:

www.reiselust-deutschland.de » Klassenfahrten » Nachhaltige Klassenfahrten

„Vom Wikingerland zum Nordseestrand“

Die Jugendherberge Borgwedel bietet Klassenfahrten unter dem Motto „Vom Wikingerland zum Nordseestrand“ an. Teil dieser außergewöhnlichen Klassenfahrt ist der Tag des bewegten Klassenzimmers: Ausgebildete Fachpersonen begeistern die Schüler mit Fitnessanimation, Muskelaufbautraining und Entspannung!

Informationen:

Email: jh-borgwedel@djh.de
 Link: www.jugendherberge.de/jh/borgwedel

Ansprechpartner:

Dörte und Martin Witthohn
 Kreisstraße 17 · 24857 Borgwedel
 Tel: 04354 / 219
 Fax: 04354 / 13 05



Weitere Bildungs- und Ansprechpartner

Wenn Sie zu einem der Gesundheitsthemen kompetente Bildungs- und Ansprechpartner oder Rat und Hilfe suchen, werden Sie hier fündig:

Gesundheit

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.

Flämische Straße 6–10 · 24103 Kiel
 Koordinatorin:
 Dorothee Michalscheck
 Telefon: 0431 / 94 294
 E-Mail: michalscheck@lvgefsh.de
www.lv-gesundheit-sh.de

GUT DRAUF - ein Gütesiegel für kinder- und jugendgerechtes sowie gesundheitsbewusstes Reisen und ein Grundstein für zukunftsorientierte Gesundheitsförderung!
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
 Ostmerheimer Str. 220 · 51109 Köln
 Tel.: 0221/8992-0
 Fax: 0221/8992-300
 E-Mail: poststelle@bzga.de
www.bzga.de und www.gutdrauf.net

Haus der Prävention und Hilfe

PEP - Lebenskompetenzprogramm für Schüler mit besonderem Förderbedarf
 Susanne Giese · Telefon: 0160 / 2 82 74 30

Unfallkasse Nord

Die Unfallkasse Nord bietet Schulen landesweit Seminare und Aktionstage zu Sport und Bewegung, Gewaltprävention, Fahrradtraining, Schulwegsicherheit und weiteren wichtigen Gesundheitsthemen an.
 Unfallkasse Nord - Schleswig-Holstein
 Seekoppelweg 5 a · 24113 Kiel
 Telefon: 0431 / 6 40 7-0 · Fax: 0431 / 6 40 74 50
 E-Mail: seminare.kiel@uk-nord.de
 Link: www.uk-nord.de
 Ansprechpartner:
 Michael Taupitz · Telefon: 0431 / 64 07 401
 E-Mail: michael-taupitz@uk-nord.de

Bewegung/Sport

Landessportverband Schleswig-Holstein

Vereins-, Verbandsentwicklung/Breitensport
 Projekt: mach2 - besser essen. mehr bewegen.
 Jessika Kraatz, Projektleiterin mach2
 Winterbeker Weg 49 · 24114 Kiel
 Tel.: 0431 / 6486-240 · Fax: 0431 / 64 86-292
 E-Mail: jessika.kraatz@lsv.de

Fördermittel für Projekte:

Landessportverband Schleswig-Holstein
 Finanzen/Verwaltung
 Renate Carlson
 Winterbeker Weg 49 · 24114 Kiel
 Tel.: 0431/ 6486-201 · Fax: 0431/ 6486-191
 E-Mail: renate.carlson@lsv-sh.de

Sucht

Landesstelle für Suchtfragen in Schleswig-Holstein

Schauenburgerstraße 36 · 24105 Kiel
 Tel.-Vermittlung: 0431 / 56 47 70
 Fax: 0431 / 56 47 80 · E-Mail: sucht@lssh.de

Förderung

Schulen, die sich im Prozess zur „gesunden Schule“ befinden und einen schlüssigen Weg zur Gesundheitsförderung verfolgen, können von der Techniker Krankenkasse gefördert werden.

Näheres hierzu unter www.tk.de/gesundeschule

Ansprechpartner
 Techniker Krankenkasse
 Michael Schulz
 Hamburger Chaussee 8, 24114 Kiel
Michael.Schulz2@tk.de

Gewalt gegen Kinder

Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Beselerallee 44 · 24105 Kiel
Telefon: 0431 / 80 52 49
E-Mail: info@kinderschutzbund-sh.de
www.kinderschutzbund-sh.de

WAGEMUT

Anlauf- und Beratungsstelle für
sexuell missbrauchte Mädchen und Jungen
Marienstraße 29-31 · 24937 Flensburg
Telefon: 0461 / 90 92 630 · Fax: 0461 / 12 806
www.wagemut.de

Kinder- und Jugendbeauftragter der Landesregierung Schleswig-Holstein

Düsternbrooker Weg 80 · 24105 Kiel
Telefon: 0431 / 988-19 91 oder -19 92
Fax: 0431 / 988 19 94

Landesweite Präventions-, Fortbildungs- und Informationsstelle im Kinderschutz-Zentrum Kiel

Zastrowstraße 12 · 24114 Kiel
Telefon: 0431 / 12218-0 · Fax: 0431 / 168 88
www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

Armut

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein

Referat für Förderung und konzeptionelle Weiterentwicklung von Leistungen für junge Menschen, Zusammenarbeit von Jugendhilfe und Schule

Ansprechpartner: Karsten Egge, Abteilung Kinder,
Jugend und Familie, Landesjugendamt;
Telefon: 0431/ 988-7470 · Fax: 0431 / 988-2618;
Email: Karsten.Egge@sozmi.landsh.de

Ansprechpartner: Klaus Meeder, Abteilung Kinder,
Jugend und Familie, Landesjugendamt;
Referat für Planung, Koordinierung, Kinder- und Jugend-Aktionsplan, Beteiligung von Kindern und Jugendlichen
Telefon: 0431/ 988-7479 · Fax: 0431/ 988-2618
Email: Klaus.Meeder@sozmi.landsh.de

Psychische Krankheiten

Brücke Schleswig Holstein gGmbH

Schützenstr. 44 · 24534 Neumünster
Telefon: 04321 / 70797-10
Fax: 04321 / 41339
E-Mail: info@bruecke-sh.de
E-Mail: m.kerhing@bruecke-sh.de
Link: www.bruecke-sh.de

Sexualität/AIDS/STD

posAKTiv-Nord e.V.

Postfach 2433 · 24901 Flensburg
Rainer Paulsen
Telefon: 0462 / 150 59 24
E-Mail: info@posaktiv.net
<http://posaktiv.net/>

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Schleswig-Holstein

Adolf -Westphal-Straße 5 · 24143 Kiel
Fax: 0431 / 98 85 603
Gunda Petersen · Telefon: 0431 / 98 85 434
Gunda.Petersen@SozMi.landsh.de
Peter Lindner · Telefon: 0431 / 98 85 497
Peter.Lindner@SozMi.Landsh.de

Na Sowas

Informations- und Beratungsstelle für junge
Lesben, Schwule, Bisexuelle und Interessierte
aus Schleswig-Holstein
Mengstr. 43 · 23552 Lübeck
Telefon: 0451 / 707 55 88 · Fax 0451 / 707 55 87
E-Mail: nasowas@lambda-online.de
www.nasowas.org

Pro Familia Landesverband

Marienstraße 29-31 · 24937 Flensburg
Rainer Johannsen
Telefon: 0461 / 18 04 07 · Fax: 0461 / 1 28 06
E-Mail: profa-sh@foni.net

HAKI e.V.

lesbisch-schwule Emanzipationsarbeit
in Schleswig-Holstein
Westring 278 · 24116 Kiel
Jan Münkemüller · Telefon: 0431 / 1 70 90
<http://haki-sh.de>

Aktion Kinder- und Jugendschutz Landesarbeitsstelle Schleswig-Holstein e. V.

Schauenburger Str. 36 · 24105 Kiel
Christa Limmer
Telefon: 0431 / 26068-78 · Fax: 0431 / 26068-76
www.akjs-sh.de

Referent/innen für gleichgeschlechtliche Lebensweisen

Referat V 3901
Theodor-Heuss-Ring 49 · 24113 Kiel
Christoph Behrens

Migration

AWO- Landesverband

Referat Migration
Feldstraße 5 · 24105 Kiel
Telefon: 0431 / 55 76 903 · Fax: 0431 / 51 92 775
Michael Treiber





Wissen

Im Jahr 1986 wurde auf der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung die Ottawa-Charta verabschiedet, die folgende Handlungsstrategien beinhaltet:

Advocacy: aktives Eintreten für Gesundheit im Sinne der Beeinflussung der Einflussfaktoren

Enable: Kompetenzförderung und Empowerment zur Verwirklichung des größtmöglichen Gesundheitspotenzials

Mediate: dauerhafte Kooperation mit Akteuren innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens.

Die Umsetzung zielt dabei auf Gesundheit als Bestandteil des Alltags, nicht als Lebensziel. Das spiegelt den Settingansatz der Charta wider, also den Lebensweltenbezug. (Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J. (Hrsg) (2007). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Huber.)

Was ist Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert „Gesundheit“ 1948 als einen „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“.

Zum Erreichen und Aufrechterhalten von Gesundheit dient vor allem die Gesundheitsförderung.

Diese zielt darauf ab Ressourcen und Potenziale des Menschen zu erkennen und zu stärken. Bei der Prävention hingegen stehen die Krankheiten im Vordergrund: ihre Risiken sollen erkannt und vermindert werden.

Die **Handlungsebenen der Gesundheitsförderung** sind laut Klaus Hurrelmann folgende:

- Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik
- Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
- Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen
- Neuorientierung der Gesundheitsdienste
- Entwicklung persönlicher Kompetenzen (Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J. (Hrsg) (2007). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Huber.)

Die Broschüre **„Schulische Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung“** der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geht konkret auf die Gesundheitsförderung im Setting Schule ein. Sie wird im Folgenden zitiert.

„Im Hinblick auf präventive Maßnahmen ist das Kindes- und Jugendalter ein bedeutender Lebensabschnitt, weil gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und Lebensstile sowie die Prägung der auf die Gesundheit bezogenen Einstellungen bereits in der Kindheit beginnen. Deshalb hat eine frühzeitig bei Kindern einsetzende und kontinuierlich fortgeführte Gesundheitserziehung die besten Aussichten auf längerfristige Erfolge in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. [...]

Neben der Familie, dem Kindergarten- und Jugendfreizeitbereich stellt die Schule als Lebens- und Lernraum ein zentrales Interventionsfeld für präventive Maßnahmen dar. Hier findet im Unterricht eine organisierte Form des Lernens statt. Dabei können Heranwachsende aus allen sozialen Schichten über einen Zeitraum von 12 bis 13 Jahren erreicht werden. [...]

Die Schule ist aufgrund ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages verpflichtet, an der Gesundheitserziehung mitzuwirken. Gemäß dem Bericht der KMK vom 5. Juni 1992 gehört die Gesundheitserziehung an den allgemein bildenden Schulen zum Pflicht-, Wahlpflicht- und Wahlbereich. Fragen der Gesundheitserziehung werden im Fachunterricht sowie fächerübergreifend behandelt. [...]

Generell ist bei Kindern und Jugendlichen von einem hohen Gesundheitspotential auszugehen. Dennoch ist festzustellen, dass trotz eindeutiger Verbesserungen der materiellen Lebensverhältnisse und großer Erfolge bei der medizinischen Behandlung – z. B. von Infektionskrankheiten – die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen heute auf eine andere Weise stärker gefährdet ist als in früheren Zeiten. Als eine wichtige Ursache müssen die gesellschaftlichen Umbrüche und die veränderten Lebensverhältnisse der Heranwachsenden gesehen werden. Viele Kinder und Jugendliche weisen heute vermehrt Defizite bei körperlichen Ausdauerleistungen, altersgerechter Körperkraft und Koordinationsfähigkeit auf. Schließlich werden in zunehmendem Maße Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsstörungen, Haltungsschäden, Fehlernährung, chronische Krankheiten, allergische Erkrankungen und die Ausbreitung von Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen festgestellt. [...]

Schulische Gesundheitserziehung ist Teil einer umfassenden Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung, zu der alle individuellen, familialen und öffentlichen Bemühungen um die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen gehören.

Nach dem Beschluss der KMK wird Gesundheitserziehung als „Auftrag zur Förderung einer gesundheitsdienlichen Lebensweise und Lebenswelt im Hinblick auf die physische, psychische und soziale Gesundheit“ verstanden.

Danach will schulische Gesundheitserziehung

- Schülerinnen und Schüler befähigen, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen und so Verantwortung für sich und ihre Umwelt mit zu übernehmen,
- dazu beitragen, dass sich Schülerinnen und Schüler eigener Verhaltensweisen und Werte sowie der Verhaltensweisen und Werte anderer bewusst werden,
- Schülerinnen und Schülern Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, die die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensweise unterstützen,
- helfen, das Selbstwertgefühl von Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und zu fördern.

Aus den Zielen werden die folgenden Grundsätze abgeleitet:

Schulische Gesundheitserziehung

- ist verhaltensbezogen und setzt an der Lebens- und Erfahrungswelt der Schülerinnen und Schüler an,
- ist handlungsorientiert, indem sie entdeckende, erforschende Wahrnehmung und Eigentätigkeit ermöglicht sowie Handlungs- und Entscheidungsbereitschaft anbahnt,
- muss die Kooperation mit den Eltern und Erziehungsberechtigten suchen,
- beruht auf einem Gesundheitsbegriff, der den Menschen in seinen physischen, psychischen, sozialen, ökonomischen und ökologischen Gegebenheiten berücksichtigt.

Die **Schwerpunkte der schulischen Gesundheitserziehung** sind nach den Richtlinien und Lehrplänen aller Länder in folgenden Themen verankert:

- Hygiene/Zahngesundheitspflege,
- Ernährungserziehung,
- Sexualerziehung und Aids-Prävention,
- Suchtprävention und Persönlichkeitsbildung
- Erste Hilfe,
- Sport und Bewegungserziehung.

Dem fächerübergreifenden bzw. interdisziplinären Arbeiten in der Gesundheitserziehung schreiben die Lehrpläne einen besonderen Stellenwert zu. Diese Einschätzung steht im Einklang mit der Tatsache, dass in den Ländern die Inhalte der Gesundheitserziehung in der Regel auf mehrere Fächer verteilt werden. Als so genannte Leitfächer sind hier Heimat- und Sachunterricht, Biologie, Gemeinschaftskunde und Sport zu nennen, aber auch Fächer wie Verbraucherbildung, Chemie, Physik, Religion/Ethik und Technik/Arbeitslehre bieten entsprechende Anknüpfungspunkte. Schließlich ist die spiralcurriculare Vorgehensweise bedeutsam. Dabei werden die Themen unter verschiedenen Aspekten und in jeweils altersgemäßer Komplexität im Laufe der Schulzeit und über die Schulstufen hinweg mehrfach behandelt.

Begriffsbestimmung

Gesundheitserziehung, die vornehmlich auf die Verhaltensbeeinflussung abzielt, ist nur ein Aspekt des Themas „Gesundheit und Schule“, obwohl in allen Lehrplänen ausdrücklich der Begriff „Gesundheitserziehung“ benutzt wird. Gesundheitsförderung stellt eine übergeordnete Aufgabe dar und besteht zunächst aus der Gesundheitserziehung; sie beinhaltet aber auch die Schaffung von gesunden Verhältnissen im Schulalltag. Gemeint sind Maßnahmen des Schulträgers, der Kultusverwaltung, der Schulleitung und der Lehrkräfte, die der Gesunderhaltung von Schülerinnen und Schülern, dienen: ergonomische Sitzmöbel und Arbeitstische, angemessene Beleuchtung, gute Raumakustik und Belüftung, hygienische Verhältnisse, angemessene Schulraum- und Schulhofgestaltung mit ausreichend Platz und Rückzugsmöglichkeiten, angenehmes Arbeitsklima, gesundheitsgerechte Verpflegungsangebote u.v.m.



Zur Situation der schulischen Gesundheitsbildung

Die Gesundheitserziehung in der Schule hat eine lange Tradition. Ihre Effektivität ist aber nur schwer und auch nicht auf einheitlicher Ebene einzuschätzen, da nicht alle gesundheitspädagogischen Bemühungen evaluiert und schon gar nicht auf ihre Langzeitwirkung hin überprüft werden können. [...]

Die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln, die jedem Pädagogen bekannt ist, tritt auf kaum einem Gebiet so deutlich zutage wie auf dem der Gesundheitsbildung (kognitive Dissonanz).

Eine weitere Ursache für das Fehlen umfassender Erfolge in der schulischen Gesundheitserziehung ist darin zu sehen, dass die Entwicklung und Förderung von gesundheitsrelevantem Verhalten von einer ganzen Reihe von Faktoren (z. B. Familie, Kindergarten, Schule, Gleichaltrigengruppe, Massenmedien) beeinflusst wird, unter denen die Schule nicht einmal den ersten Rang einnimmt.

Den größten Einfluss hat zweifellos die Familie. Sie wirkt dauerhafter, vielseitiger und intensiver auf die Kinder und Jugendlichen ein als alle anderen Faktoren. Vor allem beeinflusst sie mit ihren gezielten Maßnahmen und ihrem gesamten Lebensstil das Kind in einem Alter, in dem sich seine Gewohnheiten herausbilden und festigen. Die schulische Gesundheitsbildung muss folglich häufig gegen gesundheitsschädliche Verhaltensweisen angehen, die bereits im Elternhaus zur Gewohnheit geworden sind.

Neuere **didaktische Entwürfe zur Gesundheitsbildung** versuchen, die genannten beeinflussenden Faktoren stärker zu berücksichtigen. Diese Entwürfe enthalten gesundheitserzieherische Vorstellungen, die auf dem Konzept der Lebensweisen („Lebensstilkonzept“) aufbauen. Somit zeigen diese Konzepte viele weiterführende Elemente auf. Zu nennen sind hier das Konzept „Gesunde Schule“ und das „Ganzheitskonzept“.

Beiden Ansätzen liegt ein dynamischer und ganzheitlicher Gesundheitsbegriff zugrunde. Besonders das erstgenannte Konzept sieht die Schule nicht nur als Stätte der Vermittlung von Bildung, sondern auch als einen Lebensraum der Schüler (und der beteiligten Erwachsenen), in dem sich ein gesundheitserhaltender und -fördernder Lebensstil entwickeln kann. Dabei ist es notwendig, den Lebensraum und Arbeitsplatz Schule im Sinne dieser Konzeption zu gestalten.

Das „Ganzheitskonzept“ beabsichtigt konsequent den gesamten Menschen mit seinen affektiven, sozialen, pragmatischen und kognitiven Persönlichkeitsmerkmalen in die Didaktik der Gesundheitserziehung (...) einzubeziehen‘.

Vergleichbare Vorstellungen liegen dem „Setting-Ansatz“ zugrunde. Hierbei geht es um die Veränderung von Schule insgesamt: um Veränderungen des Unterrichts, des Schullebens und der schulischen Umwelt mit dem Ziel der ganzheitlichen Förderung der Gesundheit aller in der Schule lehrenden, lernenden und anderweitig tätigen Personen.

Der „Setting-Ansatz“ bildet die Grundlage für das Konzept der „Gesundheitsfördernden Schule“. Es wurde von 1993 bis 1997 in einem europaweit durchgeführten Modellversuch „Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen“ auch in der Bundesrepublik Deutschland erprobt und wurde bis 2000 unter der Bezeichnung OPUS (Offenes Partizipationsnetzwerk und Schulgesundheit) in 15 Bundesländern fortgesetzt. Bei der Umsetzung und Realisierung aller dargestellten Konzepte ist es notwendig, die Schulen entsprechend zu unterstützen. Angesichts zunehmender Bildungsansprüche, verbunden mit einer fortschreitenden Reduzierung der Lehrkräfte und der Erhöhung der Pflichtstundenzahl, müssen Kultusverwaltungen, Schulaufsichtsbehörden und Schulträger zunächst die finanziellen, personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen für die geforderte Neugestaltung der Schule schaffen.

Das übergeordnete Ziel für alle Maßnahmen im Bereich der Schule ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen.

Dies soll geschehen durch

- die Vermittlung von gesundheitsbezogenem Wissen,
- die Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten,
- das Einüben von gesundheitsgerechtem Handeln.

Lehrer und Lehrerinnen müssen demnach befähigt werden, selbstständiges und eigenverantwortliches Gesundheitshandeln zu lehren.

In der Schule haben sie die Aufgaben,

- themenspezifisches Wissen zu vermitteln,
- die Bedeutung von gesundheitsgerechtem Verhalten und gesundheitsfördernden Verhältnissen aufzuzeigen,
- gesundheitsförderliche Maßnahmen einzuüben,
- das Verständnis für den Zusammenhang zwischen der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und Gesundheit zu fördern und
- die Einschätzungs- und Urteilskompetenz zur Wahrnehmung von gesundheitsfördernden Angeboten zu unterstützen.

Die zentralen Themenbereiche der BZgA sind auch für das Handlungsfeld „Schule“ bedeutsam:

- Aids-Aufklärung,
- Suchtprävention und
- Sexualaufklärung.

Darüber hinaus gewinnen weitere Themen zunehmend an Bedeutung:

- Stressvermeidung, Stressbewältigung,
- Konflikterkennung und Konfliktbewältigung,
- Prävention von umweltbedingten Erkrankungen (u.a. Lärmschäden, Allergien, Hautkrebs),
- Prävention von Infektionserkrankungen (z.B. Hepatitis B),
- Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens,
- Vermeidung von Unfällen,
- Umgang mit chronisch Kranken,
- Förderung des Nichtrauchens,
- Prävention des Arzneimittelmissbrauchs/des Dopings.

Die gültigen Lehrpläne bieten für alle oben genannten Bereiche die erforderliche Legitimation.



Sollen Maßnahmen zur Realisierung der Ziele erfolgreich sein, dann müssen sie die dargestellte Ausgangslage, insbesondere die institutionellen Bedingungen von Schule berücksichtigen. Sie müssen aber auch so gestaltet sein, dass sie die Entwicklung einer gesundheitsdienlichen Lebensweise in der Schule unterstützen, in der die Kinder und Jugendlichen ihre individuellen Möglichkeiten optimal entfalten und gesundheitsbezogene Kompetenzen im umfassenden Sinne entwickeln können (Schule als „Arbeitsplatz“). Darüber hinaus ist der „Lernort“ Schule einzubeziehen, denn zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen ist es unerlässlich, ihnen Wissen und Kenntnisse über grundlegende wie auch über aktuelle Gesundheitsthemen zu vermitteln.

Die BZgA wendet sich mit ihren Maßnahmen zunächst an die Lehrerinnen und Lehrer (Multiplikatoren), die einen direkten Zugang zu den Kindern und Jugendlichen in der Schule haben. Die Multiplikatoren können gesundheitsrelevantes Wissen und Verhalten vermitteln und in den Schulalltag integrieren. Damit haben sie eine wesentliche Bedeutung für die Entwicklung von gesundheitsrelevanten Einstellungen und Verhaltensweisen der Zielgruppe. [...]

In der Schule sind Themen bedeutsam, die hier nur beispielhaft genannt werden können. Sie lassen sich im Fachunterricht sowie im Rahmen von Projekten erarbeiten. Die mögliche Fachanbindung ist in Klammern hinzugefügt:

- Einüben von Techniken zur Stressbewältigung, wie z.B. Entspannungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen (alle Fächer),
 - ansprechende Klassenraumgestaltung (beliebiges Fach),
 - Durchführung einer „Woche der gesunden Ernährung“ (Biologie, Verbraucherbildung),
 - Herstellen von gesunden Pausensnacks (Heimat- und Sachunterricht, Biologie, Verbraucherbildung, Gemeinschaftskunde),
 - Erarbeitung von Vorschlägen für die „Aktive Pause“ inklusive der Gestaltung von Pausenräumen mit Ruhe- und Spielzonen (Heimat- und Sachunterricht, Biologie, Technik, Sport),
 - Umgestaltung des Schulhofes, evtl. verbunden mit lärm-dämmenden Maßnahmen (Biologie, Physik, Erdkunde, Technik/ Werken),
 - Rückenschule (Heimat- und Sachunterricht, Biologie, Sport, Gemeinschaftskunde),
 - Projekte zur Suchtprävention (Heimat- und Sachunterricht, Biologie, Gemeinschaftskunde, Religion/Ethik).
- [...]

Die zentralen Kooperationspartner für alle Maßnahmen in der schulischen Gesundheitserziehung und -förderung sind aber die Lehrerinnen und Lehrer (Multiplikatoren), die einen direkten Zugang zur Zielgruppe haben.“ (www.bzga.de/bzga_stat/pdf/60402000.pdf)

Für das Land Schleswig-Holstein gelten folgende Bestimmungen zur Gesundheit in Schulen:

Das Schleswig-Holsteinische Schulgesetz (SchulG) verordnet die Schulen in § 4 (8) vorbildhaft dazu beizutragen „Schülerinnen und Schülern zu einer Lebensführung ohne Abhängigkeit von Suchtmitteln zu befähigen.“

In den **Grundlagen des Lehrplans Grundschule sowie des Lehrplans für die Sekundarstufe 1 der weiterführenden allgemeinbildenden Schulen** beschreibt das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur in „1.2.1 Die Auseinandersetzung mit Kernproblemen“ folgendes:

Die Beschäftigung mit Kernproblemen richtet sich insbesondere auf

- die Bestimmung und Begründung von Grundwerten menschlichen Zusammenlebens sowie die Untersuchung ihrer Ausgestaltungsmöglichkeiten und Gefährdungen. Solche Grundwerte sind der Frieden, die Menschenrechte, das Zusammenleben in der Einen Welt mit unterschiedlichen Kulturen, Religionen, Gesellschaftsformen, Völkern und Nationen (Kernproblem 1: „Grundwerte“)
- die Einsicht in den Wert der natürlichen Lebensgrundlagen und der eigenen Gesundheit, in die Notwendigkeit ihrer Pflege und Erhaltung sowie in die Ursachen ihrer Bedrohung (Kernproblem 2: „Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen“)
- die Einsicht in Chancen und Risiken, die in der Veränderung der wirtschaftlichen, technischen und sozialen Lebensbedingungen liegen und die Abschätzung ihrer Folgen für die Gestaltung unserer Lebensverhältnisse (Kernproblem 3: „Strukturwandel“)
- die Bestimmung und Begründung des Prinzips der Gleichstellung von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen in Familie, Beruf und Gesellschaft sowie die Untersuchung seiner Ausgestaltungsmöglichkeiten und Gefährdungen (Kernproblem 4: „Gleichstellung“)
- die Bestimmung und Begründung des Rechts aller Menschen zur Gestaltung ihrer politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebensverhältnisse, zur Mitwirkung und Mitverantwortung in allen Lebensbereichen sowie die Untersuchung der Ausgestaltungsmöglichkeiten und Gefährdungen dieses Rechts (Kernproblem 5: „Partizipation“).

Für die unterrichtliche Orientierung an den Kernproblemen gilt:

- Sie bezieht das in den Schulfächern zu vermittelnde Wissen und Können in die sachgerechte Bearbeitung der Kernprobleme ein.
- Sie stellt Kriterien zur Auswahl und Akzentuierung notwendiger Unterrichtsthemen bereit.
- Sie greift die über die Fachgrenzen hinausweisenden Probleme und Aufgaben auf und führt so zur Entwicklung fächerübergreifender Arbeitsformen.“





Wussten Sie schon, dass...

Bewegung

... der erwachsene Mensch sich um das Jahr 1900 etwa 12 km am Tag zu Fuß bewegt hat?

... der Erwachsene sich heutzutage durchschnittlich noch 800 Meter pro Tag zu Fuß bewegt?

... Kinder heute nur noch 70% der Leistungsfähigkeit von Gleichaltrigen im Jahr 1995 aufweisen?

... die Hirndurchblutung und damit Konzentrationsfähigkeit bei körperlicher Aktivität steigt?

... Nervenzellen bei Bewegung angeregt werden neue Synapsen zu bilden?

Psyche

... die Häufigkeit des Auftretens psychischer Probleme mit sinkendem Sozialstatus der Familie steigt?

... 10% der Jungen und 20% der Mädchen sich absichtlich selbst verletzen?
Und die Eltern dies meistens nicht wahrnehmen?

... Deutschland auf Platz 10 der Länder mit dem geringsten Anteil in relativer Armut aufwachsender Kinder liegt?

... psychische Belastungen und Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter bei etwa 18% der Kinder auftreten?

... das Auftreten von Depressionen und Suizidverhalten im Jugendalter signifikant ansteigt?

... Depressionen im Zusammenhang mit Jugendsuizid stehen?

Sexualität/AIDS

... die größte Betroffenengruppe mit 65% Männer sind, die Sex mit Männern haben (MSM)?

... 12% aller Mädchen und 10% aller Jungen mit 14 Jahren ihre ersten sexuellen Erfahrungen gemacht haben?

... mit sinkendem Bildungsniveau die Zahl der sexuell Erfahrenen steigt?

Stress

- ... 38% der Mädchen und 29% der Jungen angeben in der Schule ständigem Druck ausgesetzt zu sein?
- ... Jugendliche Konflikte dramatischer erleben und dabei noch keine Verhaltensweisen haben Stress abzubauen oder zu bewältigen?
- ... Disharmonien, Scheidung, Trennung, der Tod von Angehörigen oder schwere Erkrankungen Stressempfinden auslösen?
- ... eine Stärkung des Selbstwertgefühls der Kinder wichtig ist, um sie mit ihren Belastungen besser umgehen zu lassen?
- ... etwa 50% aller Jugendlichen sich gestresst und überfordert oder emotionalen Belastungen ausgesetzt fühlen?

Sucht

- ... 8% der Mädchen und 11% der Jungen gelegentlich Drogen konsumieren?

Alkohol

- ... seit 1950 der Beginn des regelmäßigen Alkoholkonsums bei Jugendlichen von 19 auf 14 Jahre zurückgegangen ist?
- ... 50% der 11-Jährigen und 90% der 13-Jährigen schon Alkohol probiert haben?
- ... durch den Alkoholkonsum das Wachstum gehemmt, die Leber geschädigt und die Gehirnfunktionen beeinträchtigt werden?

Rauchen

- ... in keinem anderen Land so viele Jugendliche rauchen wie in Deutschland? (16%)
- ... weltweit alle 10 Sekunden ein Mensch an den Folgen des Tabakkonsums stirbt?
- ... in Deutschland jährlich mindestens 70.000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben?
- ... 25% der 15-Jährigen Jungen und 27% der 15-Jährigen Mädchen rauchen?
- ... jugendliche Raucher/innen häufig auch einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen („binge-drinking“), sich in der Schule weniger wohl fühlen und häufiger unterdurchschnittliche Leistungen und schlechtere Zensuren haben?
- ... bei den rauchenden 11–15-Jährigen ist die Häufigkeit für binge-drinking fast fünfmal so hoch ist, wie bei den nicht rauchenden Altersgenossen (52% zu 11%)
- ... 61% der jugendlichen Raucher angeben zu rauchen, um die eigene Stimmung zu verbessern?
- ... 35% der Mädchen und 22% der Jungen rauchen, anstatt zu essen, um abzunehmen oder zumindest nicht zuzunehmen?

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit, Medienhandeln Jugendlicher: Mediennutzung und Medienkompetenz: Bielefelder Medienkompetenzmodell (Klaus Peter Treumann, VS Verlag 2007) · www.psychologie.at · [PISA 2006](http://PISA.2006) · www.tk-online.de · www.unicef.de · www.bdp-verband.org · www.kiggs.de · www.euro.who.int · www.jugendhilfeportal.de · www.rki.de · www.spiegel.de · www.forum-gesundheitspolitik.de · www.destatis.de · www.eulenspiegel.org · www.dhs.de · www.focus.de · www.uni-protokolle.de · www.piza.org · www.who-nichtrauchertag.de · www.presse.dak.de · www.bzga.de · www.medizinauskunft.de





Literaturtipps

Gesundheitsförderung für junge Menschen in Europa.

Ein Handbuch für Lehrkräfte zur Arbeit mit jungen Menschen.
BARMER Ersatzkasse & Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen (Hrsg.) (1995)
Köln: Echo-Verlag

Gesundheitsförderung im schulischen Alltag

Barkholz, U.; Homfeldt, H.G. (1994)
Juventa Verlag, Weinheim und München
ISBN 3-7799-1162-0
In diesem Buch werden 29 Schulen vorgestellt, die Gesundheitsförderung im schulischen Alltag erproben, entwickeln und integrieren konnten.

Lärm in Bildungsstätten

Die Broschüre der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) informiert über das Problemfeld der ‚akustischen Ergonomie in Bildungsstätten‘ und stellt den aktuellen Kenntnisstand, die anvisierten Ziele für eine bessere Raumakustik und bereits existierende Ansätze aus der Praxis vor.
Bestellung unter: www.inqa.de » Suche: „Lärm in Bildungsstätten“
Weitere Informationen bei: Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)- Infozentrum
Friedrich-Henkel-Weg 1-25 · D-44149 Dortmund · Telefon: 0231 / 90 71-2171

Projekt-Pfad-Finder

Kiesewetter, E. et al. (2004)
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (Hrsg.)
Bestellmöglichkeit unter: schule@oegkk.at
Ein Leitfaden speziell zur Durchführung von Gesundheitsförderungsprojekten.

Soziale Kompetenz: Verhalten steuert den Erfolg

Barbara Langmaack
Beltz (2004)
ISBN 3407857837
Dieses Buch zeigt Aspekte sozialer Kompetenz an Beispielen auf, die den Leser unterstützen die eigenen Anliegen und die anderer ernst zu nehmen, eine nachhaltig positive Zusammenarbeit zu schaffen und die eigenen beruflichen Ziele zu erreichen.

Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit

Aaron Antonovsky (Alexa Franke)
Dgvt-Verlag, Tübingen
ISBN 387159136X



Impressum

Beispiele, Ideen, Impulse
Zukunftsschule.SH
Gesundheit

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen
Schleswig-Holstein (IQSH)
Schreiberweg 5 · 24119 Kronshagen

Bestellungen

Brigitte Dreessen
Telefon: 0431 / 54 03 148
Fax: 0431 / 54 03 200
E-Mail: brigitte.dreessen@iqsh.landsh.de
Link: www.iqsh.schleswig-holstein.de
Best. Nr: 2.2/2009

Autorinnen und Autoren:

Sonja Gutsche, IQSH
Dörte Reimers, IQSH
Fritz Wimber, IQSH
Torben Wegner, IQSH

Layout und Gestaltung

G16 Werbeagentur, Kiel

Druck

Techniker Krankenkasse, Kiel

Fotos

Guido Kollmeier · blende 4
www.fotolia.de
www.istockphoto.com

© IQSH Mai 2011

**Wir danken der Techniker Krankenkasse für
die Übernahme des Druckes dieser Broschüre.**

Institut
für Qualitätsentwicklung
an Schulen
Schleswig-Holstein



IQSH

Institut für Qualitätsentwicklung an
Schulen Schleswig-Holstein

Tel.: 0431 / 54 03 0

Mail: info@zukunftsschule.sh

Schreiberweg 5 · 24119 Kronshagen
www.zukunftsschule.sh

