

„Bleib g'sund!“



Gesundheitsförderung und Sicherheit an steirischen Schulen

Schwerpunktthema des
Landesschulrates für Steiermark 2006/07



Zum Geleit

Mag. Franz Voves
Landeshauptmann
der Steiermark

Das wertvollste Gut, über das jede und jeder Einzelne von uns verfügt, ist die eigene Gesundheit. Denn diese ist der unbestritten wichtigste Faktor einer guten Lebensqualität, die durch die Bereitstellung bestmöglicher medizinischer Versorgung erhalten und ausgebaut werden kann.

Ergänzend dazu gilt es, so viele Menschen wie möglich davon zu überzeugen, dass Prävention in Form eines gesunden Lebensstils eine wichtige Grundlage für das persönliche Wohlbefinden auf Zeit ist. Gesunde Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung, aber auch ein Leben in Harmonie mit seinen Mitmenschen und der Natur sind dafür die entscheidenden Voraussetzungen.



Der Landesschulrat für Steiermark berücksichtigt diesen lebensnahen und lebenswichtigen Bereich im Schuljahr 2006/2007 besonders und hat die „Gesundheitsförderung und Sicherheit in Schulen“ zum pädagogischen Schwerpunktthema gewählt. Sämtliche die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler betreffende Aspekte - beginnend bei der Sicherheit auf dem Schulweg bis hin zur richtigen, gesunden Ernährung in den Pausen - werden dabei intensi-

ve inhaltliche Berücksichtigung finden, sollen Eltern gleichermaßen wie LehrerInnen und SchülerInnen ansprechen.

Den steirischen LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen wünsche ich für dieses Schuljahr alles Gute und viel Freude. Allen mit dem Projekt der Gesundheitsförderung und Sicherheit in den steirischen Schulen befassten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank für ihr Engagement aussprechen. Gesundheit bestimmt unser tägliches Leben in all seinen Bereichen und muss uns etwas wert sein – der Einsatz lohnt sich!



Auftaktveranstaltung zum pädagogischen Schwerpunktthema des Landesschulrates für Steiermark 2006/2007

Zeit: Dienstag, 26. September 2006

Ort: Wirtschaftskammer Steiermark, Europasaal, Körblergasse 111-113, 8011 Graz

Beginn: 10:00 Uhr

Programm

1. "Cum Iuya" (Altfranzösischer Anonymus aus dem 9. Jh.)
Es singt der Chor des BG/BORG Graz-Liebenau unter der Leitung von **Mag. Maria Fürntratt**
2. **Mag. Wolfgang Erlitz**, Amtsführender Präsident des Landesschulrates für Steiermark
3. **Elisabeth Meixner**, Vizepräsidentin des Landesschulrates für Steiermark
4. **Dr. Bettina Vollath**, Bildungslandesrätin
5. **Mag. Franz Voves**, Landeshauptmann der Steiermark
6. Chor: „Gulla gullala“ (Wolfram Buchenberg, *1959; 2002 komponiert)
7. **Empowerment als Leitkonzept auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule**
Dr. Wolfgang Dür, Ludwig-Boltzmann-Institut Wien
8. Chor: „U huruh unuu“ (Schamanenlied aus Norwegen)
9. **Bewegung ist alles – Mag. Harry Wurm**, BG/BRG Graz – Kirchengasse
10. **Dr. Dietmar Bayer**, Präsident der Ärztekammer Steiermark
11. **Dr. Rudolf Mayer**, Direktor der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt Steiermark
12. **Josef Pessler**, Obmann der Steirischen Gebietskrankenkasse
13. FIT IN SCHOOL = COOL, Projektbericht, **Dir. Michael Raid**, Hauptschule Ehrenhausen
14. **Lust auf Lachen – Dr. Manfred Glawogger**
15. **Mentale Gesundheit durch Persönlichkeitsbildung**
Mag. Dr. Eva-Maria Chibici-Revneanu, Direktorin des Pädagogischen Instituts des Bundes in Steiermark
16. **Gesundheitsbildung – ein Anliegen der Fort- und Weiterbildung**
Mag. Anita Recher, Fachinspektorin für Bewegungserziehung und Sport
17. **Bewegung ist alles – Mag. Harry Wurm**, BG/BRG Graz-Kirchengasse
18. **Gänseblümchen auf Vogerlsalat – ein erfolgreiches Langzeitprojekt**
Ing. Gernot Grinschgl, Landesberufsschule Eibiswald
19. **Ernährungsbildung im Kontext schulischer Gesundheitsförderung**
Gertraud Reisinger, Fachinspektorin für Werkerziehung, Ernährung und Haushalt
20. **Bewegte Kindheit – bewegungsorientierte Gesundheitserziehung**
Dr. Heinz Recla, Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport
21. Chor: "The heavenly aeroplane" (Spiritual, Satz: John Ruther)

Moderation: **Uschi Lukas-Possert**, ORF Graz

Anschließend lädt **Herr Landeshauptmann Mag. Franz Voves** im Foyer zu einem Buffet ein.

Programm 14:30 - 18:00 Uhr

A 1 Musical „Georg du schaffst es“ der Volksschule Bruck/Mur, Körnerstraße

Zeit: 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Wirtschaftskammer Steiermark, Europasaal, Körblergasse 111-113, 8011 Graz

Mitwirkende: Schülerchor der VS Bruck, Körnerstraße, Schüler der Schule

Leitung: VOL SR Christine Deschmann

Jugendorchester der Musikschule Bruck an der Mur, Leitung: Mag. Johann Kügerl

Inhalt: Georg, ein sehr dickes Kind, wird ständig gehänselt und ausgeschlossen. Er vergräbt sich hinter dem Computer und will gar nicht mehr in den Hof zu den anderen Kindern hinunter. Seine Mutter versucht nun, die Kinder so weit zu bringen, dass sie Georg verschiedenste Sportarten schmackhaft machen. Turnen, Golf, Fußball aber auch Musik soll helfen, ihn vom Essen abzuhalten. Natürlich wehrt sich Georg anfangs gegen alles, doch als er ein Mädchen kennen lernt, das sein Herz höher klopfen lässt, geht er mit seiner Mutter zur Ärztin und lässt sich beraten. Er stellt seine Ernährung um, beginnt zu trainieren und der Erfolg stellt sich bald ein. Nun darf er sich neu einkleiden und sein Gefühl ist unbeschreiblich. Er hat es geschafft!

Zu diesem Musical sind auch Schülerinnen und Schüler sowie Schulklassen aus Graz und Graz-Umgebung eingeladen. Ebenso sind alle Mitglieder der Schulgemeinschaft willkommen.

Seminarblock A2 - A14 14:30 - 16:00 Uhr

Ort: BG/BRG Graz, Kirchengasse 5

A 2 Empowerment als Leitkonzept auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule

Leitung: Dr. Wolfgang Dür, Ludwig-Boltzmann-Institut Wien

Diskussion des Plenarvortrages.

A 3 „Der Grundstein wird im Kindesalter gelegt“ - Ernährungsbildung an VS

Leitung: Aurelia Neuhold

Referentinnen: FI Gertraud Reisinger, Landesschulrat für Steiermark, Aurelia Neuhold, VS Gössendorf, Hildegard Fritz, VS Feldkirchen, Ingrid Pöschl, VS Lieboch

Inhalt: Erprobte und erfolgreiche Konzepte für die praktische Ernährungsbildung werden vorgestellt und diskutiert.

A 4 „Design your snack“

Leitung: Gertrude Hohenegger

Referentinnen: Gertrude Hohenegger, HS Dobl (ARGE GaV); Gernot Grinschgl, LBS Eibiswald (ARGE GaV); Mag. Erika Vieregg, HS St. Marein i.Mzt.(ARGE GaV)

„Design your snack“ ist die Aufforderung an die Schüler/innen, einen Snack für die Pause zu entwickeln, der ihnen schmeckt und gesund ist.

Ein Projektangebot für Lehrer/innen und Schüler/innen der 1. u. 2. Klassen HS und AHS, das eine spannende Auseinandersetzung mit dem Thema „Essen in der Schule“ bietet.

A 5 „Models of Good Practice“: Gesundheitsförderung an Hauptschulen

Leitung: FI Gertraud Reisinger

Ulrike Koller, HS St. Marein/Mzt.

Der autonome Unterrichtsgegenstand „Gesundes Leben“, die Aktivpausen und laufenden Projekte sind seit Jahren im Schulprogramm der HS St. Marein verankert.

Dir. Mag. Christine Thaller, Anita Hofer, HS/RS Müzzuschlag

„Gesundheit - ein Wort allein ist uns zu wenig“. Gesundheitsmessen zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen, laufende Projekte und Aktivitäten sind erfolgreiches Schulprogramm.

A 6 Das gute Schulbuffet in der Steiermark

Leitung: FI Gertraud Reisinger

Referentinnen: Mag. Karin Kaiblinger & Mag. Rosemarie Zehetgruber, Gutessen consulting, www.gutessen.at

- Schuljause und Schulverpflegung wird immer mehr zum Thema. Aktuelle Daten & Trends.
- Was bietet ein gutes Schulbuffet - aus Sicht von SchülerInnen, Eltern, PädagogInnen, Schulträger, Schulverwaltung, SchulwartInnen, SchulärztInnen, externe ExpertInnen ...? Einfühlungsvermögen gefragt!
- Wie entwickelt man aus höchst unterschiedlichen Vorstellungen ein gemeinsames Ziel? Knifflige Aufgabe!
- Wie erreicht man das gesteckte Ziel? 7 Riesen-Schritte und eine dicke Checkliste!

A 7 „Whats up fair trade - biofaire Jause“

Leitung: Mag. Pamir Harvey (Indien) und Mag. Sebastian Schlöglmann (Welthaus)

Anhand einer guten Jause werden die Zusammenhänge zwischen biologischer, regionaler Produktion und fairem Handel dargestellt. Warum gesunde Ernährung ein Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherheit ist, wird am Beispiel Indien einsichtig.

A 8 „Freude und Gesundheitsförderung durch die menschliche Stimme“

Atem - Bewegung- Stimme - vokales Gestalten

Leitung: FI HR Prof. Mag. Gert Stekl

Referent: Markus Zwitter, Musikhauptschule Graz-Ferdinandeum

A 9 Emotionales Selbstmanagement in der Konfliktbearbeitung

Referent: Mag. Erich Sammer, AHS-Lehrer, Sacre Coeur Graz, Lehrbeauftragter am Inst. f. SpW.

Wenn wir in konfliktträchtige Lebenssituationen geraten, wünschen wir uns nicht nur für uns gewinnbringende bzw. verlustreduzierende Lösungen, sondern auch, dass die Konfliktbearbeitung uns nicht zu viel Energie kostet. Dieses Seminar will Ansätze präsentieren, die positiv orientiertes Konfliktmanagement möglich machen.

A 10 Grundlagen zum Thema Sucht und Suchtprävention

Leitung: Mag. Anita Recher, Fachinspektorin für Bewegungserziehung und Sport

Referent: Gert Weilharter, VIVID - Fachstelle für Suchtprävention, Abteilung Jugendalter

In diesem Seminar wird zum Thema „Sucht und Suchtprävention“ auf folgende Inhalte eingegangen:

- Suchtentstehung, Suchtursachen und Suchtentwicklung
- Konsumverhalten und Funktionen des Substanzenkonsums
- Methoden zur Erarbeitung des Themas im Unterricht

Informationen und Materialien zur Projektplanung und Projektdurchführung.

Weiters lernen Sie Methoden kennen, wie Sie mit SchülerInnen im Unterricht zum Thema arbeiten können.

A 11 „Models of Good Practice“

Beispiele guter Praxis in der schulischen Gesundheitsförderung

Leitung: Prof. Dr. Evelyn Erlitz-Lanegger, Pädagog. Akademie des Bundes in Steiermark

Dipl.Päd. Elfi und Helmut Glaser, Hauptschule Irnding

„Irdninger Zirkusschule“ – eine Möglichkeit umfassender Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Die faszinierende Vielfalt und die Freude an der Bewegung sowie der soziale Zusammenhalt sind wichtige Aspekte dieses Projektes.

Dipl. Päd. Elisabeth Jetzt, Hauptschule Birkfeld

Projekt „LEBE“ – Lesen und Bewegung

Die tägliche LEBE Einheit dient der Verbesserung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und soll Lesekompetenz und Lesemotivation steigern.

Dipl.-Päd. Rosa Maria Klein, Hauptschule Dr. Renner, Graz

„FIT & FUN in der UNESCO Hauptschule Dr. Renner“

Das Projekt zielt auf positive Verhaltensänderung im Bereich Ernährung und Bewegung durch das Empowerment von übergewichtigen Schülerinnen und Schülern.

Dir. Dipl.Päd. Hilda Meier, Polytechnische Schule Gratkorn

„Fit in den Beruf“

Gesundheitsförderung als Unterrichtsprinzip - Richtiges Arbeitsverhalten in den einzelnen Berufen

A 12 Philosophie der Gesundheit – eine Möglichkeit „gesund“ zu denken

Leitung und Referentin: Mag. Eva Willibald, langjährige Tätigkeit als Volksschullehrerin, Studium d. Philosophie, Mitglied der ARGE GaV des LSR

Inhalt: Gesundheit ist etwas, das man lernen kann, eine Fähigkeit, Probleme zu verstehen und zu lösen, indem man sie innerhalb eines größeren Zusammenhanges sieht. Philosophie verhilft zu einer gedanklichen Ordnung, die zwar kein Allheilmittel ist, aber fantastische Nebenwirkungen hat. Das soll unter anderem auch anhand von praktischen Unterrichtsbeispielen gezeigt werden.

A 13 „Aspekte der psychischen Gesundheit von SchülerInnen“

Referent: HR Dr. Josef Zollneritsch, Abteilungsleiter, Landesreferent für Schulpsychologie-Bildungsberatung

Was ist psychische Gesundheit; Messung der psychischen Gesundheit durch Befindlichkeitsuntersuchungen;

Methoden der Förderung der psychischen Gesundheit im Klassenverband (Klassenmanagement, Pflege der Gruppendynamik, Umgang mit Außenseitern ...), Kooperation mit schulischen Helfersystemen.

A 14 Sichere Schule

Referent: Ing. Egon Nußbacher, AUVA – Schülerunfallverhütung

Aktionen, Lehrer und Schülerberatung, Statistik

Pause: 16:00 - 16:30 Uhr

Seminarblock B1 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Wirtschaftskammer Steiermark, Europasaal, Körblergasse 111-113, 8011 Graz

B 1 Models of good practice: Gesundheitsförderung an AHS

Leitung: Dr. Heinz Recla, Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport

Vielfältige Ansatzmöglichkeiten zur Gesundheitsförderung

Referentin: Prof. Mag. Brigitte Allesch, BG/BRG Graz, Seebachergasse

Schritte zur Gesundheitsförderung im Schulalltag - Beispiele am BG/BRG Fürstenfeld

Referentin: Mag. Margit Delefant, Projektkoordinatorin für Gesundheitsförderung am BG/BRG Fürstenfeld

Sportbiologie als gesundheitsorientiertes Unterrichtsfach am BRG Graz, Körösisstraße

Referentin: Dr. Waldtraut Recla

Fit für die Zukunft – Gesundheitsprojekt am B(R)G Graz-Oeverseegasse, 5. – 8. Klasse

Ausbildungsbereiche: Sport, Ernährung, Soziales, Umwelt, Gesundheitschecks

Referentin: Mag. Rudolfine Wolfbauer

Gesundheitsprojekt Kirchengasse - Ein mehrjähriges Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm für 10-11-jährige AHS Schüler/innen und deren Eltern mit besonderer Berücksichtigung von übergewichtigen Kindern

Referent: MMag. Dr. Günter Polt BG/BRG Graz, Kirchengasse

Seminarblock B2 - B13 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: BG/BRG Graz-Kirchengasse 5

B 2 „Chilli-Day“

Leitung:Ulrike Koller

ReferentInnen: Mag. Harry Wurm, BG/BRG Kirchengasse (ARGE GaV), Monika Ressel, HS St. Johann, Graz (ARGE GaV), Gabriele Grinschgl, HS Eibiswald(ARGE GaV)

„Chilli-Day“ ist ein Projektangebot für 13 -15 jähr. Schüler/innen: Ein chilli Lebensgefühl mit Bewegung, Entspannung, Ernährung und Unterhaltung: In diesem Workshop erfahren Lehrer/innen; wie ein schuleigener „Chilli-Day“ erarbeitet und durchgeführt wird.

B 3 Styria vitalis: „Gesunde Volksschule“

Referentin: Mag. Doris Kuhness, Styria Vitalis

Styria vitalis begleitet (Volks)Schulen auf dem Weg, gesundheitsfördernde Volksschulen zu werden. Im Workshop vermitteln wir Ihnen Basiswissen zum Thema „Gesundheitsförderung in der Schule“ und welche Voraussetzungen, Leistungen und Möglichkeiten das Programm „Gesunde Volksschule“ bietet.

B 4 www.feelok.at

Referentin: Mag. Eva Deutsch, Styria Vitalis

Ein EDV-Programm das das Ziel verfolgt, Gesundheit und Wohlbefinden Jugendlicher (12-18jähr.) zu fördern sowie risikoreichem Verhalten und Suchtmittelkonsum vorzubeugen. Es behandelt die Themen Alkoholkonsum, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen, Liebe & Sexualität, Cannabiskonsum, Bewegung und Ernährung und kann kostenlos verwendet werden.

Der Workshop gibt Ihnen einen Überblick über die Inhalte und Möglichkeiten von feelok.

B 5 „Models of Good Practice“: Gesundheitsförderung an Volksschulen

Leitung: FI Gertraud Reisinger

1. Volksschule Birkfeld, VDir. Markus Pichler und OLf.WE/HW Maria Schweighofer

ges(ü)nd
bewegt ER LEBEN in und mit der Schule ...
natürlich

2. Volksschule Leoben- Göß, VDir. Brigitte Schabernak,
Bewegte Volksschule Leoben-Göß – „LERNEN IN BEWEGUNG“

B 6 Lust auf Lachen

Referent: Dr. Manfred Glawogger

Manfred Glawogger zeigt auf, was die wundersamen Kräfte des Lachens bewirken können und wie das Lachen für Körper und Seele heilsam ist.

In Übungen im Lachyoga und in der Lachmeditation können Sie sehen, wie die positiven Energien, die durch das Lachen entstehen, für Körper und Geist nützlich sind.

B 7 UNIQA @school - Gesundheit durch Bewegung

Referenten: Mag. Christine Feeberger / UNIQA VitalCOach und Reinhardt Lunemann / Stabstelle Krankenversicherung

Das „Bewegungstier“ Mensch hat sich zum „homo sessilis“ gewandelt. Da sich gewisse Sitzzeiten nicht vermeiden lassen, heißt die Devise: Der Sitzalltag muss gesünder werden.

Erfahren Sie Grundlegendes über Ihren Bewegungsapparat. Kurze und einfache Übungen sorgen für Ihr Wohlbefinden!

B 8 „Sport und Ernährung“

Referent: Mag. Dr. Reinhard Lamprecht, Sportwissenschaftler, Experte für Sporternährung

Ernährung und Bewegung sind fundamentale Elemente der schulischen Gesundheitsförderung. Eine fächerübergreifende Bearbeitung beider Bereiche ist wünschenswert. Im Workshop werden einige Aspekte erläutert:

- Kohlenhydrate und Sport
- Getränke und Sport
- Nahrungsergänzung und Sport
- Energiebedarf für einen Schultag

B 9 Sicherheit im Bereich der Verkehrserziehung und des Schneesports

Referenten: VD Karl Ederer, Landesschulrat für Steiermark und Werner Madlencnik, Mobile Radfahrerschule Schladming

Sicherheit durch Sichtbarkeit, Radhelm, schulische Aktionen im Bereich der Verkehrserziehung zur Förderung der Sicherheit, Vorstellung der „Mobilen Radfahrerschule“.

Basictraining für Radfahrer, Rückhaltesysteme.

Risikomanagement Ski/Snowboard in steirischen Schulen

Referent: Dr. Gerd Egger – BRG Graz-Keplerstraße und Mag. Markus Degiampietro, BG/BRG Graz-Pestalozzistraße

B 10 „Fish“ gewagt und halb gewonnen

Referent: Mag. Erich Sammer, AHS-Lehrer, Sacre Coeur Graz, Lehrbeauftragter am Inst. f. SpW.

Im Umgang mit Problemen und Konflikten fehlt uns manchmal die positive Motivation zu zukunftsorientiertem Denken.

Dieses Seminar bietet einen „Crashkurs“, wie Sie nach den Ideen von „Fish“ und „Whale done“ Aufgaben motiviert angehen könnten und andere dabei „mitnehmen“.

B 11 „Schule und Alkohol“

Leitung: Mag. Anita Recher, Fachinspektorin für Bewegungserziehung und Sport

Referent: Gert Weilharter, VIVID, Abteilung Jugend

In diesem Seminar werden folgende Inhalte angesprochen:

- Fakten zum Thema Alkohol
- Jugendschutz und Umgang mit Alkohol
- Methoden für den Unterricht

B 12 Lebe bewegt - Gesunde Schule leben

Referent: Mag. Bernhard Prangl (STGKK)

Präsentation des Konzeptes zur schulischen Gesundheitsförderung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse. Zielgruppe: Hauptschulen, AHS, BHS, Fachschulen, Polytechnische Lehrgänge, die sich für die Durchführung eines schulischen Gesundheitsförderungsprojektes interessieren.

Inhalte: Interessierte Schulen erfahren, wie sie ein solches Projekt in Kooperation mit der STGKK aufsetzen und durchführen können.

Stichworte: Inhalte und Struktur von schulischen Gesundheitsförderungsprojekten, Zeitplan für das SJ 2006 / 2007, Unterstützungsleistungen der STGKK.

B 13 Kindersicherheitshaus - Kinderunfallverhütung greifbar - erlebbar - nachvollziehbar

Referentinnen: Mag. Gundula Brandmayr / Mag. Gabriele Blaschitz

Grosse schützen Kleine errichtet das 1. Österreichische Kindersicherheitshaus in Graz. Eine kindersichere Schauwohnung als Herzstück, das sämtliche verfügbare Kinderschutzeinrichtungen zeigt, wird durch ein breites Fortbildungs-, Beratungs- und Aktionsprogramm zu den Themen Heim, Freizeit, Sport, Verkehr und Schulsicherheit mit Leben gefüllt. Detaillierte Unfallursachenforschung als Basis dient zur Erstellung von nationalen und regionalen bewusstseinsbildenden Maßnahmen zur Kindersicherheit.

Das Ziel: Die Zahl der Kinderunfälle in Österreich zu reduzieren.



Gesundheit muss Schule machen

*Dr. Bettina Vollath
Bildungslandesrätin*

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und zeichnet sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung aus. Gesundheit ist ganz unbestritten einer der wichtigsten persönlichen und gesellschaftlichen Werte. Die Förderung und Erhaltung der Gesundheit erfordert geringe finanzielle Mittel, wobei der Versuch Gesundheit wiederherzustellen, ungleich teurer ist.

Daher ist die Schaffung eines verantwortungsvollen Gesundheitsbewusstseins von Kindesbeinen an unverzichtbar.

Gerade jüngere Menschen leben oft unbeschwerter und risikofreudiger. Diesbezüglich kann in Kinderbildungseinrichtungen und an Schulen eine wertvolle Basis geschaffen werden, um unseren Kindern und Jugendlichen den Wert der eigenen Gesundheit bestmöglich zu vermitteln. Eine hochwertige Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit und sie steuert in einem hohen Ausmaß körperliches, geistiges, psychisches und soziales Wohlbefinden.

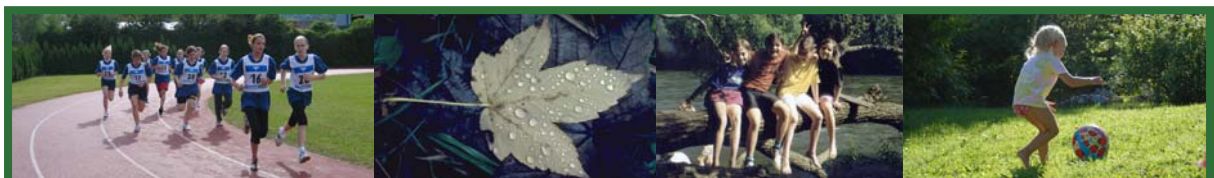


Deshalb muss eine vernünftige und gesunde Ernährung bereits bei den Kindern beginnen, um die richtige Lebenseinstellung für die Erhaltung ihrer Gesundheit zu erreichen. Kinder sollen zu einer kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens angeregt werden. Es muss jedoch auch deutlich werden, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann und dabei körperlich und geistig fit hält.



In diesem Zusammenhang gilt es aber auch unbedingt, den hohen Stellenwert des Sportunterrichts als ganz wesentlichen Beitrag für die körperliche, soziale, kognitive und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schülern zu sichern.

Als steirische Bildungslandesrätin freut es mich besonders, dass an den steirischen Bildungseinrichtungen Gesundheit bereits Schule macht. An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Pädagoginnen und Pädagogen für ihr großes Engagement im Sinne der Gesundheit!





Zum Geleit

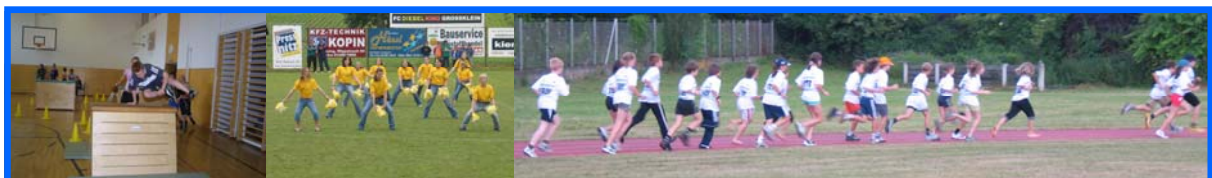
Mag. Helmut Hirt
Gesundheitslandesrat

„Non scholae, sed vitae discimus – Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir!“ Klar wurde das schon Millionen mal geschrieben und gesagt, ist ja

auch Jahrtausende alt diese Erkenntnis der alten Römer. Aber immer noch wahr: Die Schule darf nie Selbstzweck sein, sie muss unsere Kinder auf das Leben vorbereiten.



Und da gibt es wohl kaum Unterrichtsinhalte neben denen das Wissen wie man seinen Körper gesund hält nicht bestehen kann. Denn was nützt einem das beste mathematische Wissen, wenn man sich vor lauter Kreuzschmerzen nicht mehr konzentrieren kann und was die besten Fremdsprachenkenntnisse, wenn das Herz – Kreislaufsystem nicht mehr mitspielt. Entsprechende Lehrinhalte in unseren Schulen können so buchstäblich zur Überlebensfrage für unsere Kinder werden. Und auch das wussten die alten Römer bekanntlich schon: „Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.....“





Gesundheitsförderung beginnt in der Schule

Mag. Wolfgang Erlitz, Amtsführender Präsident des Landesschulrates für Steiermark

Mehr als ein Drittel der Kinder zu dick, Schäden am Bewegungsapparat bereits in früherer Jugend, Suchtgefahr schon ab Eintritt der Pubertät.

Fast täglich erschüttern neue Horrormeldungen über den Gesundheitszustand der steirischen und österreichischen Jugendlichen die Öffentlichkeit. Allein in Österreich greifen mehr als ein Viertel der 15jährigen Mädchen und ein Fünftel der gleichaltrigen Burschen täglich zur Zigarette. 49% aller 15 bis 29jährigen sind Tabakkonsumenten(innen). Neben dem Trend zu immer jüngeren Raucher(innen) belegt eine aktuelle Studie auch die Verharmlosung der Sucht durch die österreichischen Raucher(innen): Mehr als die Hälfte der Raucherinnen und Raucher schätzt den Tabakkonsum als „wenig gefährlich“ ein. Ein alarmierendes Zeichen, wenn man die Folgen des Nikotinkonsums betrachtet: Alle 10 Sekunden stirbt an den Folgen des Rauchens ein Mensch. Er verursacht nicht nur 90% aller Lungenkrebserkrankungen, sondern ist insgesamt für ein Drittel aller Krebstodesfälle verantwortlich. Die Doppelbelastung „Rauchen und Alkohol“ erhöht das Krebsrisiko auf das 20 bis 40fache.

Experten glauben auch, dass jede dritte Krebserkrankung durch entsprechende Ernährung verhinderbar wäre. Bewegungsmangel ist laut WHO Risikofaktor Nr. 1 für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen, die auch in der Steiermark die häufigste Todesursache darstellen. 10 bis 12jährige Kinder leiden bereits an Diabetes Typ II („Altersdiabetes“) durch Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Und es wird wohl niemand in Abrede stellen können, dass angesichts der erschreckenden Fakten endlich Taten gesetzt werden müssen. Denn die beste Medizin ist immer noch: Aufklärung, Prävention und Gesundheitsförderung. Und die Gesundheitsförderung muss man wohl dort ansetzen, wo die Ursachen der späteren chronischen Erkrankungen liegen. Aus diesem Grunde gehört, meiner Meinung nach,

Gesundheitsförderung als Pflichtfach in die Schule, um rechtzeitig jungen Menschen Wissen und Kompetenz mitzugeben, bei ihrer gesundheitlichen Entwicklung Selbstverantwortung (empowerment) übernehmen zu können.

Denn viele Krankheiten sind uns nicht schicksalhaft in die Wiege gelegt, sondern durch Berücksichtigung einiger Faktoren durchaus verhinderbar: Bewegung, Ernährung, kein Tabakkonsum...

Lehrer(innen) müssen sich auch im Klaren sein, dass sie vor allem von jüngeren Schüler(innen) nach wie vor stark als Vorbilder wahrgenommen werden – das betrifft das Rauchen ebenso wie den Stellenwert, den sie gesundem Essen einräumen. Ziel muss demnach sein, nicht nur auf das zukünftige Verhalten unserer Schüler(innen) einzuwirken, sondern auch auf gesundheitsfördernde Verhältnisse im Schulbereich bedacht zu nehmen.



Es bringt nichts, wenn den Kindern die Bedeutung „gesunder Ernährung zwar in der Theorie erläutert, aber beim Schulbuffet alles andere als eine „gesunde Jause“ angeboten wird.

Resümierend sei hier festgehalten:

Wenn wir unsere Kinder in eine für sie gesundheitsförderliche Zukunft führen und der demografischen Entwicklung eine entsprechende Antwort geben wollen, dann ist die Politik wohl aufgefordert, in der Schule das „Lebensfach“ Gesundheitsförderung verpflichtend einzurichten.





Empowerment als Leitkonzept auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Schule

Mag. Dr. Wolfgang Dür
Ludwig Boltzmann Institut Wien

Kinder weisen schon im Vorschulalter gesundheitliche Unterschiede auf, die für ihre weitere Entwicklung zur förderlichen oder hemmenden Bedingung werden. Solche Unterschiede sind in ihrer psychischen Entwicklung zu finden, im Sprachvermögen, in der sozialen Kompetenz, in körperlichen Voraussetzungen im Sinne von Fitness, in Ernährungs- oder Schlafgewohnheiten usw.. Bezogen auf solche Unterschiede muss man schon bei Schuleintritt von vulnerablen Gruppen sprechen, die bereits ungünstige, manchmal regelrecht schlechte Voraussetzungen für eine gute Entwicklung in die Schule mitbringen. Dennoch ist die Erwartung der Gesellschaft, dass die Schule entscheidend dazu beiträgt, die Schwere der individuellen Folgen der sozialen Herkunft für das Kind abzumildern. Am Ende der Schulzeit sollen *alle* gesunde, lebensstüchtige, für wirtschaftliche Bedarfe ebenso wie für die Teilnahme an Politik qualifizierte Menschen geworden sein.

Aber nicht nur von außen kommen Probleme herein: Die Schule erzeugt auch ihrerseits Stress, Leiden, Kränkungen und Passivität und stellt dadurch für potenziell alle SchülerInnen ein Gesundheitsrisiko dar. Dabei scheint die Gesundheitsgefährdung,

folgt man der vorhandenen Forschung, nicht so sehr von hohen oder gar überzogenen Leistungserwartungen auszugehen, sondern von „weichen“ Faktoren wie Schulklima, Kooperation in der Klasse, Beziehungen zu LehrerInnen und MitschülerInnen etc..

Einiges spricht dafür, dass gerade die mentalen und psychosozialen Probleme von Kindern und Jugendlichen heute stärker als in der Vergangenheit von den Formen der Erziehung und damit auch von Erziehung in den Schulen zumindest „mit-induziert“ sind. Der Erziehungswissenschaftler Dieter Lenzen bezeichnet die schulische Erziehung als „nicht minder gefährlich als ein Atomkraftwerk“ (Lenzen 2002, 162) und vermutet, dass etwa die allem Anschein nach wachsende Gewaltbereitschaft der Jugend eine direkte Erziehungsfolge ist.

Die Schule muss also nicht nur eine Form für den Umgang mit vulnerablen Gruppen

finden, sondern überhaupt eine Form für Lehren und Lernen bereit stellen, die so geartet ist, dass die Teilnahme an schulischen Lernprozessen nicht zum Risiko, sondern zur Gesundheitschance wird. Die Aufgabe ist heute - und wird zunehmend sein - für Schulen unhintergebar, da der Anteil an SchülerInnen, die dem traditionellen Unterricht in der traditionellen Schulorganisation nicht mehr folgen können oder wollen, im Zunehmen begriffen ist. Die Berliner Rütli-



schule kann dafür als ein extremes Alarmsignal angesehen werden.

Schulen - in Österreich und international - haben darauf bis heute unterschiedlich und eher unsystematisch reagiert. Am häufigsten wird den auftretenden Krisen mit **Akuttmaßnahmen** begegnet, die nicht selten ad hoc kreiert werden und nicht in Organisationsroutinen festgelegt werden. Selbst in

den Schulen des Österreichischen Netzwerks der Gesundheitsfördernden Schulen sind zeitlich und sozial begrenzte **Projekte** zu verschiedenen Themen die hauptsächliche Interventionsstrategie, sehr viel seltener

werden komplexe **Programme** etabliert. Umfassende **Organisationsentwicklungen**, die an Organisationskultur und Qualitätsdimensionen ansetzen und Schulentwicklung im besten Sinn vorantreiben, sind die Ausnahme.

Wissenschaftliche Forschung und Evaluationen zeigen jedoch, dass die Erfolge von Projekten und Programmen, ja selbst von Organisationsentwicklungen sehr begrenzt und nicht nachhaltig sind, wenn sie nicht den Kernprozess der Schule erfassen, und das ist das Lehren und Lernen. Interventionen, die im Sinne des Konzeptes des Empowerments Lehr/Lernprozesse neu gestalten, erhöhen die Selbstwirksamkeit, die Eigenverantwortung, die Kohäsion in Gruppen, die Teilnahme an Aktivitäten der Schulgemeinschaft, verbessern die psychische Gesundheit und die geistige Präsenz der SchülerInnen und in der Folge auch die Schulperformance (!). Empowerment dient dabei als Leitkonzept, das bei allem, was in der Schule geschieht, überprüft, inwieweit

die SchülerInnen dadurch als Trivialmaschinen (Heinz von Foerster) behandelt werden oder Handlungs- und Entscheidungsspielräume vorfinden.

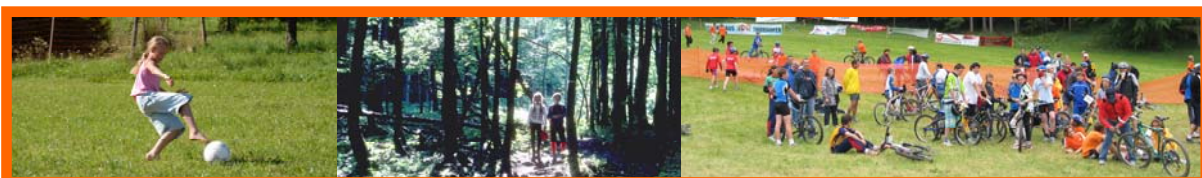
Solche Strategien helfen den SchülerInnen, mehr Kontrolle über sich und über ihr Lernen zu gewinnen. Im Zentrum stehen dabei die Lehrenden, aber nicht nur in ihrer gewohnten Rolle als Wissensvermittler, sondern auch als

Coach, FördererInnen und UnterstützerInnen. Das erfordert teilweise tief greifende Umgestaltungen von Unterrichtsprozessen und daher eine breite Organisationsentwicklung, die auch die Kooperation zwischen den

LehrerInnen, die Einrichtung von Jahrgangsklassen, die sture Abfolge der Stundenpläne, die monotone Abfolge von Unterrichts- und Pausenzeiten, das Verhältnis



von Unterrichts- und Betreuungszeiten u.v.m. in Frage stellt. Gesundheitsförderung muss daher als Programm *und* als Orientierungshilfe für die Analyse und Neugestaltung schulischer Prozesse in einer umfassenden Schulreform einen Platz beanspruchen.





Schule und Gesundheit – Ein Ausblick auf das pädagogische Schwerpunktthema 2006/07

HR Mag. Rupert Dirnberger
Landesschulinspektor für AHS

Die erste internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung hat am 21. November 1986 in Ottawa eine Charta, die „Ottawa-Charta“ verabschiedet, in der zum aktiven Handeln für das Ziel „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ und darüber hinaus aufgerufen wird. In dieser Charta wird an mehreren Stellen auf die Rolle der Schulen und der Bildungseinrichtungen und deren Mitverantwortung in der Gestaltung eines lebensbegleitenden und gesundheitsfördernden Lernprozesses hingewiesen.

Angesichts des umfangreichen Bildungsauftrages der Schule mag man sich möglicherweise fragen, ob denn die Schule sich neben Deutsch, Mathematik, Fremdsprachen und Naturwissenschaften auch noch um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler kümmern müsse. Die Antwort kann nur ein klares Ja sein, denn die Schule ist ein Ort, an dem Schülerinnen und Schüler 40-60 Prozent ihrer Zeit verbringen, an dem sie lern- und leistungsfähig sein sollen und an dem sie gleichzeitig Einstellungen und Verhaltenweisen erlernen und erleben, die für ihren weiteren Lebensweg prägend sind. Es ist bestimmt unbestritten, dass rauchfreie Umgebung, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Sicherheit im Schulalltag Aspekte des schulischen Lebens sind, die einen direkten Einfluss auf den Schulerfolg der Kinder haben.

Dass dieses Thema noch vielschichtiger ist, wird dadurch untermauert, dass von einer „gesundheitsfördernden Schule“ alle, die in der Schule leben und arbeiten, Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und gewissermaßen auch die Eltern, profitieren.

Internationale Studien lassen keinen Zweifel daran, dass bei gesundheitsfördernden Modellprojekten eine Verringerung von Vandalismus, aggressiven Verhaltensweisen und Unfällen zu verzeichnen waren. Gleichzeitig verbesserten sich die Lernergebnisse der Schülerinnen und Schüler durch ein besseres Klassenklima. Steigende Arbeitsplatzzufriedenheit der LehrerInnen und Lehrer, höhere Motivation und Normalisierung der Kooperation mit den Eltern werden dabei ebenso, wie die Verbesserung des Gesund-

heitszustandes und die Verringerung der Krankenstandszeiten in einem ursächlichen Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung an Schulen gesehen.

Schule hat also sowohl einen gesundheitsbezogenen Bildungs- und Erziehungsauftrag als auch einen eindeutigen Auftrag zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit ihres Personals. Sind die Erhaltung und die Förderung von Gesundheit Ziel schulischer Bemühungen so werden sie auch zum Inhalt eines umfassenden Schulentwicklungsprozesses in dem im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, Haltungen und Verhaltensweisen verändert aufgebaut oder stabilisiert werden sollen.

Mit dem geplanten pädagogischen Schwerpunktthema des LSR Steiermark wollen wir für Schulen anregen, sich auf einen Diskussions- und Entwicklungsprozess einzulassen, der die Vielschichtigkeit des Themas Gesundheit im Kontext des Arbeitsfeldes „Schule“ sichtbar machen, das Gesundheitsbewusstsein stärken und letztendlich auch die Arbeitsplatzzufriedenheit erhöhen soll. Wenn es gelingt, Gesundheitserziehung, besser Gesundheitsbildung genannt, aus dem Schattendasein von Unterrichtsprinzipien zu holen, wird bestimmt auch die nachhaltige Verankerung des Themas Gesundheit im allgemeinen Schulentwicklungsprozess gelingen.

Die in §2 des Schulorganisationsgesetzes festgehaltenen Aufgaben der österreichischen Schule bezeichnen jene Bildungs- und Erziehungsziele mit denen die Entwicklung der Jugend, ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Interesse der Gesamterziehung und der Persönlichkeitsentwicklung entsprechend gefördert werden können.

Schulen waren schon immer ein auserwählter Ort, wo Gesundheit thematisiert wurde, weil gerade in der Institution Schule, die Umsetzung dieser Thematik eine höhere Verbindlichkeit und Nachhaltigkeit erwarten lässt, als in anderen Organisationsstrukturen. Bis vor rund zwanzig Jahren befasste sich die Gesundheitserziehung hauptsächlich mit präventiven Maßnahmen und setzte auf Aufklärung und Information über



Krankheiten und deren Verhinderung. In den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts entstand der Begriff der Gesundheitsförderung und Gesundheit wurde als ganzheitlicher Prozess erfasst. Ein Paradigmawechsel vom Pathogenesemodell – was macht krank? – zum Salutogenesemodell – was erhält gesund? – wurde vollzogen. Seit der Mitte der neunziger Jahre entwickelten sich in ganz Europa weiterführende Konzepte schulischer Gesundheitsförderung, wobei das Augenmerk nicht nur auf eine Veränderung des Verhaltens der Einzelnen, sondern ebenso auf eine Veränderung der Verhältnisse gelegt wird.

Gesundheitsförderung in der Schule zielt auf einen Prozess, allen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zu einer Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, und das ist, in Anlehnung an die Definition der WHO für Gesundheit, entschieden mehr als bloße Abwesenheit von Krankheit, ist sicherzustellen, dass persönliche Bedürfnisse befriedigt, Wünsche und Hoffnungen wahrgenommen und die Umwelt positiv gestaltet werden können. In diesem Sinne ist Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des Lebens und nicht als Lebensziel selbst zu verstehen. Gesundheit steht für ein positives Gesamtkonzept, das soziale Geborgenheit, individuelle Ressourcen, Bildung, seelische Ausgewogenheit und körperliche Fähigkeiten gleichermaßen berücksichtigt.

Für die Schule könnte das heißen, dass angemessene Lernumgebungen, gesunde Ernährung, strukturierte Konfliktlösung, Gerechtigkeit, Teilnahme an Entscheidungsprozessen genauso Grundvoraussetzungen für die bestmögliche Entfaltung des Gesundheitspotenzials sind, wie direkte medizinische Versorgung und psychologische Betreuung. Wesentlich scheint dabei zu sein, dass die Entfaltung des individuellen Gesundheitspotenzials auch davon abhängt, wie weit man auf jene Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen, selbst Einfluss nehmen kann.

In der schulischen Gesundheitsförderung kann jeder in seiner Funktion innerhalb der Schulgemeinschaft initiativ werden und Anlässe, die

zum systematischen Reflektieren, Planen und Handeln führen können, gibt es an jeder Schule reichlich. Hauptsache ist, dass aus der kreativen Unruhe des „gegebenen Anlasses“ eine handhabbare Initiative von Engagierten entsteht, und gesundheitsfördernde Ideen nicht im Porenraum des schulischen Alltages versickern.

Die Anstrengungen der Schule sollten daher sich nicht nur auf die Gestaltung des Lernortes Schule konzentrieren, sondern Schule auch als Ort der Begegnung über den Regelunterricht hinaus erschließen. Die Realität zeigt uns leider zu oft, dass diese Begegnung nicht stattfindet, weil Lehrerinnen und Lehrer aus Zeitmangel oder aus Überlastungsgründen an schulischen Veranstaltungen nicht teilnehmen und Schüle-

rinnen und Schüler nicht erreichbar sind, weil der nötige Rückhalt in der Familie fehlt.

Gesundheit zum Inhalt eines pädagogischen Schwerpunktthemas zu machen provoziert geradezu, angepeilte Ziele zu klären und zu fixieren und geeignete Strategien zu suchen, das Thema möglichst effizient in den Schulent-

wicklungsprozessen zu implementieren und im Schulalltag umzusetzen.

Für die Schulen der Steiermark wäre ein mehrstufiger Prozess denkbar, der kurz skizziert vorgestellt werden soll und als Basis weiterer Planungsüberlegungen dienen könnte.

Initiativen ergreifen und Bestandsaufnahmen vornehmen:

Um festzustellen, wo wir stehen, ist es erforderlich, die zahlreichen Initiativen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an steirischen Schulen zu erfassen und zu kategorisieren um sie als Kristallisationspunkte in ein zu entwickelndes Gesamtkonzept der Gesundheitsförderung einzubeziehen.

Der Gesundheit eine Lobby schaffen:

Den vielen Einzelpersonen und Gruppen aus allen Bereichen der Schulgemeinschaft, die sich bereits jetzt um Gesundheitsinitiativen an der Schule kümmern, sollte mehr Mitsprache und Gestaltungsmöglichkeit im Rahmen der Schulentwicklung eingeräumt werden und am Ende könnten möglicherweise Gesundheitsteams an Schulen institutionalisiert aktiv sein. Aus Betrof-



fenen könnten Beteiligte werden, die Gesundheitsförderung an der Schule auch strukturell repräsentieren und abbilden.

Eigene Möglichkeiten ausloten:

Schätze finden und Stärken stärken, sind auch in der Gesundheitsförderung willkommene Erfolgsstrategien und dabei geht es nicht um schönfärberische Selbstdarstellung sondern um kritische Analyse gesundheitsfördernder und gesundheitshemmender Bedingungen an der eigenen Schule und um eine seriöse Gegenüberstellung bisheriger Erfolge und Misserfolge in der Gesundheitsförderung im Kontext des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages.

Erfolge sichtbar machen:

Alle Schulentwicklungsinitiativen, auch die Gesundheitsförderung, brauchen von Zeit zu Zeit den Rückenwind der Anerkennung, des Wahrgenommenwerdens und des sichtbaren Erfolgs, denn dadurch entsteht für die Beteiligten und die Betroffenen Gelegenheit zur Identifikation mit den Initiativen, Chance auf Orientierung und die Basis für eine Kultur der Wertschätzung im



schulischen Entwicklungsfeld.

Bedarf und Bedürfnisse artikulieren:

Im Knotenpunkt zwischen Rückschau auf Geleistetes und Vorschau auf Mögliches, ist jener Raum angesiedelt, in dem Wünsche artikuliert und Bedürfnisse gesammelt werden können, um den Bedarf an notwendiger Unterstützung im Hinblick auf die angepeilte Verbesserung der Gesundheit an Schulen verifizieren zu können.

Ziele klären und Prioritäten setzen:

Aus den vielen Ansatzpunkten schulischer Gesundheitsförderung sollten sich jene elementaren Ziele ableiten lassen, die für ein gesamtsteirisches Konzept schulischer Gesundheitsförderung stehen könnten, um danach Ent-

wicklungsschritte zu planen, Zeithorizonte zu bestimmen und benötigte Ressourcen auszumachen.

Agenda – Gesundheitsförderung:

Es wäre bestimmt ein sichtbarer Erfolg, wenn innerhalb eines Schuljahres auf Grundlage gekläarter Ziele eine An-



agenda zur Gesundheitsförderung an steirischen Schulen als Orientierungshilfe und Arbeitsbuch entwickelt werden könnte, in dem sich alle schulischen und schulnahen Organisationen und Arbeitsgruppen wieder finden, die Gesundheit zum Thema machen und machen wollen.

Mit kleinen Schritten sicher ans Ziel:

Schwerpunkthemen fordern heraus, Modelle zur Umsetzung großer Vorhaben zu bilden. Dies kann nur in dem Maße gelingen, wie es gelingt, den Grad der Beteiligung zu erhöhen, interne Unterstützung aufzubauen und externe Partner und Experten einzubinden. Neues erproben, gute Praxis sichern und Arbeit teilen kann auch in der Gesundheitsförderung der Schlüssel zum nachhaltigen positiven Ergebnis sein.

Ergebnisse evaluieren:

Wer nicht reflektiert, ist blind, weil er nicht weiß, wo er sich befindet, und wer nicht weiß wo er ist, kann nicht planen, wohin er möchte. Soll Gesundheitsförderung an Schulen nicht das Sternschnuppenschicksal anderer Initiativen erleiden, wird es notwendig sein, in regelmäßigen Etappen sorgfältig auf das Erreichte zu schauen und die Ergebnisse mit den gesetzten Zielen zu vergleichen, um damit sicheren Boden für weitere Entwicklungsschritte zu schaffen.

Ergebnisse dokumentieren, Netzwerke bilden und Erfolge feiern:

Als Zwischenbilanz eines fortwährenden Gesundheitsförderungsprozesses sollte eine Dokumentation stehen, die Projektstruktur, Initiativen, Unterstützungssysteme, Zertifizierungsmöglichkeiten, Experten, Ansprechpartner und auch Beispiele guter Praxis darstellt.

Von einander Lernen ist möglich, wenn man voneinander weiß, Erfahrungen teilt und Netzwerke bildet.





Bewegungszentrierte Gesundheitserziehung

HR Dr. Heinz Recla

Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport

Gesundheit steht in den letzten Jahren häufig im Mittelpunkt öffentlicher und privater Interessen. Vor allem steht die Gesundheit unserer Kinder immer wieder in den Schlagzeilen, denn diese ist gefährdet, dazu tragen wesentlich die heutigen Lebensbedingungen und gewohnheiten bei.

Die modernen Entwicklungen gefährden die Kindheit als eigenständige Lebenswelt, sinnliche Wahrnehmungen und Erfahrungen können immer weniger gemacht werden und die Bedingungen für Bewegungs- und Körpererfahrungen werden ungünstiger. Folgen der veränderten Lebenswelt sind neben mangelndem Selbstvertrauen, abweichendem Sozialverhalten, reduzierter Koordinations- und Lernfähigkeit auch degenerative Organ- und Muskelentwicklungen, körperliche Fehlhaltungen und motorische Leistungsschwächen. Etwa 80% der Schülerinnen und Schüler in Österreich sind davon betroffen, jedes zweite Schulkind hat Haltungsschwächen.

Eine jüngst fertig gestellte Studie über das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich belegt, dass dieses in höchstem Maß besorgniserregend ist. Zunehmend sind in letzter Zeit ein allgemeiner Bewegungsmangel sowie motorische und koordinative Defizite zu verzeichnen, im Zusammenhang damit nehmen auch Haltungsschwächen und -schäden zu. Schulärztliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich das Ausmaß der Haltung- und Bewegungsauffälligkeiten aufgrund von Bewegungsmangel im Verlauf der Schulzeit deutlich erhöht.

Die Wirksamkeit von Bewegung und sportlicher Aktivität ist in zahlreichen Untersuchungen bestätigt worden. Die positiven Wirkungen betreffen physische Bereiche, wie Einfluss auf Herz-Kreislaufkrankungen, auf das Immunsystem,

auf den Bewegungs- und Stützapparat (Wirbelsäule), Knochendichte (Vorbeugung gegen Osteoporose), Fitness usw. Es gibt weiters deutliche Zusammenhänge zwischen sportlicher Betätigung und psychischer Gesundheit wie z.B. Angst, Stress, Selbstwertgefühl, Selbst- und Körperkonzept sowie subjektive Einschätzung der Gesundheit. Regelmäßige sportliche Aktivität trägt zu günstigen Lebensgewohnheiten und gesundheitsrelevanten Einstellungen bei. Diese Bereiche sind vor allem aus sozialer und pädagogischer Sicht von großer Bedeutung.

Was man jedoch unter Gesundheit versteht, ist bisher nicht eindeutig geklärt. Gesundheit ist nicht nur Abwesenheit von Krankheit und weit mehr als Fitness, körperliche Leistungsfähigkeit oder Funktionsfähigkeit! Ein Gesundheitsverständnis, das über eine verkürzende medizinisch-biologische Auffassung hinausgeht, muss die individuellen und subjektiven Belange des Menschen berücksichtigen. Gesundheit kann als die Fähigkeit, mit den Bedingungen des Lebens fertig zu werden, verstanden werden.

Der Ansatz einer Gesundheitserziehung muss sich daher am Subjekt – am Menschen orientieren, mit seiner Fähigkeit zur Sinnfindung und Lebensgestaltung. Eine solche Erziehung muss von der Leiblichkeit ausgehen, denn diese ist die Verbindung zwischen Mensch und Welt. Daher kommen Bewegung und körperlichen Aktivität eine so zentrale Bedeutung zu! Denn sie fördern nicht nur die körperliche Fitness sondern sie sind zugleich der Zugang zu unserer Welt! Und dazu gehören das Erfahren der Sinne, das Wahrnehmen der Körperlichkeit, das Erfühlen des Wohlbefindens aber auch die Begegnung mit dem anderen und mit der Umwelt.

Das pädagogische Ziel kann daher nicht (nur) das Trainieren von Leistungsfähigkeit sein, sondern Gesundheitserziehung muss neben dem körperlichen Wohlbefinden auch Sozial- und Umwelterziehung sein. Daher beabsichtigt eine ganzheitliche Gesundheitserziehung die Anbahnung eines physischen, psychischen und sozia-



len Wohlbefindens zu einem gesundheitsrelevanten Lebensstil in Verantwortung zu sich selbst, zum Mitmenschen und zur Natur. So kann und soll eine Gesundheitserziehung zu einem erfüllten Leben beitragen.

Nicht alle Ziele können in der Schule verwirklicht werden, auch das Elternhaus ist gefordert. Eine



Zusammenarbeit von Schule und Eltern wäre gerade in diesem Bereich von immenser Bedeutung! Was aber kann von der Schule erwartet werden? Dazu muss man die Frage stellen: Was erwartet sich die Gesellschaft und was wollen die Eltern und Verantwortlichen? Wollen und müssen wir unsere Kinder und Jugendlichen einem ständigen Leistungsdruck aussetzen, damit sie in ihrem späteren Leben das leisten, was sich die heutige Gesellschaft erwartet und von dem wir gar nicht wissen, ob dies auch dann noch gefragt ist? Oder sollte nicht das Ziel jeder Erziehung sein, unseren Kindern Hilfe zu geben für ein sinnerfülltes, glückliches Leben? Ein Leben, in dem auch der Zugang zu einer intakten Natur und ein sozial angemessenes Verhalten gefunden werden können? Ich bin überzeugt, dass Mit-Menschlichkeit und Mit-Weltlichkeit in Zukunft zu einem der wichtigsten Erziehungsziele der Gegenwart und das lebensentscheidende Bildungsziel der Zukunft sein werden!

Was könnte in der heutigen Schule realisiert werden? Die Forderung nach mehr Sportstunden – wie der täglichen Turnstunde – wurde schon im 19. Jahrhundert gestellt. Wir müssen (leider) aus den vorgegebenen Bedingungen und Möglichkeiten das Beste machen! Es gibt viele Anlässe, einen gesundheitsorientierten Unterricht anzubieten. Voraussetzung ist, dass dieser Unterricht möglichst viele Bewegungsaktivitäten anbietet, wesentlich ist, dass Wahrnehmen und Erfahren von gesundheitsrelevanten

Situationen in einem ganzheitlichen Sinn ermöglicht werden. Dann sind – so weiß man aus Untersuchungen – Heranwachsende auch bereit, kognitives Wissen aufzunehmen und evtl. auch umzusetzen. Von zentraler Bedeutung ist, dass ein solcher Unterricht freudvoll gestaltet wird – denn Gesundheitserziehung darf nicht nur auf die Zukunft abzielen sondern muss im „Hier und Jetzt“ erlebt werden! Der Unterricht soll allgemeinen körperlichen und psychischen Ausgleich schaffen (auch für die nicht zu unterschätzenden Anforderungen unserer Schule!), er soll Wahrnehmung und Selbsterfahrung vermitteln, er soll einen sorgsam Umgang mit dem Nächsten und mit der Natur anbahnen, er soll Selbstvertrauen und Selbstwertempfinden fördern, er soll Lebensfreude und Könnensoptimismus erzeugen, er soll Trainingseffekte bewirken und er soll bewusstes Ernährungsverhalten fördern. Gesundheitserziehung ist damit ein gesamtzieherisches Anliegen

Viele dieser Forderungen können im Rahmen des Sportunterrichts verwirklicht werden, manche können in anderen Fächern wie Biologie und Umweltkunde oder in einem Projekt (an einem Tag oder an mehreren Tagen) bzw. in einem projektorientierten Unterricht verwirklicht werden. Es soll aber auch auf die so pädagogisch wertvollen Schulveranstaltungen hingewiesen werden, wie Sommer- oder Wintersportwochen oder Wandertage. Unter den oben genannten Aspekten erlangen solche Veranstaltungen eine besondere Wertigkeit.

Und vergessen wir nicht auf die täglichen kleinen Möglichkeiten, wie die Pausengestaltung der Kinder in der Schule, der wertvolle Schulweg, den man zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen



kann, die tägliche gesunde Jause und vielleicht auch eine „gesunde“, attraktiv gestaltete Ecke im Schulbuffet!

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Dies fordert sehr viel von den Lehrpersonen, der Direktion, dem schulärztlichen Team und den Eltern!

Gemeinsam lässt sich jedoch vieles verwirklichen! Versuchen wir es!





Gesundheit in der Schule

HR Dr. Josef Zollneritsch
Leiter der Abteilung Schulpsychologie - Bildungsberatung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat schon früh eine Definition von Gesundheit als einen „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur der Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ entwickelt. Diese Definition hat jedoch zweifelsohne einen sehr perfektionistischen Anspruch und schließt die nicht wirklich anstrengenswerte Therapeutisierung schlimmstenfalls großer Bevölkerungsanteile nach sich.

In einem weiter entwickelten Ansatz zur Gesundheitsförderung betont die WHO die Bedeutung der Installierung von Präventionsmaßnahmen im Sinne von Schutz vor „Risikofaktoren“ und Präventionsmaßnahmen im Sinne von Installierung von sozialen und personalen „Schutzfaktoren“, die als Ressourcen für Gesundheit begriffen werden müssen.

Zu den sozialen Ressourcen zählen etwa soziale Netzwerke - darunter auch die sprichwörtlichen „alltäglichen Helfer“ aus Familie oder Nachbarschaft – und andere Unterstützungssysteme (... wäre nicht auch die regelmäßige persönliche Präsenz des Schulpsychologen/der Schulpsychologin an den Schulen als unmittelbare Ansprechpartner dazu zu zählen?). An den Schulen hat natürlich auch das soziale Klima im Klassenverband und die Qualität der Schulpartnerschaft entsprechende Relevanz.

„Personale“ Schutzfaktoren stellen „allgemeine Lebenskompetenzen“ und Fertigkeiten wie Reflexionsfähigkeit, Konfliktlösungskompetenzen, Zielerreichungsmanagement, soziale Kompetenzen, Erlebnisfähigkeit usw. dar, wobei Studien Zusammenhänge zwischen Bildung/Bildungsniveau/Bildungsgrad und Gesundheit belegen, wobei Bildung die Bedeutung hat, die Gestal-

tung seines Lebens selbst zu steuern gelernt zu haben. Wichtige Bereiche, in denen Gesundheitsbildung ansetzen kann, sind bewusste Ernährung, Sinn gebende Schaffungsmöglichkeiten, ausgleichende Bewegungsaktivitäten, Stressmanagement.

In der Gesundheitspädagogik steht die Gesundheit im Mittelpunkt des Bemühens, und dazu zählen auch Fragen der Lebensqualität und des Wohlbefindens. Gesundheitspädagogik sollte alters- und entwicklungs-spezifische Verhaltensmerkmale sowie die psychosoziale Funktionalität von Risikomerkmalen mit einbeziehen. Diese Aspekte und Zusammenhänge aufzuzeigen, in Präventions- und Interventionsprogrammen mit einzubeziehen gehört zur Basistätigkeit im schulpsychologischen Arbeitsfeld. *Gesundheit in der Schule gibt es nur dann, wenn das gesamte Lebens- und Aktionsfeld*



Schule zum Gegenstand gesundheitsfördernder Bemühungen wird.

Gesundheitspsychologische Tätigkeit im Sinne von Prävention, Psychohygiene und Verbesserung der Lebensqualität ist daher für alle im schulischen Bereich Tätigen bedeutsam: alle SchulpsychologInnen in der Steiermark sind auch eingetragene „Gesundheits-psychologInnen“.

Beratungstätigkeiten und Testungen kön-



nen als Formen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention verstanden werden.

Prinzipiell ist die gesamte *Arbeit mit unseren KlientInnen* als Beitrag zur Gesundheit zu betrachten, da durch Vermeidung von Überforderung (z.B. wegen mangelnder Schulreife, kognitiven Einschränkungen, Besuch des falschen Schultyps etc.) ein wesentlicher Beitrag zur Stressreduktion



und somit zur Gesundheit geleistet wird.

Dazu zählt auch das *Coaching von SchulleiterInnen* als Beitrag zur Verbesserung des „Betriebsklimas“ an Schulen sowie die *Beratung von PädagogInnen* zur Verbesserung von Unterrichtsführung/Unterrichtsklima und der Verbesserung der Beziehung zu einzelnen SchülerInnen und deren Eltern.

Fortbildungen für alle Schulpartner (Lehrer, Schüler, Eltern, BSI) sowie Vorträge bei Elternabenden sind ebenfalls gesundheitsfördernde Tätigkeiten. Das Themenspektrum umfasst alle Bereiche der angewandten Psychologie als Beitrag für eine wachstumsorientierte Schulkultur.

Gezielte *Klassenklima-Interventionen in Schulklassen*, die auf „systemdiagnostischen“ Informationen beruhen (z.B. durch soziale Netzwerkanalyse; offene SchülerInnenbefragung; standardisierte Klassen- u. Schulklimainventarerhebung) stellen einen Beitrag zur Identifikation von Konflikten zwischen den SchülerInnen, zur

Konfliktbearbeitung sowie zum Erarbeiten von Interventionsstrategien bzw. für das Initiieren therapeutischer Unterstützungsangebote dar.

Anti-Mobbing-Arbeit, hier speziell wieder LehrerInnen-Beratung, soll diese befähigen, das Klassenklima *selbst* spürbar zu verbessern.

Bildungsberatungen (4. SST, 8. SST, in Einzelfällen: 12. SST), schulpsychologische Neigungs- und Eignungsdiagnostik sind ein Element zur Vermeidung falscher Schullaufbahnentscheidungen, die im Falle fehlender Informationen/falscher Einschätzung (verzerrte "Fremd-/Selbst-Einschätzung") drohen würden.

Individualisierte Analysen des Lern- und Arbeitsstils von SchülerInnen, maßgeschneiderte *Lernberatungen/Lern-Coachings* dienen zur Effizienzsteigerung beim Lernen und damit des Schulerfolges, zur Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit der SchülerInnen sowie zur Verbesserung des Familienklimas. Sowohl Über- als auch Unterforderung sollen dabei vermieden werden.



Psychologische Behandlung von SchülerInnen mit Leistungsangst bzw. Schulangst dient zur Steigerung der Lebensfreude und somit des schulischen Erfolges.

Psychologische Diagnosen bzw. „Verdachtsdiagnosen“ im Bereich von psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen, z. B. bei emotionalen Störungen (vor allem Angststörungen und depressive Störungen) bei Essstörungen, bei Suizidali-



dät und Hyperkinetischen Störungen sind ein wesentlicher Teil unseres Tätigkeitspektrums.

Regelmäßige Sprechstunden an Schulen (für Schüler, Eltern und Lehrer) erleichtern den Zugang zu uns und gewähren bessere Unterstützung in jedem Einzelfall.

Die Arbeit mit LehrerInnen zur *Verhinderung/Behandlung von „Burn-out“* nimmt immer mehr Raum ein, gemäß dem Motto „Nur zufriedene LehrerInnen erzeugen auch zufriedene SchülerInnen“. *Supervision* spielt dabei eine bedeutende Rolle. Ein entscheidender Ansatzpunkt liegt in der Weiterentwicklung von individueller Methodenkompetenz und Unterrichtsführung sowie der Hilfe bei der Bewusstseinsbildung der LehrerInnen, dass es in der Verantwortung jedes Einzelnen liegt, neue, professionelle Zugänge zur Bewältigung von Belastungssituationen zu entwickeln.

Die *Abklärung im Rahmen des § 13 SMG* (Früherkennung Suchtmittelmissbrauch von Jugendlichen, Zuweisung an Beratungsstellen) ist ebenfalls Teil unserer gesundheitspsychologischen Bemühungen.

Die *Prävention von Lese, Rechtschreib- und Rechenschwierigkeiten* bei SchülerInnen durch Lernstandsfeststellungen und Erstellen von Förderplänen für Eltern und LehrerInnen ist gerade in jüngster Zeit ein Bereich mit steigender Intensität.

Auch das systemische Vorgehen bei der größer werdenden Gruppe der *verhaltensauffälligen/ -gestörten Kinder* in Zusammenarbeit mit LehrerInnen dient als Beitrag für ein gesundes Schulklima. In diesem Zusammenhang verweisen wir auch auf unser Angebot, an Schulen *Befindlichkeitserhebungen* durchzuführen. Mit eigens entwickelten Fragebögen sind wir in der Lage, Aussagen über die psychische Lebenssituation von SchülerInnen zu treffen, auch als Beitrag für eine gesundheitsfördernde Schulentwicklung.



Ernährungsbildung im Kontext schulischer Gesundheitsförderung

Gertraud Reisinger
Fachinspektorin für
Werken, Ernährung
und Haushalt

Der LSR f. Steiermark stellt im „Gesundheitsjahr 2006/07“ Themen in den schulischen Mittelpunkt, die heute in Medizin, Wirtschaft und Gesellschaft zentrale Anliegen sind.

Als Fachinspektorin für Ernährung und Haushalt freut es mich sehr, dass in die geplanten Aktivitäten alle Altersgruppen und Schularten einbezogen sind und damit Ernährung und Bewegung jenen Stellenwert erhalten, der ihnen außerhalb der Schule schon längst zuerkannt wird.



Ist es doch bezeichnend und auch bedauerlich, dass in den Lehrplänen der österreichischen Pflichtschule und AHS Ernährung und Haushalt - das einzige Fach, welches sich intensiv mit gesunder Ernährung auseinandersetzt - lediglich in der Hauptschule und

da in einem Pflichtstundenmaß von 2 bzw. 3. Wochenstunden in vier Jahren verankert ist. Dem gegenüber sind sich alle Experten des Gesundheitsbereiches schon lange einig, dass der Grundstein für gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten bei Kindern bereits im Vorschulalter gelegt werden muss, und das möglichst unabhängig von den Verkaufsinteressen der Wirtschaft, die Kinder schon längst als wichtige Zielgruppe erkannt hat.



Es ist hoch an der Zeit, dass die österreichische Schule auf allen Schulstufen und in allen Schularten ihren Beitrag zu einer grundlegenden Ernährungsbildung leistet. Das steirische Gesundheitsjahr sollte dazu einen entscheidenden Anstoß geben. Es ist zu wünschen, dass die gesetzten Impulse eine nachhaltige, positive Veränderung bewirken. Sowohl im Hinblick auf ein breites Problembewusstsein bei LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern, als auch in neuen organisatorischen Strukturen, mit denen der Schwerpunkt Gesundheit auf allen Schulstufen ausreichend abgedeckt werden kann.

**Service für Gesundheitsförderung/
Schwerpunkt Ernährungsbildung**

Die ARGE „Gänseblümchen auf Vogerlsalat“ des Landesschulrates für Steiermark bietet seit nunmehr 10 Jahren hinlänglich erprobte und konkrete Unterrichtsmodelle und -hilfen an, die auch - und ganz speziell - für das Gesundheitsjahr 2006/07 zur Verfügung stehen.

Im Einzelnen sind dies:

*Für Volksschulen/
Schuleingang*

Spaß-Spiele-Box

Über multisensorische und spielerische Zugänge soll das Gesundheits- und Ernährungsbewusstsein der Kinder geweckt werden: Kennenlernen von SEM, Benennen von Obst, Gemüse, Geschmacksschulung, grundlegendes Gesundheitswissen erwerben

Für Volksschulen, 8-10 Jahre

Schüler-Eltern-Buch und Lehrerbegleitunterlagen

Praktische und theoretische „Küchenkenntnisse“ erwerben: Von SEM, der schlaunen Ernährungsmaus, erfahren Kinder, LehrerInnen und Eltern in Geschichten, Rätseln, Gedichten und Liedern Wis-

enswertes über Ernährung und Bewegung. Einfache Rezepte laden zu ersten Kochversuchen ein.

Für Hauptschulen und AHS, 10-12 Jahre
Design your snack

Aufforderung, einmal kritisch hinter die Kulissen der Nahrungsmittelproduktion zu schauen und selbst einen Snack mit allem Drumherum zu gestalten. Mechanismen der Werbung kennen lernen, durch die wir manipuliert werden. Es wird mit dem „Genuss“ eines bestimmten Produktes die Erfahrung eines Lebensgefühls versprochen, das „in“ ist.

Für Hauptschulen und AHS, 12-15 Jahre
Chilli-Day

Die SchülerInnen werden aufgefordert, sich mit diesem Lebensgefühl kritisch auseinander zu setzen. Wir machen Angebote, wie man ein echt „megacool“, ein „chilli“ Lebensgefühl mit entsprechender Ernährung und Bewegungskultur erreichen kann. Ein Projektangebot für unterhaltsame und spannende Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung als Grundlage für gute Lebensstilkonzepte.

Für AHS und außerschulische Jugend

Quick & Easy

Ein besonderes Kocherlebnis als Kontrapunkt zu den gängigen Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen.



Die Aktivitäten der interdisziplinären Arbeitsgemeinschaft „Gänseblümchen auf Vogerlsalat“ spannen den Bogen von praktischen Hilfen in der Ernährungsbildung bis zu Fortbildungsveranstaltungen für LehrerInnen.

Neben der Unterstützung der steirischen Landesregierung, der steiermärkischen Gebietskrankenkasse und Partnern aus der Wirtschaft wird das Projekt vor allem vom Landesschulrat für Steiermark aktiv unter-





Gesundheitsförderung in der Fort- und Weiterbildung

Mag. Anita Recher

LSR für Steiermark, Pädagogisches Institut des Bundes in Steiermark

Der Bildungs- und Erziehungsbereich „Gesundheit und Bewegung“ ist in seinen Zielsetzungen im Besonderen im Unterrichtsprinzip

„Gesundheitserziehung“ für alle Unterrichtsfächer relevant.

Eine gezielte Gesundheitsförderung sollte wesentlicher Teil eines Schulprofils sein.

Gesundheitsförderung im ganzheitlichen Sinn (körperlich, geistig, emotional, sozial) hat vor allem die Befähigung zur Stärkung von Gesundheitsressourcen zum Ziel. Menschen können ihr Gesundheitspotential nur entfalten, wenn sie auf Schutzfaktoren von Gesundheit aktiv und selbstverantwortlich Einfluss nehmen können.

Lehrerinnen und Lehrer übernehmen bei der Gestaltung von Schule als gesundheitsförderndem Lebensraum eine tragende Rolle.

Ziele der Gesundheitsförderung in der Lehrerfortbildung sind, einerseits jene Kompetenzen zu vermitteln, die benötigt werden, um physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu wahren und zu optimieren, andererseits Lehrerinnen und Lehrer mit dem methodisch-didaktischen „Rüstzeug“ auszustatten, um Maßnahmen der Gesundheitsförderung im Unterricht und im Lebensraum Schule zielgerichtet zu planen und zu arrangieren.

Ein breit gefächertes Seminarangebot bietet in den vier Abteilungen des Pädagogischen Institutes (APS, AHS, BMHS, BS) eine Vielfalt an Inhalten zur Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Themen und zur Erweiterung der Methoden-, Sach- und Sozialkompetenz, um die Umsetzung einer „Gesundheitskultur an den Schulen“ zu unterstützen.

Im Besonderen wird im gesundheitsorientierten Programmangebot für Bewegungserzieherinnen und Bewegungserzieher darauf geachtet, neben der Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitness auch das psychische und soziale Fit-Sein zu stärken und zu unterstützen.



Für Lehrerinnen und Lehrer werden zahlreiche Veranstaltungen zu folgenden Themenbereichen angeboten:

Physisch- und psychosozial orientiert
Mehrere Module zum Thema „Bewegte Schule - Gesunde Schule“
Mentale Fitness durch Ausdauer (4 Module)
Bewegungs- und Gesundheitscoach
Entspannungsmethoden zur Gesundheitsförderung
Outdoor Experience (Selbstvertrauen, Durchsetzungsfähigkeit, Kooperation)
Menschen leiten - Gruppen führen (Kooperation, Kommunikation)
Teamorientiertes Problemmanagement
Körpersprache

Psychosozial orientiert
Persönlichkeitsbildung
Atmung und Stimme
Coaching
Stressbewältigung
Konfliktbearbeitung
Mobbing
Soziales Lernen
Mediation
Gesunde Ernährung
Drogenprävention (VIVID)





Der steirische Gesundheitspädagoge

Prof. Mag. Dr. Evelyn Erlitz-Lanegger
Professorin an der Pädagogischen Hochschule in Graz

In einer von 1991 bis 1996 flächendeckend in der Steiermark durchgeführten Fortbildungsveranstaltung des Pädagogischen Instituts konnten annähernd 500 Gesundheitspädagogen (für Volksschulen, Hauptschulen, Allgemein- und Berufsbildende höhere Schulen, Berufsschulen, Landwirtschaftliche Schulen) ausgebildet werden.

Über 1000 Lehrer wurden bereits mit Teilen dieser Ausbildung bekannt gemacht.

Überdies haben Lehrkräfte aus Tirol, Kärnten, Niederösterreich, Wien ihre Ausbildung zum Gesundheitspädagogen bei Kursen in der Steiermark absolviert. Im Burgenland werden Gesundheitspädagogen nach diesem Modell ausgebildet.

Die Ausbildung zum steirischen Gesundheitspädagogen wurde interdisziplinär entwickelt von Medizinerinnen, Pädagogen, Therapeuten, Wissenschaftlerinnen und besteht aus drei Abschnitten (120 Unterrichtsstunden).

Sie befasst sich in Theorie und Praxis mit bewegungsorientierter Gesundheitserziehung, konzentriert sich auf Fragen der Entwicklung, Stärkung und Mobilisierung persönlicher Gesundheitsressourcen bei Lehrenden und orientiert sich am Salutogenese-Konzept von Antonovsky.

In einer empirischen Forschung wurden Wirksamkeitsnachweis und Qualitätsbeurteilung der Maßnahmen dieser gesundheitsförderlichen Intervention durchgeführt.

Die Wichtigkeit der einzelnen Lehrinhalte wird von den Befragten sowohl für ihre persönliche Gesundheit, als auch für ihre Unterrichtstätigkeit als sehr hoch eingeschätzt.

Für mehr als vier Fünftel der Befragten hat diese Gesundheitsintervention Einfluss auf ihren Lebensstil.

Dieses Modell zielt in erster Linie auf individuelle Verhaltensänderungen bei Lehrenden,

will aber auch Verhältnisinterventionen in der Schule in Gang setzen bzw. eine grundlegende Bewusstseinsbildung für diesen Bereich einleiten und die gesamte soziale Organisation - das Setting Schule - gesundheitsförderlich beeinflussen. Vorrangig bei dieser Intervention ist, Lehrende persönliche gesundheitsrelevante Erfahrungen während dieser Ausbildung erleben zu lassen, bewegungsorientierte Gesundheitsmaßnahmen am „eigenen Leib“ spüren zu lassen und dadurch gegebenenfalls zu einer Stabilisierung oder sogar Verbesserung des persönlichen Gesundheitszustandes beizutragen.

Obwohl dieses Fortbildungsmodell für die Gesundheit der Lehrerschaft konzipiert wurde, geben 90% der Befragten an, in der Fortbildung gelerntes theoretisches Wissen und praktische Übungen in den eigenen Unterricht zu integrieren.

Für eine „Schule der Zukunft“, in der sich alle in der Schule Beteiligten mehr als bisher wohl fühlen können, muss auch die Gesundheit der Lehrerschaft beachtet werden.

Außerdem werden Lehrkräfte, die ihre eigene Gesundheit ernst nehmen, Schülerinnen und Schülern gegenüber Vorbildfunktion wahrnehmen können und eher an gesundheitsfördernden Veränderungen im „Betrieb“ Schule mitwirken.

Ein Großteil der steirischen Gesundheitspädagogen hat in den letzten Jahren schon verschiedene repräsentative Gesundheitsprojekte durchgeführt, wie zum Beispiel Elfi Glaser, Gernot Grinschgl, Elisabeth Jezt, Judith Klammer, Rosa Maria Klein, Brigitte Schabernak, Ulrike Koller, Hilda Maier, Sieglinde Rossegger, uva.

Die steirischen Gesundheitspädagogen bilden ein großes Potential an kompetenten Lehrerinnen und Lehrern aus allen Schultypen zur Umsetzung einer effizienten und ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in einer zukunftsfähigen Schule!



Tipps für weitere Literatur und Unterrichtsbeihilfe

BIO AUSTRIA- Steiermark
Krottendorferstraße 81, 8052 Graz
Ansprechperson: Gertrude Felber
Tel.: 0316/8050-7155

Unterrichtsmaterialien, Literatur und Spiele rund um die Bio-Landwirtschaft; Hilfestellung bei der Planung von Wandertagen, Exkursionen, Projekttagen und der Schullandwoche; Referenten für den Projektunterricht zum Thema Bio-Landbau; Unterstützung bei der Umstellung des Schulbuffets auf biologische Lebensmittel; Fachwissen und Informationsmaterial über biologische Lebensmittel

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung

www.give.or.at

LFI Steiermark
Krottendorferstraße 81, 8052 Graz
Ansprechperson: Dr. Thomas Frieß

<http://www.lfi.at/stmk>

Schule am Bauernhof: Informationen und Partnerbetriebe unter www.schuleambauernhof.at;
Medienkatalog Landwirtschaft (Auflistung von ca. 400 Unterrichtsmaterialien, kostenlos für LehrerInnen) und Leitfaden Schule am Bauernhof;
Anzufordern unter: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Stubengasse 1, 1014 Wien, Tel.: 01/71100-6814,
E-Mail: getraud.pichler@lebensministerium.at

OPST Obst Partner Steiermark GmbH

Ludwig-Binder-Strasse 3
8200 Gleisdorf

Tel. +43 (0)3112/36 4 14

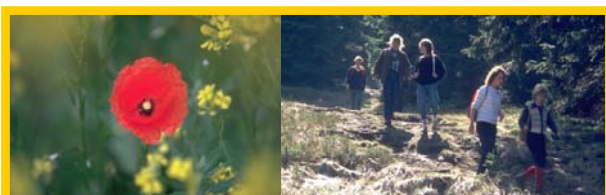
www.frisch-saftig-steirisch.at

Mini, das steirische Früchtchen – Die Kinder CD

Welthaus Diözese Graz-Seckau
Grabenstrasse 39, 8010 Graz
Ansprechperson: Mag. Waltraud Hamah Said
Tel.: 0316/32 45 56

<http://www.welthaus.at>

bietet Arbeitsunterlagen, Videos und DVD's, Beratung, Bücher, Rezepte, ReferentInnen aus allen Kontinenten u.v.m. zum Themenbereich weltweite Ernährung



Veranstalter: Landesschulrat für Steiermark, Körblergasse 23, 8011 Graz
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Heinz Recla, Landesschulrat für Steiermark
Fotos: ARGE Gänseblümchen auf Vogelsalat, H. und W. Recla
Design und Druck: EDV-Consulting Dr. Reinmüller, Graz