

Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise (Fortschreibung, Januar 2012)

Gesundheit lässt sich nicht lehren, sondern ist ein Geschenk, das sich jeder selber machen muss. Demzufolge verstärken wir unsere Bemühungen um eine optimale Gesundheitserziehung in unserer Schule. Die Beschäftigten von Kindereinrichtungen suchen ständig nach Maßnahmen und Aktivitäten zur Verbesserung der Lern- und Lebensbedingungen und sind für die Umsetzung von Gesundheitsprogrammen verantwortlich. Unser Beitrag zur gesunden kindlichen Entwicklung liegt im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie richtet sich auf eine Selbstbefähigung der Schüler zur Gestaltung eines gesunden Lebens. Unsere Schüler sollen Risikofaktoren erkennen und erfahren wie Organschäden vorgebeugt werden kann. Dieses Konzept könnte zur Verbesserung der Bildungsqualität, der Gesundheitsintervention beitragen und ist als eine Handlungsempfehlung zu betrachten.

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis
2. Allgemeine Hinweise für eine gesundheitsbewusste Schule
3. Handlungsfelder
 - a) Gesunde Ernährung
 - b) bewegungsfreundliche Schule
 - c) Sexualerziehung
 - d) Sucht- und Drogenprävention
 - e) Umwelt und Gesundheit
 - f) psychische Gesundheit
 - g) Elternarbeit
 - h) Lehrergesundheit
4. Quellen
5. Anlagen
6. aktuelle Schuljahresübersichten (**externe Anlage**)
7. Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise (Fassung Dezember 2008)

2. Allgemeine Hinweise für eine gesundheitsbewusste Schule

Stress und hohe Belastung sind aus dem Schulalltag nicht wegzudenken. Daraus lässt sich auch die große Infektionsgefahr und schnelle Ausbreitung gefährlicher Krankheiten erklären. Um dem entgegen zu wirken, ist dem Erhalt der Gesundheit von Schülern und Lehrern angemessene Aufmerksamkeit zu widmen.

Nach dem Sozialversicherungsgesetz hat die Schule die Grundpflicht präventive Schutzmaßnahmen umzusetzen und jeweilige Anweisungen zu befolgen sowie Maßnahmen zur Sicherung und Verbesserung der Arbeitsbedingungen festzulegen

3. Handlungsfelder:

- Alle naturwissenschaftlichen Räumen, Werkräume und die Sporthalle sind mit Erste-Hilfe-Schränken ausgestattet.
- Alle Lehrer achten auf die Einhaltung des Rauchverbotes im Schulgelände lt. § 47 Thüringer Schulordnung und der Hausordnung.
- Die Fachlehrer für Naturwissenschaften sind verpflichtet die Richtlinien zur Sicherheit im naturwissenschaftlichen Unterricht sowie für den Gesundheitsschutz beim Umgang mit Gefahrstoffen einzuhalten.
Entsprechend der Gefahrstoffverordnung müssen sie nach Ersatzmöglichkeiten für den Einsatz von Giftstoffen suchen. Sie experimentieren mit kleinen Mengen, entsorgen die Stoffe umweltschonend.
Die Schüler werden jährlich mit schriftlichem Vermerk (Unterschrift) über Experimentierregeln, nötige Verhaltensregeln, Hygienemaßnahmen belehrt.
- Als Beitrag zur Unfallvermeidung auf dem Schulweg, in der Schule und der Freizeit bzw. im Straßenverkehr wird die Verkehrserziehung besonders im Ethikunterricht der Klassen 5 fortgesetzt. Jeder Kollege kommt seiner Aufsichtspflicht nach.
- In Absprache mit den Fachlehrern legt die Schulleitung für die Schülerstundenpläne Doppelstunden fest, um eine Reduzierung der Bücherzahl in den Schultaschen der Schüler sowie Entlastung zu erreichen und Haltungsschäden vorzubeugen.
- Lehrer erstellen im Schuljahresverlauf eine Übersicht zur Ausstattung von Unterrichtsräumen, erfassen Verbesserungsvorschläge für Bildschirmarbeitsplätze, für die physische und psychische Anpassung der Stühle, Tische und Werkzeuge. Dadurch kann ein Kauf von ergonomischen Möbeln, die das Wachstum der Schüler berücksichtigen und Wirbelsäulenschäden verhindern möglich werden.
- Treten in den Klassen bei den Schülern Krankheitssymptome auf, die Verdacht auf Influenza bzw. anderen Infektionskrankheiten schöpfen lassen, werden stets die Eltern umgehend benachrichtigt. Sie müssen ihr Kind abholen und einen Arzt aufsuchen.
- Gemäß dem Infektionsschutzgesetzes § 34 Abs.6 wird das Gesundheitsamt und die Elternschaft vom Schulleiter über aufgetretene ansteckende meldepflichtige Krankheiten informiert und es werden bei Bedarf entsprechende Vorkehrungen getroffen, um die Gesundheit weiterer Personen nicht zu gefährden.
- Mit großer Umsicht wird von allen im Schulbereich tätigen Personen das Auftreten von Influenza-Verdachtsfällen (besonders Schweinegrippe) verfolgt, damit zur Einschränkung von Epidemien bzw. Pandemien beigetragen werden kann.
Alle Lehrer und Schüler achten in solchen Zeiten verstärkt auf die Umsetzung und Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln.
Den Schülern wurden folgende Handlungsempfehlungen gegeben:
 - Hände häufig und gründlich mit Seife unter fließendem Wasser waschen.
 - In die Armeugen niesen.
 - Begrüßungsrituale einschränken bzw. unterlassen.
 - Räume ausreichend und häufig lüften.

a) Handlungsfeld „Gesunde Ernährung“

Ungesunde Ernährung ist ein sehr wichtiger Aspekt zur Erklärung von Aufmerksamkeits- und Leistungsverlusten, Müdigkeit sowie der Zunahme von aggressiven Stimmungen. Da unsere Schüler aus 15 Orten verbunden mit längeren Anfahrtszeiten zur Schule kommen, bleibt ihnen wenig Zeit für ein richtiges Morgenmahl bzw. wird in der Woche das Frühstück zu Hause oft vernachlässigt. Für einen guten Start in den Tag ist es am besten, den Körper schon früh mit ausreichend Kohlenhydraten, Eiweißen und Vitaminen zu versorgen. Deshalb ist ein gesundes Pausenfrühstück erforderlich.

Es wurde eine Schüleraktiengesellschaft „Schlemmerecke“ gegründet, die sich seit 1999 bemüht, die Pausenversorgung mit gesunden Speisen und Getränken abzusichern.

Infolge der geringen Schülerzahl, der einzuhaltenden Hygienevorschriften und räumlichen Schwierigkeiten gestaltet sich das Angebot eines gesunden Pausenbrottes an unserer Schule recht schwierig.

Seit dem Schuljahr 2010/2011 wird wöchentlich eine gesunde Obst- und Gemüsemahlzeit angeboten. Hier arbeiten Schule, Förderverein und Jugendpfleger eng zusammen. Weiterhin gibt es eine AG Hauswirtschaft und einen Hauswirtschaftskurs im Rahmen des WRT-Unterrichtes in der Klassenstufe 8

- Die Betreiber sollten aktiver Befragungen nach Wünschen vornehmen sowie Veränderungen öffentlich machen und erproben, so dass sie dadurch auch gewinnbringender arbeiten können.
- Ein weiterer Vorschlag zur Verbesserung des Angebotes wäre die Gewinnung einer Mutter, die wöchentlich einmal ein Spezialangebot herrichtet. Sie könnte kleine Salatteller, Obstsalat, eine Tasse Suppe oder belegte Brötchen sowie als Durstlöcher alkoholfreie vitaminreiche Cocktails anbieten.
- In Erwägung zu ziehen wäre auch das Milchtrinken, das Angebot in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu nutzen.
- Um die nötige Flüssigkeitszufuhr anzuregen, könnte ein Wasserautomat im Flur aufgestellt werden bzw. ein Trinkbrunnen auf dem Hof errichtet werden.
- Um alte Essgewohnheiten abzulegen, die Ernährungsweise zu optimieren leistet der Biologieunterricht einen guten Beitrag. Im Freizeitbereich könnte eine Arbeitsgemeinschaft „Richtiges Kochen“ die Selbstbefähigung unserer Schüler fördern und ihr Essbewusstsein und Essverhalten positiv beeinflussen.
- Angebote für Projekte bzw. Seminare zu dieser Thematik machen auch die Krankenkassen über ihre Ernährungsberater.

- Weiter Vorschläge für Lehrer zur Gestaltung von Unterrichtsstunden bzw. Projekttagen durch die auf eine richtige Ernährung, Übergewicht oder Magersucht erzieherisch Einfluss genommen werden kann:

- Vom Korn zum Brot
- Milch ein vollwertiges Getränk
- Iss dich fit
- Umwelt und Gesundheit
- Kochtest für Kinder

Verkaufspsychologie
Bioprodukte – pro und contra
usw.

Diese oder ähnliche Themen könnten auch als Projektarbeitsaufträge vergeben werden oder zur Plakatgestaltung genutzt werden.

- Aushänge zu öffentlichen Veranstaltungen im Kreisgebiet wie dem Gesundheitstag werden im Schulhaus angebracht und sollen Schüler mit ihren Eltern zum Besuch auffordern.
- In Klasse 5 ist ein organisiertes Schulfrühstück zum Verzehr ihrer Pausenbrote anzuraten, damit die Kinder in Ruhe essen können und Frühstück zur Gewohnheit wird.

b) Handlungsfeld Bewegungsfreundliche Schule

Die Schule des 21. Jahrhunderts braucht für die ganzheitliche Erfüllung des Bildungsauftrages Bewegung. Bewegung bringt Vitalität, Lebensfreude und steigert das Wohlbefinden. Der Schulalltag entspricht wenig den Bewegungsbedürfnissen der Schüler. Nur 30 % der Kinder erfüllen die geforderte tägliche Aktivität von einer Stunde. Somit treten Gewichtsprobleme zusätzlich bedingt durch hohen TV-Konsum, Computerarbeit, falscher Ernährung und Frustessen auf. Zur Lösung dieses gesamtgesellschaftlichen Problems müssen auch im Bildungsprozess Veränderungen eintreten und entsprechend des Thüringer Bildungsplanes der Bewegungsförderung nachgekommen werden.

Aufgrund der labilen Gesundheitszustände der Kinder und Jugendlichen und der Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten, Aggressionen sowie zum Stressabbau ist Bewegung die beste Medizin, vermindert Lernfrust und fördert die Leistungsfähigkeit.

Bewegung ist ein Wachstums- und Entwicklungsreiz, führt zur Koordination von Handlungsabläufen und einer guten Körperhaltung. Gleichfalls wird der Kreislauf aktiviert, das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, sodass Lernprozesse erfolgreicher ablaufen können. Das Kultusministerium hat deshalb die Forderung nach einer Bewegten Schule gestellt.

- Die Bewegungserziehung wird von unseren Sportlehrern aktiv fortgesetzt und durch entsprechende Sportgemeinschaften auf die Freizeit übertragen. Sportliche Vorhaben im Schuljahr 2011/2012 und 2012/2013 sind der Übersicht im Anhang zu entnehmen.
- Schüler aller Altersstufen nehmen an sportlichen Ausscheiden im Kreisgebiet teil. Wettkämpfe fördern Persönlichkeitseigenschaften und den Teamgeist. Dabei stehen die Beteiligung und die Motivierung unsportlicher bzw. bewegungsfauler Kinder im Vordergrund.
- Längeres Stillsitzen schadet dem konzentrierten Lernen, Bewegungspausen helfen die Lernleistung aufrecht zu erhalten. Deshalb sind bei der Unterrichtsplanung in allen Fächern Bewegungseinheiten einzubauen (Schüler sollen nicht länger als 20 Minuten ruhig sitzen). Dies wird von den Fachlehrern wie folgt umgesetzt:
 - im Deutschunterricht durch Laufdiktate, Freiarbeit, Rollenspiele, spielerische Szenendarstellung
 - im Musikunterricht durch das Schlagen des Taktes, Ausführung von Tänzen, Lieder szenisch gestalten

- im naturwissenschaftlichen Unterricht durch Stationslernen, Gruppenarbeit, Projektunterricht, Unterrichtsgänge

- Auch die Sozialarbeiter berücksichtigen bei der Planung ihrer Jugendarbeit die Bedeutung sportlicher Betätigung zur Gesundheitsförderung.

c) Handlungsfeld Sexualerziehung

Sexualerziehung gehört zum Erziehungsauftrag, da sie in den Familien recht unterschiedlich angegangen bzw. vernachlässigt wird. Sie erfolgt in unserer Schule fächerübergreifend unter Beachtung des Erziehungsrechtes der Eltern.

Gerade in der Pubertät sind die Themen Freundschaft und Liebe, gegenseitige Toleranz und Wertschätzung wichtig um Spannungen zwischen den Geschlechtern zu verringern sowie Fehlverhalten vorzubeugen.

Alters- und entwicklungsgerecht mit Rücksicht auf religiöse und weltanschauliche Überzeugungen, ohne die Achtung und Würde des Menschen zu verletzen, versuchen alle Beteiligten, besonders die Ethiklehrer, Sexualität als positive Lebensäußerung anzusprechen. Damit wollen sie Ängste abbauen, Offenheit bei Gefühlsäußerungen und homosexuelle Orientierung erreichen. Wir sehen unsere Aufgabe besonders darin, die Jugendlichen zu einem selbstbewussten Umgang mit der eigenen Sexualität und dem Aufbau verantwortungsvoller Partnerbeziehungen anzuhalten.

- Frau Dr. Frenzel, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, wird regelmäßig in allen Klassen eine Stunde Aufklärungsunterricht übernehmen. Sie wird über den Schutz gegen ungewollte Berührung und sexuellen Missbrauch referieren sowie auf Fragen der Verhütung antworten.
- Im Biologieunterricht der Klasse 8 wird fachlich begründetes Wissen zur Fortpflanzung und Hygiene des Geschlechtssystems einschließlich übertragbarer Krankheiten vermittelt.
- Im Ethikunterricht der Klasse 8 werden soziale und ethische Fragen zur Familienplanung sowie Empfängnisverhütung geklärt.
- Aufgearbeitet werden durch die Ethiklehrer in den Klassen 5 bis 7 die Themen der Stammbaumdarstellung, das Jugendalter mit seinen Besonderheiten, Selbst- und Fremdbild sowie Freundschaft.
- Zur Unterstützung für die Arbeit der Kollegen bieten die AOK, das Gesundheitsamt sowie Jugendamt Hilfe an.

Zum Beispiel mit der AOK kann ein Seminar für Schüler der Klassen 8, 9, zum Thema: „Verhütung – Let’s talk about Sex!“ vereinbart werden.
(siehe Anlagenmappe der AOK)

- Die Jugendpfleger bereiten ebenfalls Themennachmittage zu den Problemen der Sexualität bei Jugendlichen vor.

d) Handlungsfeld Sucht- und Drogenprävention

Für den Schulbereich beinhaltet die Sucht- und Drogenprävention frühzeitig Seminare zur vorbeugenden Verhütung von Süchten durchzuführen, damit die Entwicklung von stabilen lebenskompetenten Persönlichkeiten, die eine Abstinenz zu illegalen Drogen halten, gefördert wird. Unser Erziehungsziel besteht in der Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen vor

Alkoholismus, Rauchen, Tablettenmissbrauch und ähnlichen Störungen, die schwerwiegende Auswirkungen auf die Konsumenten haben, ihr Leben zerstören und andere gefährden. Deshalb muss es uns gelingen, den Einstieg in diese Suchtgruppen zu verhindern.

Diese Problematik ist in die Unterrichtsfächer Bio, Ch, MNT, Et integriert und regt die Schüler zum Nachdenken und richtigen Handeln an.

- Schüler fertigen dazu Poster an, diskutieren in Gruppen und argumentieren für ein Pro und Contra.
- Für die Klassen 8, 9, 10 ist es ratsam Ansprechpartner der PI Gotha für eine Veranstaltung zu gewinnen.
- Weitere Referenten für die Präventionsarbeit können bei der AOK bzw. dem Jugendamt (Frau Blechschmidt 03628 / 738426) angefordert werden.
- Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme an :
 - Wettbewerb Rauchfreie Schule
 - Plakatwettbewerb zum Welt-Nichtrauchertag (31. Mai) für Klassen 6 - 8
 - Der Teilnahme am Wettbewerb „Deutscher Präventionspreis“, der jährlich vergeben wird vom Bundesministerium, der Manfred Lautenschlägerstiftung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
Teilnahmebedingungen unter www.deutscher-praeventionspreis.de

e) Handlungsfeld Umwelt und Gesundheit

Die Einheit von Umwelt und Gesundheit ist in den Lehrplänen der Naturwissenschaften vielfältig integriert und wird von den Lehrkräften fächerübergreifend und praxisnah unseren Schülern vermittelt. In der täglichen Unterrichtsarbeit muss der Einfluss der sehr unterschiedlichen Umweltfaktoren immer wieder verdeutlicht werden, um an die Jugend einen Appell zu richten, riskante Eingriffe in das Leben nicht zuzulassen bzw. sie zu einem gesunden Lebensstil anzuhalten.

Wichtige Informationen und Handlungsmöglichkeiten auf der Grundlage der Gefahrstoffverordnung, BioStoffV, der Bestimmungen der Strahlenschutz- und Röntgenverordnung sowie der Richtlinien zur Sicherheit im Unterricht sind zukunftsweisend für die Beantwortung von Gesundheitsfragen und der Abwendung von gesundheitsgefährdeten Stoffen und dem Erhalt einer sauberen Umwelt.

- Dazu eignen sich unsere Schüler der 7. Klasse Grundwissen über Bakterien, Viren, Pilze als Krankheitserreger an, erfahren über den notwendigen Impfschutz, lernen Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln kennen und wie Lebensmittelvergiftungen vermieden werden können. Gleichfalls wird Bezug genommen auf Lebensmittelergänzungstoffe (E-Nr.) und andere allergieauslösende Stoffe im Umfeld des Menschen.
- Schüler erweitern ihre Kenntnisse über giftige Pflanzen und Tiere und deren Verwechslungspartnern .
- Fachlehrer vermitteln Kenntnisse über parasitisch lebende Organismen (Zecken, Läuse, Bandwürmer), deren Infektionswege sowie einzuhaltende prophylaktische Schutzmöglichkeiten.

- Großen Wert legen wir auf eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit dem Umweltschutz für verschiedene Ökosysteme (zum Beispiel: Gewässer, Boden). Die Schüler analysieren und beurteilen die menschlichen Eingriffe, bewerten Sicherheitsmaßnahmen bzw. ziehen Schlussfolgerungen zum richtigen Umgang mit Schadstoffen und zum nötigen Verhalten.
- Im Fach Physik wird die Beeinträchtigung der Gesundheit anhand von Lärmmessungen und Wärmedämmungsversuchen verdeutlicht. Die Schüler leiten Aussagen zur witterungsbedingten Kleidung und zur beachtenden Lautstärke beim Musikhören usw. ab.
- In Klasse 10 erfahren Schüler über Mutagene und deren positiven bzw. negativen Auswirkungen auf die Lebewesen sowie dafür mögliche Schutzmaßnahmen.
- Aktuelle Informationen zu zeitlich auftretenden Gefahren werden über die Pinnwände in den Fachräumen publiziert
- Vorschläge für weitere Arbeitsbereiche, in denen die Schüler aktiv einbezogen werden können, wären Schulprojekte oder Projektarbeiten zu:
 - Gewässeruntersuchung an der Gera
 - Wasserqualität und Beeinträchtigungen des Ökosystems Kiesgrube
 - Belastungen der Luft im Arbeitsraum (Computerraum)
 - Lärm und Lärmschutz

Hinsichtlich der Lärmbelastung besonders im Sportunterricht könnten Lautstärkemessungen ausgeführt und eine Lärmampel angeschafft werden, die zur Regulierung des Geräuschpegels beiträgt, Gehörschäden vorbeugt sowie die Arbeitsatmosphäre verbessert.

f) Handlungsfeld Psychische Gesundheit

Psychische Erkrankungen der Schüler und Lehrer sind keine Seltenheit. Über 50 % der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Störung.

Leider ist es Betroffenen oft nicht möglich, über ihre Probleme zu sprechen und somit wenden sich die Eltern besorgt im Vertrauen an die Klassenleiter bzw. dem Schulleiter.

Da psychische Gesundheitsprobleme häufig zu schlechten schulischen Leistungen führen, muss es Aufgabe der Schule sein aufgeschlossen sich diesen anzunehmen, um die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zu stärken und psychovegetative Beschwerden sowie Belastungen (Niedergeschlagenheit, Verstimtheit) zu minimieren.

Jede Lehrkraft muss darauf achten, die Balance zwischen Wohl- bzw. Misserpfinden zu erhalten. Zu einer nachhaltigen Steigerung der Bildungs- und Erziehungsqualität gehört eine gesunde Schule, die auf Gesundheitswissen, Verhalten, Einstellung und Bewusstsein basiert.

Zur Gesundheitsförderung von Schülern dieser Problemgruppe gilt.

- Erfassen der betroffenen Schüler, sie akzeptieren und voll in den Unterricht integrieren.
- Beratung und Unterstützung der Schüler und deren Eltern durch die Beratungslehrer Frau Felkl und Frau Rapp an unserer Schule.
Sprechzeiten: nach Anmeldung sowie Vereinbarung.
- Festlegung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten für externe Personen, für

Sozialpädagogen und im Umfeld des Betroffenen lebenden bzw. lernenden Personen.

- Um mit Stress richtig umgehen zu können, lernen die Schüler bereits im Ethik-Unterricht Klasse 5 wichtige Strategien, Regeln und Normen zur Bewältigung kennen. Zusätzliche Informationen und Grundwissen werden zu dieser Thematik in MNT, Biologie, NT, Sport vermittelt.
- Alle Lehrer berücksichtigen in ihrer Unterrichtsplanung den Einbau von Bewegungsmöglichkeiten, um die Wissensaufnahme zu steigern, Stress und Ermüdungen abzubauen.
- Besonders in Prüfungszeiten oder bei der Berufswahlvorbereitung sind die Anspannungen groß. In Vorbereitung auf solche Zeiträume und als Hilfe für Vorstellungsgesprächen bzw. Konzentrationstests bieten die AOK und Barmer Projekte und Seminare (siehe Mappe im Anhang) an.
Themen : Lernstress in Griff
Ohne Stress zur Ausbildung
Erfolgreich präsentieren in Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche
Benimm ist in

Mobbing entgegenzuwirken, verlangt die Gründe des Mobbingverhaltens aufzudecken und das Selbstwertgefühl des gemobbten Schülers zu stärken.

Nach erfolgter Analyse wer, wann, wo, wie) durch den Klassenleiter, Beratungslehrer und Vertrauenslehrer müssen Festlegungen getroffen bzw. Klassenstrategien aufgestellt werden, damit Mobbing unterbleibt und ein Fernbleiben von Unterricht nicht eintritt.

In betreffenden Fällen obliegt es dem Klassenleiter in enger Zusammenarbeit mit dem Ethiklehrer und Sozialbetreuern eine schnelle Lösung herbeizuführen.

Das kann erreicht werden durch:

- Förderung eines positiven Unterrichtsklimas
- Training zum Aggressionsabbau und zu Konfliktlösungen mit Einbezug der Streitschlichter
- Soziales Kompetenztraining
- Der Deutschunterricht leistet zur Verhinderung des Auftretens von Mobbingerscheinungen mit der Behandlung speziell dazu ausgewählter Kinderbücher, Gedichtinterpretationen, dem Schreiben von Theaterstücken und anderem einen wesentlichen Beitrag.
- Im Ethikunterricht ist das Thema in allen Klassenstufen integriert (z. Bsp. Freunde finden und behalten, Mobbing nicht in unserer Schule, Stalking)

Zahlreiche Anregungen für die Unterrichtsgestaltung und Kopiervorlagen können dem Mindmatters – Arbeitsheft entnommen werden.

Depressionen gehören ebenfalls zu den psychischen Störungen von Jugendlichen und Lehrkräften. Mit ihnen steigt das Risiko für Selbstverletzung, Suizid und Arbeitsunfähigkeit. Folglich ist der Entwicklung der Fähigkeit mit Veränderungen und Herausforderungen im Leben zurecht zu kommen, Beachtung zu schenken.

Möglichkeiten zur Unterstützung emotional auffälliger Schüler sind.

- Vom Schüler geäußerte Gedanken ernst nehmen
- Aufbau von fürsorglichen Beziehungen, die Gefühle der Zugehörigkeit und Verbundenheit geben
- Anbieten von Beratungsgesprächen um das Schweigen der Schülers zu brechen sowie Vermittlung von professioneller Hilfe
- Partizipation der Betroffenen fördern und Schutzfaktoren verstärken
- Lernmethoden überdenken und individuelle Fähigkeiten beachten bzw. fördern
- Umformulierungen von Aufgaben- bzw. Fragestellungen vornehmen um die Privatsphäre nicht zu verletzen
- Vermeidung von übertriebener Aufmerksamkeit und in den Mittelpunkt rücken des Schülers
- Dem Schüler regelmäßig Erfolgserlebnisse verschaffen und seine Erfolge anerkennen und würdigen.
- Abbau von Vorurteilen , Schutz vor Gerüchten und Anspielungen, für ein gutes Klassenklima sich einsetzen
- Dem Schüler erlauben, den Unterrichtsraum zu verlassen, um einen Ruheplatz aufzusuchen.

g) Handlungsfeld Elternarbeit

Die Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Teil der Bildungs- und Erziehungsarbeit, da viele Kinder sich in einem bedenklichen Gesundheitszustand befinden. Sie ist als ein Zustand des vollständigen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens zu verstehen.

Die Gesundheitserziehung erfolgt in Projekten und im Unterrichtsprozess und kann nur erfolgreich sein, wenn sie im gegenseitigen Dialog mit den Eltern abgestimmt ist. Ihr Ziel besteht darin, bei allen Kindern und Jugendlichen die Einsicht zum Erhalt sowie der Stärkung ihrer Gesundheit zu erreichen. Denn eine hohe Widerstandskraft gegenüber Krankheiten zu besitzen, bedeutet auch eine gute Lebenskompetenz zu haben.

Zu einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung gehört die Kooperation mit den Eltern, da es primär ihre Aufgabe ist, und mit den außerschulischen Partnern des Freizeitbereiches.

Oft vernachlässigen die Eltern ihre Pflicht, sind teils überfordert oder ignorieren Aufforderungen bzw. zeigen Unverständnis. Deshalb wird ihnen von der Schule Unterstützung angeboten.

- Um Eltern aus ihrer Verzweiflung und Ratlosigkeit herauszuholen, halten die Beratungslehrer Frau Felkl und Frau Rapp nach Vereinbarung Sprechstunden ab.
- Als neue Form der Zusammenarbeit könnten Erziehungspartnerschaften zum Wohl des Kindes von der Schule organisiert werden, die ein gemeinsames Aushandeln unterstützen und sich in Entscheidungs- und Willensbildungsprozessen einbinden.
- Die Klassenleiter erinnern in den Elternversammlungen an die Einhaltung des alters-

abhängigen Impfschutzes und organisieren thematische Elternveranstaltungen entsprechend anstehender Probleme.

- Zwischen Eltern und deren physisch und psychisch gestörten Kindern werden unter Beachtung der Grundwerte (Vertrauen, Offenheit, Respekt) Vereinbarungen getroffen und Maßnahmen festgelegt.

Kompetente Mitarbeiter der AOK, der BARMER ,der Suchtberatungsstelle, der Polizei und des Jugendamtes stellen sich gern den Eltern als Gesprächspartner und sind bemüht sowie sehr daran interessiert, ihnen ihre Fragen zu beantworten bzw. zur Lösung von Problemen mit beizutragen.

h) Handlungsfeld Lehrergesundheit

Die Thüringer Studie zur Lehrergesundheit des Potsdamer Professors Schaarschmidt sowie weitere Befragungen des TVL und der GEW ließen erkennen, dass die psychischen Gesundheitsprobleme der Lehrkräfte zunehmen und sich auf das Verhalten gegenüber Schülern sowie dem Arbeitsklima infolge des höheren Krankenstandes negativ auswirken. Die Stressbelastungen sind sehr hoch, weil nicht nur der Unterricht vorzubereiten, zu halten und nachzubereiten ist, Fortbildungsveranstaltungen besucht werden müssen, sondern auch Verwaltungsaufgaben zu erledigen sind. Vieles, was vom Elternhaus und dem weiteren sozialen Umfeld nicht aufgefangen wird, ist vom Lehrer zu richten. Viele Lehrer haben das Gefühl keinen Feierabend zu haben, können das richtige Verhältnis von Arbeit und Erholung kaum einhalten. Durch permanente Veränderungen der Schulstruktur eilen Lehrer zwischen verschiedenen Schulorten hin und her. Weitere Gründe liegen auch im Verlust des Ansehens des Lehrerberufes in der Gesellschaft und der geringen Anerkennung der Unterrichtsleistungen. Deswegen sind 25 % der Lehrer von Burnout bedroht, viele fühlen sich ausgebrannt und selbstüberfordert, was zu einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Schuldienst führt. Nur 19 % gelten als gesunde Lehrer.

Diese alarmierenden Ergebnisse zeigen den unabdingbaren Handlungsbedarf an.

Eine erfolgreiche Schulentwicklung muss auf den Erhalt der Lehrergesundheit achten und zur Stärkung dieser folgende Schwerpunkte berücksichtigen:

- Zeitmanagement
- Konflikt- und Stressbewältigung
- Antiaggressionstraining
- Kommunikationsfähigkeit

- Zur Ermittlung und Verbesserung der Arbeitszufriedenheit wurden und sollten auch weiterhin in Abständen Mitarbeiter – Vorgesetzten – Gespräche geführt werden.
- Für den Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes erfolgt ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch in den Fachschaften, in Klassenkonferenzen sowie unter den Kollegen im Lehrerzimmer.
- Zur Verbesserung des räumlich – organisatorischen Arbeitsbereiches wurde das Klassenraumprinzip für die Klassen 5 und 6 durchgesetzt.
- Eine gesundheitsbewusste Reaktion verlangt auch von der Schulleitung Umfang und Vielfalt der Aufgaben auf ein angemessenes, sinnvolles und effektives Maß zu bringen, eine gerechte Arbeitsverteilung vorzunehmen und Verständnis für persönliche Probleme zur Ermutigung und Motivierung zu zeigen.

- Nach Möglichkeiten der Schaffung bzw. Verbesserung des Ruheraumes muss gesucht werden.
- Schulpsychologen stehen zur individuellen Beratung in bestimmten Fällen zur Verfügung.
- Zur Frühdiagnose seiner psychischen Gesundheit kann jeder im Selbsttest anhand des Fragebogens „Fit for Job“ (siehe Anlage) feststellen, auf welche Situationen er verändert reagieren sollte.
Eine weitere Möglichkeit zur Erkennung persönlicher Ressourcen und Schutzfaktoren ist das AVEM - Verfahren (unter ABC-L online ausführbar).
- Zu empfehlen ist die Durchführung von Gesundheitstagen an der Schule. In Workshops könnten Lehrer individuelle sowie im Unterricht nutzbare Erholungsvarianten, Ideen und Strategien für sich erschließen. Dafür könnten als Ansprechpartner Physiotherapeuten gewonnen werden.
- Über das Thillm, die Versicherungen, die Unfallkasse sowie die Volkshochschule werden zu den angeführten Schwerpunkten Fortbildungsangebote ausgeschrieben bzw. Gesundheitskurse zur Bewegung (Rückenschule, Wassergymnastik), Ernährung, Entspannung durchgeführt.

4. Quellenangaben

Literatur:

Anrich, C.: Bewegte Schule Bewegtes Lernen ; Klett Band 1

BMU: Materialien für Bildung und Information, Umwelt und Gesundheit

Thillm: Suchtprävention, Handreichung für Pädagogen und Eltern

MindMatters- Materialien: Wie geht´s? - Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen

SchoolMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

Mobbing? Nicht in unserer Schule! – Prävention und Handlungsstrategien

Freunde finden, behalten und dazugehören – Förderung der Resilienz in der Schule

Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben – Förderung der Resilienz in der Schule

Bundesverband der Unfallkasse: Regeln für Sicherheit und Gesundheitsschutz beim Umgang mit Gefahrstoffen (GUV 19.16 , 19.16A)

Internet :

www.bzga.de

www.kindergesundheit-info

www.gesundheit-und-schule.de

www.anschub.de

www.besmart.info.de

www.barmer.de

www.dak.de

www.ABC-L.de

www.lehrergesundheit.th.schule.de

www.vhs-arnstadt.de

www.thillm.de

www.schulportal-thueringen.de

www.weg-vom-stress.de