

Konzept

Gesundheitsförderung
Schulhaus Konstanz Rothenburg

1. Einleitung	3
2. Ziele	3
3. Organigramm	4
4. Gesundheit	5
4.1 Was ist Gesundheit?.....	5
4.2 Prinzipien der Gesundheitsförderung	5
4.2.1 <i>Chancengleichheit</i>	5
4.2.2 <i>Partizipation</i>	5
4.2.3 <i>Empowerment</i>	5
4.3 Schulhaus Konstanz.....	5
4.3.1 <i>Partizipation</i>	6
4.3.2 <i>Chancengleichheit</i>	6
4.3.3 <i>Empowerment</i>	7
5. Leitbild der Schule Rothenburg	7
5.1 Lernen	7
5.2 Zusammenarbeit.....	8
5.3 Zukunftsorientierung.....	8
5.4 Freude	8
5.5 Gemeinschaft.....	8
6. Prävention	9
7. Organisation der Gesundheitsförderung	9
7.1 Voraussetzung.....	9
7.2 Aufgaben.....	9
7.3 Vorgesetzte Stelle	10
8. Anhang	11
8.1 Umsetzung der Gesundheitsförderung an der Schule Rothenburg Konstanz.....	11

1. Einleitung

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden.

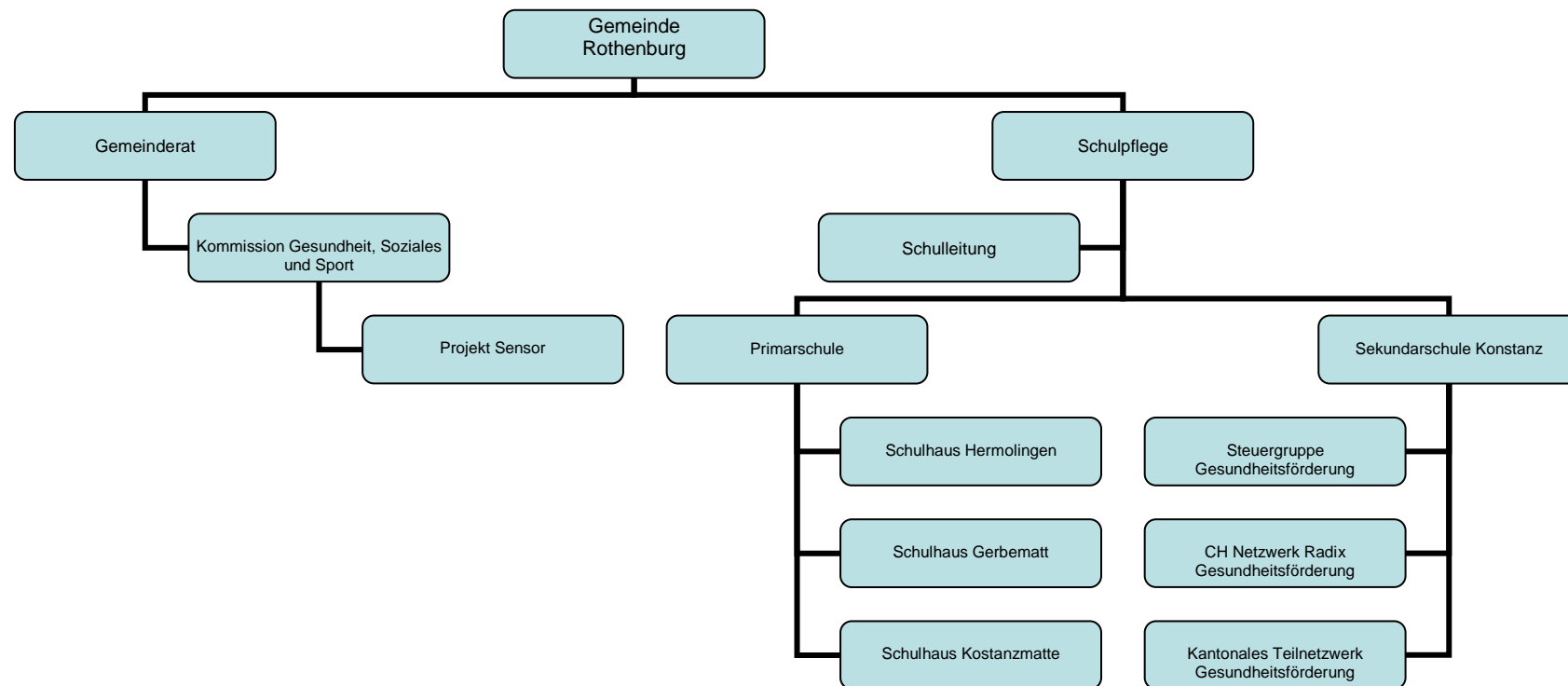
(Adaption Ottawa Charta für Gesundheitsförderung, WHO 1986)

2. Ziele

„Die Schule Rothenburg (Schulhaus Konstanz) soll ein Ort sein, wo Gesundheit gefördert und gelebt, wo Wärme und Vertrautheit vermittelt und erlebt werden, wo Begegnungen verschiedener Kulturen und Generationen möglich sind, wo Eigenkreativität zugelassen ist und wo sich alle Beteiligten wohl fühlen und sich bestmöglich entwickeln und ihre erhoffte Leistung erbringen können“ (Ottawa Charta).

Das soziale, physische und psychische Wohlbefinden aller an der Schule Rothenburg beteiligten Personen soll im Schulalltag stetig Thema sein.

3. Organigramm



4. Gesundheit

4.1 Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss!

Schwedisches Sprichwort

Gesund zu sein ist für die meisten Menschen Voraussetzung für Zufriedenheit oder gar Glück. Ohne Gesundheit können sich die meisten Menschen ihr Leben nicht vorstellen.

4.2 Prinzipien der Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung zeigt den Menschen Strategien und Wege auf, wo sie selber für die eigene Gesundheit Veränderungen anstreben können.

Im Vordergrund der Gesundheitsförderung steht nicht mehr die Frage, was Krankheit ist (Pathogenese), sondern warum Menschen gesund sind, gesund werden und gesund bleiben (Salutogenese). Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

Wichtige Grundbausteine der Salutogenese sind:

- Hilfe zur Selbsthilfe (Empowerment-Strategie)
- Mitsprache, Beteiligung von allen (Partizipation)
- Reduktion von Benachteiligungen (Chancengleichheit)

Diese grundlegenden Prinzipien ermöglichen eine Weiterentwicklung im Leben.

Empowerment, Partizipation und Chancengleichheit bilden Präventionsmassnahmen.

4.2.1 Chancengleichheit

Gesundheitsbezogene Chancengleichheit bedeutet, dass alle Menschen die gleichen gesellschaftlichen Möglichkeiten haben sollen, ein langes und gesundes Leben zu führen. Niemand darf aufgrund seines sozialen Status (Bildung, Beruf, Einkommen) oder aufgrund von zugeschriebenen Merkmalen (wie Geschlecht, Alter, Hautfarbe) diskriminiert werden.

4.2.2 Partizipation

Die Anhörung der verschiedenen Ansichten aller Beteiligten (Lehrpersonen, Schülerrat, Klassenräte, Elternkommission, Unterrichtsteam) trägt wesentlich zu einem gesunden Umfeld bei.

4.2.3 Empowerment

Empowerment (Kompetenzförderung) zielt darauf ab, mit Individuen oder Gruppen Strategien zu entwickeln um diese in die Lage zu versetzen, Kontrolle über ihre Gesundheitsbelange auszuüben. Dazu ihre Ressourcen zu fördern und zu nutzen (Kompetenzförderung).

4.3 Schulhaus Konstanz

Die drei Grundbausteine werden bei der Gesundheitsförderung im Schulhaus Konstanz angewandt.

4.3.1 Partizipation

Schülerrat, Klassenräte, Team- und Unterrichtsteamsitzungen und der Elternrat tragen einen grossen Teil zu einem gesunden Umfeld im Schulhaus Konstanz bei. Deswegen ist es wichtig, die verschiedenen Ansichten von allen Beteiligten anzuhören.

Schülerrat

Schüler / Klassen:

- bringen Ideen, Anregungen und Probleme, welche im Schülerrat besprochen werden
- Schülerrat organisiert in regelmässigen Abständen gemeinsame Anlässe

Lehrerteam:

- schafft in regelmässigen Abständen während der Unterrichtszeit (Lebenskunde) Zeitgefäss für Klassenrat
- zwei Lehrpersonen leiten den Schülerrat unterstützt die Ideen und die Arbeit des Schülerrates
- geht auf Wünsche und Anregungen des Schülerrates ein und setzt diese nach Möglichkeit um

Schule:

- stellt Räumlichkeiten, Zeitfenster und Wirkungsfeld für den Schülerrat bereit

Umfeld Schule:

- Elternrat unterstützt zum Teil die Arbeit des Schülerrates

4.3.2 Chancengleichheit

Projektstage / gemeinsame Anlässe

Schüler / Klassen:

- lernen die Schüler von anderen Stufen besser kennen
- überwinden Ängste gegenüber unbekanntem Schülern
- nehmen Rücksicht auf andere Schüler
- können klassenübergreifende Freundschaften schliessen
- lernen neue Lehrpersonen kennen
- erleben die Lehrpersonen in einer neuen Situation
- können z. T. während mehreren Tagen Atelier zu einem Thema besuchen

Lehrerteam:

- lernen die Schüler von anderen Klassen kennen
- bereiten in Gruppen (Gesundheitsförderung, Sportlehrpersonen, Stufenlehrpersonen) den Anlass vor
- bilden möglichst durchmischte Schülergruppen

Schule:

- fixiert Projektstage in der Jahresplanung
- achtet darauf, dass mehrere gemeinsame Anlässe pro Schuljahr geplant werden (Gemeinsamer Schulbeginn, Herbstwanderung, gemeinsamer Jahresbeginn, ...)

Umfeld Schule:

- wird über die Schulhomepage regelmässig informiert
- werden z.T. für Mithilfe angefragt

4.3.3 Empowerment

Znüni-Mäart

Schüler / Klassen:

- wissen, dass ein wichtiger Faktor einer gesundheitsbewussten Lebensweise eine ausgewogene Ernährung ist
- wissen, dass regelmässige Mahlzeiten die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen
- sind fähig, in Kleingruppen ausgewogene und saisonale „Znüni“ zuzubereiten
- führen den Znüni-Mäart selbständig, organisieren den Einkauf, sowie den Verkauf unter Berücksichtigung der festgelegten Richtlinien
- achten auf eine hygienische Zubereitung der Znüni, entsorgen die Abfälle fachgerecht und halten das Gebäude sauber

Lehrerteam:

- ist bereit beim Znüni-Mäart mitzuwirken

Schule:

- stellt das Gebäude „Znüni-Mäart“ zur Verfügung

5. Leitbild der Schule Rothenburg

Im Schuljahr 2000/01 hat die Schule Rothenburg gemeinsam ein Leitbild erarbeitet. Das Leitbild wurde in gemeinsamer Arbeit durch die Schulpflege, die Lehrerschaft, die Schulleitung, die Schülerinnen und Schüler sowie der Eltern geschaffen.

In allen Leitsätzen ist der Gedanke der Gesundheitsförderung vorhanden.

5.1 Lernen

- Wir fördern ganzheitliches, selbstverantwortetes Lernen und Handeln und legen Wert auf Mitbestimmung und Kreativität
- Wir fördern im Unterricht vernetztes Denken durch Lernen mit Kopf, Herz und Hand
- Wir nutzen das vielfältige Angebot unsere Region
- Wir teilen Verantwortung durch Mitsprache
- Wir fordern und erbringen angemessene Leistungen
- Wir setzen Ziele und überprüfen diese

5.2 Zusammenarbeit

- Wir pflegen eine wertschätzende Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten an unserer Schule
- Wir lösen die uns gestellten Aufgaben gemeinsam
- Wir schaffen Rahmenbedingungen, die partnerschaftliche und wirkungsvolle Zusammenarbeit ermöglichen
- Wir halten Regeln und Abmachungen ein (Schulhausregeln)
- Wir unterstützen uns gegenseitig durch unsere Erfahrungen und unser Wissen (z.B. Fachschaften, Austausch von Unterlagen)

5.3 Zukunftsorientierung

- Wir sind offen für Entwicklungen sowie Veränderungen und unterstützen die jungen Menschen, mit ihren Voraussetzungen das Leben zu gestalten
- Wir nehmen gesellschaftliche Veränderungen wahr und bauen auf Bewährtem auf
- Wir bereiten die Jugendlichen auf die vielfältigen Anforderungen des Lebens vor

5.4 Freude

- Wir schaffen ein Klima, in dem Lebensfreude und Freude am Lernen sichtbar und spürbar sind
- Wir gestalten ein Schulhaus, in dem alle wohl fühlen
- Wir fördern ein Klima, in dem auch Gefühle und Humor Platz haben
- Wir freuen uns über erbrachte Leistungen und erreichte Ziele

5.5 Gemeinschaft

- Wir begegnen einander mit Offenheit, Respekt und Toleranz
- Wir respektieren und nutzen unsere Unterschiedlichkeiten
- Wir legen Wert auf eine offene Kommunikation
- Wir nehmen uns Zeit für persönliche Gespräche
- Wir anerkennen und achten die verschiedenen Zuständigkeiten
- Wir benennen Konflikte und lösen sie fair (Konfliktlöseschema)
- Wir pflegen unsere Beziehungen durch gemeinsame Anlässe

6. Prävention

Die Aufgabe der Prävention besteht darin, die Entstehung von körperlichen und psychischen Krankheiten (wie z.B. Sucht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Burnout usw.) zu verhindern oder zu reduzieren.

Wichtige Hilfsmittel in der Prävention sind Situationsbetrachtung (hin– statt wegsehen), Aufklärung, Kommunikation, Zusammenarbeit und schaffen von neuen Lernsituationen. Siehe dazu Kapitel 8.1

Umsetzung der Gesundheitsförderung an der Schule Konstanz Rothenburg:

- Rituale
- Förderung der Gemeinschaft
- Förderung des Selbstwerts
- Förderung der Gesundheit
- Förderung des Respekts
- Pädagogische Sitzungen

7. Organisation der Gesundheitsförderung

7.1 Voraussetzung

Der oder die Gesundheitsbeauftragte unterrichtet an der Schule Rothenburg.

7.2 Aufgaben

Der oder die Gesundheitsbeauftragte ist für folgende Aufgaben zuständig:

- Entwicklung eines Gesamtkonzepts zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens an der Schule Rothenburg und einleiten geeigneter Massnahmen zur Optimierung
- Optimierung der Pausenverpflegung der Kinder und Jugendlichen (ZnüniMäart)
- Initiieren, umsetzen und auswerten der Gesundheitsprojekte
- Leiten und führen der Steuergruppe „Gesundheitsförderung“
- Initiieren, Koordinieren und Durchsetzen von pädagogischen Absprachen innerhalb der Lehrerschaft bezüglich des Umgangs mit negativen Gesundheitsverhalten
- Angemessene Intervention bei grober Verletzung von Gesundheitsregeln entwickeln
- Koordination der Stoffinhalte im Bereich Suchtprävention an der Schule
- Koordination der Stoffinhalte im Bereich Gesundheit an der Schule

- Zusammenarbeit und Austausch mit den Beauftragten der andern Schulhäuser
- Orientierung der andern Lehrpersonen über geplante Aktionen und pädagogische Neuerungen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung
- Erstellung von Budget für geplante Projekte bei Bedarf
- Anschaffung nützlicher und notwendiger Hilfsmittel aus dem Bereich der Gesundheitsförderung
- Informiert die Schulleitung über Projekte und Vorhaben, welche die ganze Schule oder das Team betreffen. Grössere Projekte sind rechtzeitig mit der Schulleitung und der Steuergruppe zu besprechen
- Führt ein Journal über die geleistete Arbeit und die aufgewendete Zeit
- Hält sich über die Neuigkeiten im Bereiche Schulklima, Gesundheitsförderung und Suchtprävention auf dem Laufenden
- Bildet sich angemessen weiter und besucht regelmässig die Fachtagungen zu GF

Sie wird nach Absprache entschädigt (Schulpool) oder entlastet

7.3 Vorgesetzte Stelle

Die vorgesetzte Stelle ist der Schulleiter des Schulhaus Konstanz

8. Anhang

8.1 Umsetzung der Gesundheitsförderung an der Schule Rothenburg Konstanz

Rituale

Schuljahresbeginn	Schulhaus Konstanz
Neujahrsbeginn	Schulhaus Konstanz
Schulschluss Abschlussklasse	Lernende 9. Schuljahr, Eltern, Lehrpersonen, Behörden
Schlussgottesdienst	Lernende 9. Schuljahr, Lehrpersonen
Lehrer-Schüler Match	Lernende 9. Schuljahr, Lehrpersonen
Lehrerfest Schule Rothenburg Jubilarenfeier	Schule Rothenburg

Förderung der Gemeinschaft

Lehrerwanderung	Schulhaus Konstanz
Eröffnungskonferenz	Schule Rothenburg
Pausenbetreuung	Lehrerteam
Elternrat	Eltern, Schulleiter
Freud und Leid	Lehrerschaft Konstanz
Teamanlass	Lehrerschaft Konstanz
Chlaushöck	Lehrerschaft Konstanz
Jubilarenfeier	Schule Rothenburg
Unterrichtsteam	Lehrerschaft Konstanz
Schulschlussparty	Lehrerschaft, Schulleitung, Behörden
Netzwerk Luzerner Schulen	Schulhaus Konstanz
Projekttag- und wochen	Schule Rothenburg
Stufenübergreifende Projekte	Schulhaus Konstanz
Präsentation Projektarbeiten	Schulhaus Konstanz
Begrüssung neuer Eltern	Schulhaus Konstanz
Lehrerfest	Schule Rothenburg
Verabschiedung Lehrperson	Schulhaus Konstanz

Besuchstage	Schulhaus Konstanz
Wintersportlager	Schulhaus Konstanz
Klassenlager	Schulhaus Konstanz
Sporttag	Schulhaus Konstanz
Skitag	Schulhaus Konstanz

Förderung des Selbstwertes

Klassenrat	Schulhaus Konstanz
Schülerrat	Schulhaus Konstanz
Integrierte Förderung	Schule Rothenburg
Lehrstellenparcours	Schulhaus Konstanz, Gewerbeverein Rothenburg, Rain

Förderung der Gesundheit

Herbstwanderung	Schulhaus Konstanz
Skitag	Schulhaus Konstanz
Sporttag	Schulhaus Konstanz
Sportturniere	Schulhaus Konstanz
Znüni-Mäart	Schulhaus Konstanz
Sportstacking	Schulhaus Konstanz
Dart fit Scheibe	Schulhaus Konstanz
Pausenäpfel	Schule Rothenburg
Pausenplatzspiele	Schulhaus Konstanz
Angebot der SSA	Schule Rothenburg
Projekt „Sensor“	Schule Rothenburg
Zahnprophylaxe	Schule Rothenburg
Projektstage (Bewegung, Mobbing,..)	Schulhaus Konstanz

Förderung des Respekts

Pausenbetreuung	Lehrerteam
Klassenrat	Schulhaus Konstanz
Schülerrat	Schulhaus Konstanz
Notenkonferenzen	Schulhaus Konstanz

Unterrichtsteam	Schulhaus Konstanz
Teamsitzungen	Schulhaus Konstanz
Znüni-Mäart	Schulhaus Konstanz
Projekttag- und wochen	Schulhaus Konstanz
Präsentation Projektarbeiten	Schulhaus Konstanz
Jubilarefeier	Schule Rothenburg
Verabschiedung Lehrpersonen	Schule Rothenburg
Krisenintervention Mobbing	SSA, Lehrerschaft Konstanz
Krisenintervention Rauchen , Alkohol	SSA, Lehrerschaft Konstanz

Pädagogische Sitzungen

Notenkonferenzen	Lehrerschaft Konstanz
Unterrichtsteam	Lehrerschaft Konstanz
Teamsitzungen	Lehrerschaft Konstanz
Fachschaften	Lehrerschaft Konstanz
Organisationssitzungen	Lehrerschaft Konstanz
SCHILW	Lehrerschaft Konstanz