

# Staatliches Schulamt Weimar

( 2. überarbeitete Fassung)

30. Oktober 2009

## **Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise – Möglichkeiten einer inhaltlichen Ausgestaltung an den Schulen im Schulamtsbereich - ein Unterstützungsangebot für alle Schularten**

„Gesundheit ist der Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden.“

Gesetzliche Grundlage:

Erstes Gesetz zur Änderung des Thüringer Schulgesetzes vom 4. April 2007 § 47 und die Pflicht der Erstellung eines Konzepts

Das Schulkonzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise im Entwicklungsvorhaben der „Eigenverantwortlichen Schule“ wird ein Teil des Qualitätsrahmens von Schule.

Im Zusammenhang mit dem Entwicklungsvorhaben „Eigenverantwortliche Schule“ ist es als ein integrativer und ergänzender Schwerpunkt zu sehen.

### **I. Mögliche Themenfelder für die Erstellung der Schulkonzepte bzw. für eine regelmäßige Überprüfung und Fortschreibung der Wirksamkeit dieser:**

#### **1. Möglichkeiten der Nutzung der Bildungsinhalte aus den Lehrplänen der Unterrichtsfächer**

- die konkrete Einbeziehung der Fächer in die Gesundheitserziehung
- Unterstützung des Unterrichts durch schulische Projekte

#### **2. Bewegung**

- Bewegte Schule – Bewegter Unterricht – Dynamisches Sitzen
- Bewegte Pause
- Bewegungsfreundliche Schulhaus- und Schulhofgestaltung
- Sportunterricht –Verbindung kognitiver und motorischer Aufgaben
- Gestaltung der 3. Sportstunde Klasse 7 bis 10
- Einbeziehung des Stoffkomplexes Gesundheit und Fitness
- Sportförderunterricht und Begabungsförderung
- Schulsportfeste
- Sportliche Wettkämpfe- Schulen, Region, Landesebene
- Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“
- Woche (Tage) des Sports und der Gesundheit als jährliche Schultradition
- Wandertage, Fahrradtouren, Kanutouren
- Sport AGs an der Schule
- Sportliche Angebote in der Schuljugendarbeit
- Kooperationsmaßnahmen KITA – Schule – Sportverein
- Sportabzeichenwettbewerb
- Schwimmfeste, Schwimmlager, Skilager
- Gesundheitssport der Sportvereine
- Gesundheitliche Jugendbildung der Thüringer Sportjugend im LSB Thüringen e.V.
- Integratives Sport- und Schwimmfest an Förderzentren

### **3. Gesunde Ernährung**

- Elterninformation über die Notwendigkeit des gesunden Essens
- Trinken im Unterricht
- Frühstücksgewohnheiten in kritischer Betrachtung
- Ernährungsberatung
- AG „Kochen und Backen“ / Kochwettbewerbe
- Pausenversorgung (speziell: gesunde vitaminreiche Kost
- Mittagessenangebot (bewusste Entscheidung für einen Essenanbieter mit frischer, gesunder Kost
- Frischmilchangebote
- Nutzung des Schulgartens
- Schulkantine – Angebote
- Essstörungen / Magersucht

### **4. Gesundheits- und Sexualerziehung**

- größenangepasstes Mobiliar in den Unterrichtsräumen
- Ablagemöglichkeiten in der Schule zur Reduzierung des Gewichts in der Schultasche und damit zur Entlastung des Rückens
- Körperhygiene und Körperpflege
- Rückengesundheit durch Gymnastikprogramme
- Grundlegende Aufklärung über die Geschlechtskrankheiten des Menschen
- Aidsaufklärung/ Aidsprävention
- Mundhygiene/ Zahngesundheit durch regelmäßige Kontrollen und ggf. Anleitung
- Infektionskrankheiten
- Allergiegefährdung der Schüler, Beachtung von Belastungen durch Umweltbedingungen
- Lärmschutz
- Gesundheits- und Arbeitsschutz
- Blutspende ab 18 Jahre
- Aufklärung über sexuellen Missbrauch
- Körperhygiene nach Schusport
- Gesundheitspass
- wettergerechte Kleidung

### **5. Gewaltprävention**

- Einsatz von „Streitschlichtern“
- Strategien zur Stressbewältigung
- Entspannungstechniken und Konzentrationsübungen
- Einbeziehung der Polizei zu bestimmten Themen
- üben von Tolleranz
- Mobbinganzeichen
- Kenntnis über den Krisenordner und Erstellen eines Notfallordners

### **6. Sucht- und Drogenprävention**

- Thematische Elternabende
- Sucht, legale und illegale Drogen sowie Mediensucht
- Einbeziehung von außerschulischen Experten – Suchtbeauftragte
- Informationsschilder, Plakate im Gebäude, Flyer
- Maßnahme gegen Tabakkonsum und für den Nichtraucherchutz
- Umgang mit rauchenden Schülern
- Einbindung des Elternhauses
- Positionierung bei Verstößen aller am Schulleben Beteiligten
- Einbeziehung der Eltern- und Schülersprecher
- Aufklärung über Verbot von Besitz, Handel und Genuss von Rauschmitteln und alkoholischen Getränken

### **7. Sicherheit- und Umwelterziehung**

- Sicherheit im Schulsport
- Nutzung von Angeboten der UKT in Bezug auf Unfallverhütung
- Berufsausbildung – Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften
- Belehrungen zu Gefahrensituationen

- Verhaltensweisen in Notfallsituationen lernen
- Alarmübungen
- Bildung von Schülergruppen mit Erster - Hilfe - Ausbildung
- Ausbildung der Rettungsfähigkeit für Schwimmlehrer
- regelmäßige Ausbildung des Kollegiums in der Ersten – Hilfe
- Schwimmfähigkeit der Schüler sichern
- Lärmschutz
- Aufbau eines Schulsanitätsdienstes
- Gewicht des Schulranzens reduzieren
- Katastrophenübungen
- Teilnahme an Waldjugendspielen

## 7. Verkehrserziehung/Mobilitätsbildung

- Verkehrserziehungstage durch die Verkehrswacht zur Vermeidung von Gefahren
- Angebote weiterer außerschulischen Kooperationspartnern
- Wettbewerbe und Projekte zur schulischen Verkehrserziehung
- Schulanfänger – sicherer Schulweg

## II. Lehrergesundheits

Warum? Die Ergebnisse der Schaarschmidt-Studie  
Psychische Belastungen der Lehrer  
Hilfe und Unterstützung den Schulen beim SE-Prozess

Was? Ziele:

1. Durch Fortbildungsangebote einen Beitrag zum Erhalt der Lehrergesundheits leisten und präventiv wirken.
2. Über die Spezifischen Fragen der Lehrergesundheits Schulaufsicht und Schulleitung aufklären und entsprechendes Problembewusstsein schaffen.
3. Informationsmaterialien erstellen und veröffentlichen, entsprechende Angebote für an Veränderung interessierte Schulen zur schulinternen Fortbildung unterbreiten.
4. An ausgewählten Schulen Veränderungen begleiten und evaluieren.
5. Lehrergesundheits als Führungsthema und strategisches Managementziel bei Schulaufsicht und Schulleitung als ständige Aufgabe der Personalentwicklung an Schulen implementieren, Zusammenarbeit mit einem Ansprechpartner an Schulen pflegen.
6. Kontakte zur Unfallkasse, BAD, Krankenkassen, Schulträgern, externen Moderatoren herstellen und pflegen.
7. Die Arbeit zwischen Schulamt und Kernteam koordinieren..
8. Forum Lehrergesundheits planen, vorbereiten und durchführen.

Produkte:  
PPT zu Sensibilisierung, Ist-Stands-Analyse

Workshops:  
-Zeitmanagement  
-Stressprävention  
-Kommunikation  
-Kollegiale Fachberatung  
-Kollegiale Unterrichtsbesuche  
-Selbstwirksamkeit

Leistungen:  
-Workshops durchführen  
-Zukunftswerkstatt „Schulentwicklung/Lehrergesundheits“  
Vorbereiten, moderieren, Ergebnisse sichern  
-Klimakonferenz vorbereiten , moderieren, Ergebnisse sichern  
-Ist-Standsanalyse durchführen(zum Beispiel mit Hilfe ABCL)

Aufgaben:

1. Fortbildungsangebote leisten oder vermitteln.
2. Schulaufsicht und Schulleitung aufklären und entsprechendes Problembewusstsein schaffen.
3. Informationsmaterialien erstellen und veröffentlichen.  
entsprechende Angebote für an Veränderung interessierende Schulen zur Schulinternen Fortbildung unterbreiten.
4. An ausgewählten Schulen Veränderungen begleiten und evaluieren.
5. Zusammenarbeit mit einem Ansprechpartner an Schulen pflegen.
6. Kontakte zur Unfallkasse, BAD, Krankenkassen, Schulträgern, externen Moderatoren herstellen und pflegen.
7. Lehrgesundheit als Führungsthema und strategisches Managementziel bei Schulaufsicht und Schulleitung als ständige Aufgabe der Personalentwicklung an Schulen implementieren
8. Die Arbeit zwischen Schulamt und Kernteam koordinieren.
9. Forum Lehrgesundheit planen, vorbereiten und durchführen.
10. Hilfe beim Erstellen von Konzepten, Verbindung zu EVAS herleiten.

Für wen?	Schulen, Lehrerkollegien, einzelne Lehrer
Wie?	Wege der Umsetzung, Arbeitsformen, Methoden
Wer erfüllt die Aufgaben?	Ansprechpartner für Lehrgesundheit (Frau Schmidt) Kooperationspartner: Schulpsychologen Externe Trainer Unfallkasse BAD Thillm
Wann sollen die Aktivitäten Erfolge?	Ab Schuljahr 2008/2009
Ressourcen	Angebote kostenfrei, da während (bzw. durch Arbeitszeitverlagerung außerhalb) der Dienstzeit Reisekosten, Materialkosten über Schulbudget Schulbudget für externe Trainer
Wie war's?	Dokumentation, Evaluation, Reflexion

### **III. Nationaler Aktionsplan (NAP) zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten (Bundesministerium für Gesundheit und für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz)**

Zentrales Ziel bis 2020 ist es:

- das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu verbessern
- die Zunahme von Übergewicht bei Kindern zu stoppen
- die Verbreitung von Übergewicht zu verringern

Handlungsfelder:

- Vorbildfunktion der öffentlichen Hand
- Bildung und Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit
- Bewegung im Alltag
- Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus
- Impulse für die Forschung

Der NAP wird mit Ländern und Kommunen abgestimmt und eine Bund-Länder-Arbeitsgruppe eingerichtet, unter Einbeziehung von Sozialversicherungen, Sportvereinigungen, der Wirtschaft, die Wissenschaft, Verbraucherverbände u.ä.

## IV. Kooperationspartner von Schulen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- 

- Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) [www.thillm.de](http://www.thillm.de)
  - Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit  
Referat 44 - Öffentlicher Gesundheitsdienst, Gesundheitsförderung, Suchthilfe
  - Unfallkasse Thüringen (UKT) [www.ukt.de](http://www.ukt.de)
  - Deutsche Gesellschaft für Ernährung 07743 Jena Dornburger Str. 29  
Sektion Thüringen B9mawi@uni-jena.de
- 

- **BAD - Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GMBH  
Zentrum Weimar**

Ansprechpartner: Dipl.- Med. Ellen Bock  
Fachärztin für Arbeitsmedizin/ Zentrumsleiterin

Zentrum Weimar Schwanseestraße 143 99427 Weimar  
Tel.: (03643) 59043

Projekte/Vorträge/Impfungen:

- Lehrerbetreuungspaket
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Infektionsschutz und Hygiene
- Raucherentwöhnung
- Organisation und Durchführung von Gesundheitstagen
- Ernährungsberatung

Arbeitsmedizinische Untersuchungen.

- Vorsorgeuntersuchungen
- Einstellungsuntersuchungen

Beratungen zu:

- Arbeitsbedingungen
- aktuellen Themen

Anfragen und Information im Zentrum Weimar.

### **Gesundheitsamt Weimar**

Ansprechpartner Dipl. Med. Marie-Sophie Martin  
Ltr. Kinder – und Jugendärztlicher Dienst

Markt 13/14  
99423 Weimar  
Tel.: 03643/762770  
oder Frau Schwendler 03643/762757

- Reihenuntersuchungen Klassen 4 und 8

- Vereinbarung über Gesprächstermine mit Eltern, Lehrern und Schülern zu medizinischen und entwicklungspsychologischen Fragen (es existiert schon ein lebhafter Austausch mit Grundschulen in Bezug auf die Einschulungen)
- Impfberatungen und Impftermine können vereinbart werden, da nicht mehr im Rahmen der Schuluntersuchung möglich
- individuelle Ernährungsberatung – Ansprechpartner Frau Steinecke über das Gesundheitsamt
- **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR**

Ansprechpartner: Dr. Eva-Maria Hähnel

Carl – August – Allee 1  
99423 Weimar  
Tel.: (03643) 59223

Arbeitsbereiche:

1. Soziale Lage und Gesundheit
2. Kommunale Gesundheitsförderung (AG „Runde Tische Gesundheit)
3. Lebensphasenspezifische Gesundheitsförderung
4. Zentrum für Bewegungsförderung in Thüringen
5. AIDS \_ Prävention (TAP)
6. Gesundheitsförderung im Setting Schule

- **Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen (NAP):**

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.  
Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt  
Tel.: 0361 555 14-0  
Fax: 0361 555 14-40  
E-Mail: [Vernetzungsstelle@vzth.de](mailto:Vernetzungsstelle@vzth.de)

Geschäftsführer: Herr Dr. Walther  
Mitarbeiterin: Frau Alexandra Lienig Tel.: 0361-5551424

- **Ansprechpartner am Staatlichen Schulamt Weimar:**

**Lehrergesundheit:** Frau Schmidt Regelschule „Klosterbergschule“ Bad Berka

**Konzept Gesundheitserziehung und NAP:** Walter Rösner

„Fitness ist der durch Training, Ernährung und Lebensführung bewusst angestrebte Leistungsstand, der über gesundheitliches Wohlbefinden hinausgeht.“

Walter Rösner

Schulsportkoordinator