

## 2.5 Gesundheitsbezogene Kurse, Unterrichtsprogramme und -inhalte

### Begründung

Themen der Gesundheit und Sicherheit können nur als integrative Bestandteile des Curriculums Wirkung entfalten. Es geht nicht darum, ein zusätzliches Fach zu schaffen, vielmehr müssen Inhalte der Prävention und Gesundheit im bewährten Unterricht zum Thema werden. Themenbereiche der Gesundheitsförderung im Unterricht sind vor allem Ernährung, Hygiene, Bewegung, Prävention von Abhängigkeitsverhalten, Nichtraucherförderung, Sexualerziehung und Aidsprävention sowie Sicherheitserziehung und Unfallschutz. Durch die systematische, thematische Verankerung in Texten, Aufgabenstellungen, Projekten und Prozessen im Schulalltag ergibt sich die Bedeutsamkeit der gesundheitsrelevanten Inhalte. Die Schüler und Schülerinnen können so erleben, dass Fragen und Anliegen der Gesundheit und Sicherheit, die ihnen persönlich wichtig sind, im Unterricht aufgenommen und vertieft werden.

Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention betreffen Unterrichtsinhalte, die aktuelle Themen und Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen aufgreifen und welche diese sehr oft auch brennend interessieren. Damit sind wichtige Voraussetzungen für Lernen gegeben: interessante Unterrichtsinhalte und die Motivation der Kinder und Jugendlichen, sich damit auseinanderzusetzen. Aktuelle Forschungsergebnisse zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen zeigen einen Bedarf zur vertieften Auseinandersetzung mit Gesundheit.

Die Lehrpläne der meisten Schweizer Kantone und deutschen Bundesländer enthalten eine Vielzahl von Lernzielen, die direkt mit Gesundheitsthemen zusammenhängen, quer durch verschiedene Schulfächer. Ein Beispiel ist das Konzept «Gesundheitsförderung an Zuger Schulen», das eine solche Zusammenstellung enthält (s. u., Literaturhinweise).

In Deutschland ermöglichen die unterschiedlichen Fachcurricula in den Ländern an vielen Stellen das Aufgreifen von Themen zur Gesundheitsförderung. Zur Vermeidung von Redundanzen oder auch Widersprüchen ist es ratsam, im jeweiligen Schulcurriculum Verantwortungsbereiche der Fächer, fächerübergreifender Projekte und sonstiger schulischer Prozesse zu vereinbaren und diese entsprechend inhaltlich und didaktisch aufzugreifen. Die Domäne Ernährung und Verbraucherbildung greift die Gesundheitsbildung in ihrem Curriculum für die unterrichtliche Gestaltung und in ihrem Referenzrahmen für die Schulentwicklung in verschiedenen Bildungszielen auf. Die didaktische Orientierung und Schlüsselfragen zu den Bildungszielen ermöglichen es, Unterricht und Schulentwicklung synergetisch zu entwickeln und aufeinander abzustimmen ([www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)). Damit werden im Lern- und Lebensraum Schule unterrichtlich und außerunterrichtlich Bildungszugänge geschaffen, die sich gegenseitig unterstützen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass Gesundheitsthemen nicht nur gelehrt, sondern auch im Alltag, insbesondere im Schulalltag, gelebt werden: durch gelebte Bewegungsförderung, gesundheitsförderliche Ernährungsweise, konstruktive Konfliktlösung, Ressourcenorientierung und Partizipation. Die Grundlagen sind vorhanden. Es liegt nun am Einfallsreichtum und am Engagement aller an der Schule Beteiligten, dass die guten Vorgaben auch umgesetzt werden.

**2.5.1 Integration gesundheitsbezogener Inhalte und Themen in den Unterricht**

**QM 2.5.1**

**Integration gesundheitsbezogener Inhalte in den Unterricht**

Die Lehrpersonen nutzen die Möglichkeiten des Lehrplans, um regelmäßig und konsequent Gesundheitsthemen im Unterricht aufzugreifen. Sie stützen sich dabei auf die vorhandenen Lehrmittel und lassen ihre Schülerinnen und Schüler bei der Auswahl und Gestaltung der Themen mitreden.

**Schlüsselindikatoren**

<b>Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen</b>		1	2	3	4
Bewegter Unterricht	Gesundheitsförderung wird nicht nur gelehrt, sondern auch gelebt.				
Entspannungspausen					
Trinken im Unterricht	Bewegter Unterricht wird im Alltag umgesetzt. Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungspausen oder -möglichkeiten sind integrativer Bestandteil des Unterrichts.				
	Kinder können im Unterricht regelmäßig und genügend Wasser trinken.				
Aktuelle Gesundheitsfragen aus der Öffentlichkeit und aus dem Alltag der Kinder im Unterricht integrieren	Lehrkräfte sind über die Ziele, Schritte und Prozesse der Schulentwicklung im Hinblick auf die Gesundheitsförderung informiert. Sie nehmen in ihren unterrichtlichen Aktivitäten Bezug auf die Entwicklungsprozesse der Schule, integrieren diese altersspezifisch in didaktisch geeigneter Weise und ermöglichen Schülerinnen und Schülern damit einen wichtigen alltagsbezogenen Zugang zur Gesundheitsförderung.				
	Aktuelle öffentliche Themen und Erlebnisse der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Gesundheit werden als Ausgangspunkt für den Unterricht zu Gesundheitsthemen genutzt.				
	Der Unterricht verbindet Wissen, Haltungen und Erlebnisse zu Gesundheit.				
Partizipation	Interessen der Schülerinnen und Schüler werden bei der Themenauswahl und der Schwerpunktsetzung berücksichtigt.				
	Schülerinnen, Schüler und ihre Eltern beteiligen sich an der inhaltlichen Gewichtung der Themen und geben ein Feedback zu deren Umsetzung.				
	Kinder und Jugendliche übernehmen selbst Verantwortung für Unterrichtsinhalte und erarbeiten Teile selbst.				
Gestaltung der Lehr-/Lernarrangements	Lehr-Lern-Arrangements sind salutogenetisch angelegt, sie sind kompetenz- und ressourcenorientiert und unterstützen das lebensbegleitende Lernen.				

Sie orientieren sich an der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler und berücksichtigen ihre soziale und kulturelle Vielfalt.					
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					
<b>Schule</b>		1	2	3	4
Schulprogramm/ Schulcurriculum	Basis aller Absprachen und der Zusammenarbeit bietet ein Schulprogramm oder Schulcurriculum zur Gesundheitsförderung als Vereinbarung über die Verantwortung der Fächer, des fächerübergreifenden Unterrichts und der Schulentwicklung für die Gesundheitsförderung der Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte und sonstigen Beteiligten.				
Grundhaltung	Der Unterricht aller Fächer integriert systematisch Themen der Gesundheit und Sicherheit.				
	Transparenz und angemessene interne Kommunikation der Ziele, Partner, Inhalte und der Organisation ist Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.				
	Die Integration ist Anliegen aller Beteiligten.				
Gesundheitsthemen im Unterricht aufgreifen	Gesundheitsthemen sind regelmäßig Unterrichtsgegenstand. Gesundheitsbezogene Lernziele werden konsequent unterrichtet. Grundlage bieten die Lehrpläne der verschiedenen Fächer und Stufen sowie die als Schulcurriculum angelegten Curricula (z.B. Ernährungs- und Verbraucherbildung).				
	Kinder lernen, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu tragen. Sie erhalten dazu die notwendigen Grundlagen und Möglichkeiten zur Auseinandersetzung.				
Absprachen und Zusammenarbeit unter den Lehrpersonen	Lehrpersonen und Fachlehrpersonen stimmen Unterrichtsinhalte aufeinander ab.				
	Gesundheitsthemen werden auf allen Stufen dem Alter der Kinder entsprechend wieder aufgenommen, vertieft und erweitert.				
	Eine gemeinsame Sicht über inhaltliche Schwerpunkte, mögliche Integration und geeignetes Material wird ständig weiterentwickelt.				
	Die Integration soll schlank und mit fächerspezifischem Verständnis erfolgen – der Unterricht wird keinesfalls aufgebläht.				
Materialien	Das Schulprogramm oder Schulcurriculum liegt in schriftlicher Form vor und ist allen Beteiligten zugänglich.				

	<p>Unterrichtsunterlagen zu Gesundheitsförderung stehen den Lehrpersonen zur Verfügung (z.B. zur gesunden Ernährung und zum Essen, zur Entspannung, zu Stressbewältigung und Bewegen).</p>				
	<p>Die Lehrerbibliothek enthält evaluierte Unterlagen mit vertiefenden Informationen zu Gesundheitsförderung, Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Entspannung.</p>				
Institutionalisierung	<p>Die Schule verfügt pro Stufe über eine Sicherheits- und Gesundheitsfachperson.</p>				
	<p>Integration des Themas und aktuelle Lebenssituation der Beteiligten sind Traktandum an Lehrpersonenkonferenzen.</p>				
	<p>Indikatoren für ein periodisches Monitoring und regelmäßige Evaluation sind festgelegt.</p>				
	<p>Wichtige Ergebnisse/Erkenntnisse werden mit den Eltern und mit anderen Schulen/Stufen/Behörden ausgetauscht.</p>				
Ressourcen nutzen	<p>Eigene Ressourcen und jene der Kolleginnen und der Schüler und Schülerinnen werden im Unterricht genutzt.</p>				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

<b>Rahmenbedingungen des Bildungssystems</b>		1	2	3	4
Fachleute einbeziehen oder besuchen	<p>Das Schulsystem gewährleistet ein koordiniertes Unterstützungssystem für Schulen.</p>				
	<p>Die Schulen kennen die Unterstützungsangebote, Leistungen und Kontaktadressen der verschiedenen Fachleute.</p>				
	<p>Fachleute in die Schule zu holen oder umgekehrt Fachstellen zu besuchen ermöglicht Begegnungen und eine lebendige Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen.</p>				
Vernetzung	<p>Eine Vernetzung von Schulen in Form von regelmäßigem Austausch, Hospitationen usw. ermöglicht die Förderung von Expertentum «auf gleicher Augenhöhe».</p>				
<i>Qualitätsziele des Bildungssystems:</i>					

## Ideen zur Umsetzung

### *Spiralcurricula: Themen stufenspezifisch angepasst immer wieder aufgreifen*

Die Wirkung des Unterrichts erhöht sich, wenn Themen im Verlauf der Schulzeit immer wieder aufgegriffen und vertieft werden (vgl. dazu die Konzeption zur schulischen Suchtvorbeugung in den Schulen der Sekundarstufen I und II in Nordrhein-Westfalen unter [www.opus-nrw.de/Prävention](http://www.opus-nrw.de/Prävention)). Dies erfordert eine stufengemäße Anpassung der Themen und gute Absprachen unter den Lehrpersonen.

### *Themenschwerpunkte auf der Stufe festlegen – Unterrichtsinhalte gemeinsam planen*

Der Vorbereitungsaufwand reduziert sich, und der Spaß am Vorbereiten wird größer, wenn Lehrpersonen Themen gemeinsam planen und die Vorbereitungsarbeit auf mehrere Schultern verteilen können.

### *Ressourcen und Angebote der Fachstellen und außerschulischen Institutionen nutzen*

Viele Fachstellen in den Kantonen und außerschulische Institutionen in Nordrhein-Westfalen bieten verschiedenste Projekte und Unterstützung für Schulen an: Suchtprävention, Theaterprojekte, Gewaltprävention, Sexualpädagogik usw. Sie verfügen zudem über die aktuellsten Lehrmittel und können Lehrpersonen gezielt beraten und unterstützen. Dies verringert den Aufwand für die Unterrichtsplanung und erschließt der Lehrperson neue Ideen und Möglichkeiten. Zudem können Videos und Lehrmittel meist ausgeliehen werden und müssen nicht extra angeschafft werden.

### *Unterrichtsideen im Internet*

Das Internet bietet Materialien zu den meisten Gesundheitsthemen. Oft ist das Material so aufbereitet, dass es ohne viel Zusatzaufwand im Unterricht verwendet werden kann. Ein paar Beispiele:

- [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch),
- [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de),
- [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch),
- [www.opus-nrw.de](http://www.opus-nrw.de),
- [www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de),
- [www.zebis.ch](http://www.zebis.ch).

### *Eine Fachperson mit Kompetenzen ausstatten*

Um die einzelne Lehrperson, aber auch den Hauswart bei der Integration des Themas zu begleiten und zu beraten empfiehlt sich die Schaffung einer schuleigenen Fachstelle, mit folgenden Aufgaben und Kompetenzen:

- Beratung der Lehrkräfte und der Schulleitung bei der Auswahl und Beschaffung von Medien, bei Projektvorhaben, methodischen und didaktischen Fragen und bei der Evaluation,
- Leitung einer Arbeitsgruppe «Gesundheit und Sicherheit» mit definierten Jahreszielen und Sitzungsterminen,
- Globalbudget in Abstimmung mit der Schulleitung,
- Vertretung der Themen an schulinternen und externen Anlässen (Konferenzen, Tagungen),

- Kommunikation mit externen Fachstellen,
- Anlaufstelle für Schülerinnen und Schüler, Eltern, Kolleginnen und Kollegen,
- Weiterbildung auf dem Gebiet,
- zeitliche Entlastung (und zusätzliche Entlohnung) für die Aufgabe,
- Tätigkeits- und Ergebnisbericht zuhanden der Schulleitung verfassen.

Falls auf Kantons- oder Landesebene ein schulisches Netzwerk für die Gesundheitsförderung existiert (wie etwa das OPUS-Netzwerk in Nordrhein-Westfalen), sollte der schulische Ansprechpartner für Gesundheitsförderung mit diesen Aufgaben betraut werden.

#### *Didaktische Bibliothek mit Beispielen guter Praxis bestücken*

Damit Lehrkräfte und Schüler und Schülerinnen das Thema wirklich als integrativen Bestandteil in ihren Unterricht aufnehmen, sollte aktuelles, evaluiertes und für gut befundenes Material zur Verfügung stehen, das zudem mit wenig Aufwand eingesetzt werden kann. Es sollte:

- für die entsprechende Schulstufe entwickelt und getestet sein,
- mit wenig Aufwand in den bestehenden Unterricht eingebaut werden können,
- ressourcenorientiert und sowohl lehrer- als auch schülerfreundlich sein,
- in überschaubare, gut erreichbare Lernziele gegliedert sein,
- mit Zusatzinformationen auf dem Internet abrufbar sein,
- möglichst auch in andern Sprachen als nur Deutsch angeboten werden,
- als Ganzes oder in Teilbereichen evaluiert sein,
- als Einführungskursangebot im Rahmen der Fortbildung abholbar sein.

#### *Schüler, Eltern und Gemeinde beteiligen*

Die Beschäftigung mit Gesundheitsthemen wird erst dadurch bedeutsam und wirksam, dass alle Beteiligten und Betroffenen einbezogen werden. Um echte Partizipation zu erreichen und gesundheitsbezogene Themen mit der Lebenssituation der am Schulsetting Beteiligten zu verknüpfen, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Feedbacks von am Thema interessierten Mitgliedern der Gemeindeverwaltung, von Eltern, Schülerinnen und Schülern werden regelmäßig erhoben, ausgewertet, und die Outcomes werden in der Unterrichtsplanung berücksichtigt.
- Dieselben Personenkreise werden nach Möglichkeit bei Projekten und Events, aber auch im täglichen Unterricht zum Mitgestalten animiert.
- Diese Aufgaben müssen von einem schulinternen Organ koordiniert werden (z.B. Schulkommission, Schulleitung, Fachperson «Gesundheit»).
- Ziel ist es, durch den partizipativen Prozess zu zeigen, dass sich der Unterricht für Lehrkräfte und Schüler spannend, gesund und messbar «gut» entwickelt.

#### *Sich als Lehrpersonen weiterbilden und bewusste Abgrenzungen setzen*

Wenn eine Schule erfolgreich Gesundheitsförderung betreiben will, wenn Ernährung, Entspannung und Bewegung in das Curriculum der Schule aufgenommen werden sollen, braucht es entsprechende Weiterbildungen in Be-

wegung, Ernährung und Stressmanagement (□ B 6.5). Nebst der Wissensvermittlung, der Motivation und den didaktischen und methodischen Aspekten sollte dabei die Auseinandersetzung mit und Abstraktion vom Persönlichen thematisiert werden. Dies stärkt die Lehrperson in ihrer Funktion und erleichtert den Abbau hemmender Betroffenheit. Die didaktischen Kompetenzen und die Vorbildfunktion der Lehrpersonen kommen so bei der Vermittlung besser zur Geltung.

Lehrkräfte können jedoch nicht verantwortlich sein für die Gesundheit und das Gesundheitshandeln ihrer Schülerinnen und Schüler, Kollegen und Kolleginnen. Es braucht hier Abgrenzung, um einer Überbelastung entgegenzuwirken. Diese gelingt am besten, wenn Kooperationen mit den (inter)kantonalen oder örtlichen Fachstellen und außerschulischen Institutionen (Suchtpräventionsstellen, Drogenberatung, Ernährungsberatung usw.) gesucht und gepflegt werden (□ B 1.5).

Im Modellprojekt *Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung* (REVIS) wurde für Multiplikatoren in der Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB) ein Instrument entwickelt, das die Grundlage für Orientierung, Dokumentation und Reflexion der Aus-, Fort- und Weiterbildungsbemühungen und -aktivitäten bildet. Das REVIS-Portfolio EVB zur Kompetenzentwicklung von Lehrkräften und anderen Multiplikatoren in der Ernährungs- und Verbraucherbildung ist als *Entwicklungsportfolio* konzipiert: Darin sollen Lehrerinnen und Lehrer insbesondere ihre Bemühungen, Fortschritte und Leistungen im Kontext einer kompetenzorientierten Entwicklung von Expertise und Professionalität in der Ernährungs-, Gesundheits- und Verbraucherbildung nachvollziehbar dokumentieren – dies schließt die Reflexion über Schwierigkeiten, Widerstände, Rückschläge usw. ein (vgl. <www.evb-online.de> – Lehrerbildung – Portfolio).

### Expertenbeiträge und verwendete Quellen

#### Beiträge

- Titus Bürgisser, KOMPEZ Schulklima, titus.buergisser@phz.ch.
- Georg Israel, OPUS NRW, Israel@evb.upb.de.
- Christoph Müller, Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. <www.safetytool.ch> und <www.bfu.ch>.
- Stephanie Baumgartner Perren, stephanie.baumgartner@infood.ch.

#### Quellen

- Werner Brandl: Portfolio – Wandel in der Lernkultur und Lehrerbildung? Universität Paderborn, 2004 (Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung, Nr. 5). <http://fb6www.uni-paderborn.de/evb/publikationen/pb\_schriften\_evb/05\_2004-Portfolio.pdf>.
- Raphael D. Huguenin: Notwendige Zumutung. In: Bildung Schweiz, Heft 1/2002.
- Safety Tool. 14 Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung an Schulen. Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. 1998–2004.
- Safety Tool – was es ist und wie Sie damit arbeiten. Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. 2002–2004.
- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Suchtvorbeugung in den Schulen der Sekundarstufen I und II. Bönen: Verlag für Schule und Weiterbildung, 2001.

### Literaturhinweise, Links und Supportangebote

- Christoph Müller: Unfallprävention: No risk – no fun? In: Bildung Schweiz, Heft 1/2002.
- [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)
- Titus Bürgisser/Gudrun Ormanns Ettlín/Thomas Pfister-Auf der Maur/Gertrud Zürcher: Gesundheitsförderung und Prävention an Zuger Schulen. Konzept für den Kindergarten, die Primarschule und die Sekundarstufe 1. Hrsg. von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug, Direktion für Bildung und Kultur des Kantons Zug, Zug, 2003. (Das Konzept basiert auf der Grundlage der Zentralschweizer Lehrpläne und stellt Lernziele zum Thema Gesundheit aus den bestehenden Lehrplänen zusammen.)
- Download unter: [http://www.zug.ch/sucht/108\\_20.htm](http://www.zug.ch/sucht/108_20.htm).
- Christoph Müller/Uwe Ewert/Jacqueline Bächli-Biétry: Sicherheitsförderung an Schulen (2001), und
- Christoph Müller/Jacqueline Bächli-Biétry/Uwe Ewert: Sicherheitsförderung an Schulen 2. Meinungsumfrage zu Bekanntheit, Verbreitung und Anwendung von Safety Tool in Schulen (2004). Beide bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Download über: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) und [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).
- Schulklima, interkantonales Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung durch Schulentwicklung, PHZ/LWB Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Tel. 041 228 69 51, [titus.buergisser@phz.ch](mailto:titus.buergisser@phz.ch), [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch).
- Felix Wettstein/Otto F. Beck (Hrsg.): Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für den Unterricht. Buchs AG: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau und ilz, 1996–1999. – Je 6 Hefte für Primarschule und Oberstufe (Sekundarstufe I).
- [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de): Homepage des Projektes «Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen» (REVIS) mit Ideen zur Beurteilung von Unterrichtsmaterialien und zum Portfolio.
- [www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de): Lehrplananalyse zur Gesundheitsförderung in Hessen.
- [www.opus-nrw.de](http://www.opus-nrw.de): Homepage von opus-NRW, das Netzwerk Bildung und Gesundheit Nordrhein-Westfalen mit Informationen und Serviceangeboten.



## 2.5.2 Bedeutsamkeit und lebensweltlicher Bezug der Inhalte

## QM 2.5.2

**Verknüpfung der Inhalte mit der Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen**

Gesundheitsbezogene Unterrichtsinhalte stellen Ernährung, Körperbewusstsein und Bewegung positiv und motivierend dar, sie erstrecken sich über alle Schulstufen, wobei einmal erworbene Erkenntnisse und Fertigkeiten vertieft und erweitert werden. Das Setzen von altersrelevanten Schwerpunkten orientiert sich an der Entwicklung vom Kind zum jungen Erwachsenen. Der Ansatz ist integrativ. Schüler, Eltern und Behörden sind an der Integration beteiligt.

**Schlüsselindikatoren**

<b>Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen</b>		1	2	3	4
Ausrichtung	Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Informationen beschaffen und bewerten, Problemlösestrategien entwickeln) werden gezielt gefördert.				
	Erkenntnisse und Kenntnisse (z.B. Begriffe klären und einordnen, Zusammenhänge herleiten) werden erworben und aufgebaut.				
	Haltungen (z.B. Achtung und Toleranz üben) werden überdacht und eventuell neue Einstellungen entwickelt und Handlungsweisen erprobt.				
	Das Lehren ist salutogenetisch, kompetenzorientiert und auf lebensbegleitendes Lernen ausgerichtet.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

<b>Schule</b>		1	2	3	4
Lebenssituationen	Themen und Inhalte werden altersspezifisch gewichtet und in einem Gesamtkonzept dargestellt. Die Kommunikation über behandelten Stoff und durchgeführte Projekte ist bei Stufenübergängen sichergestellt.				
	Gesundheitsbezogene Unterrichtsinhalte sprechen sowohl Mädchen als auch Knaben an und berücksichtigen geschlechterspezifische Fragestellungen.				
	Der kulturelle und soziale Hintergrund der Schülerinnen und Schüler wird berücksichtigt, Unterschiede werden als Chance und Herausforderung, nicht als Hindernis wahrgenommen.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

## Ideen zur Umsetzung

### *Die eigene Perspektive klären*

In allen Bereichen der Gesundheitsförderung gibt es Vorstellungen und gesicherte Erkenntnisse darüber, welche Verhaltensweisen sich günstig oder ungünstig auf gesundheitliche Parameter auswirken, welche Risiken gefördert oder vermieden werden können, welcher Lebensstil der Gesundheit zu- oder abträglich ist. Der Fokus in der Gesundheitsbildung und -erziehung muss aber jeweils auf dem Menschen in seinen Alltags- und Handlungsbezügen liegen und nicht auf den Empfehlungen, die sich aus den wissenschaftlich erhobenen Daten ergeben. Im Fall der Gesundheitsförderung darf der Mensch sein eigener Maßstab sein. Andernfalls ist es ihm nicht möglich, einen persönlichen Lebensweltbezug herzustellen.

### *Der «essende, handelnde und konsumierende Mensch» und das sprachliche Verständnis im Fokus der Ernährungs- und Verbraucherbildung*

Das Curriculum Ernährungs- und Verbraucherbildung mit seinen Bildungszielen, Kompetenzen, Lehrinhalten und Themen orientiert sich konsequent am «essenden, handelnden und konsumierenden Menschen» in seinen Konsum-, Alltags- und Handlungsbezügen. Sprachlich wird zwischen der Alltagshandlung «Essen» und den vielfältigen Bezügen zu den Wissenschaftsbereichen der Ernährung differenziert. Dies ermöglicht für die Gestaltung von Unterricht eine konsequente Orientierung am Menschen und seinem Alltagsverständnis. Der Mensch isst, er ernährt sich nicht. Die Bildungsziele und Kompetenzen geben eine Orientierung, die in den Lehrinhalten und Themen altersbezogen aufbereitet werden müssen.

Beispielhaft sei hier das *Bildungsziel 1* mit Kompetenzen, Lehrinhalten und Themen zitiert (s. Grafik rechte Seite).

Allein das Aufgreifen der Inhalte in unterrichtlichen Zusammenhängen ermöglicht Schülerinnen und Schülern noch keine Übertragung auf ihren Alltag oder auf Alltagssituationen in ihrer Zukunft. Die didaktische Orientierung für die Ernährungs- und Verbraucherbildung, wie sie im bundesweiten Modellprojekt REVIS (*Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen*) entwickelt wurde, beruht auf drei entscheidenden Prinzipien (Auszug aus dem Schlussbericht zum Modellprojekt REVIS (2003–2005).

### *Salutogenetisch orientiertes Lernen*

Sind die Lehr-Lern-Prozesse so angelegt, dass sie überschaubar und zu bewältigen sind, sind sie bedeutsam für die Lernenden? Wie berücksichtigen die Lehr- und Lernarrangements das Stärken der emotionalen, sozialen und auch physischen Ressourcen, wo stiften sie Motivation und fördern eine positive volitionale Grundhaltung und Anstrengungsbereitschaft?

Salutogenetisch orientiertes Lernen schafft Möglichkeiten für Selbstwirksamkeitserfahrungen und stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen. In der kritischen Umkehrung gilt die Reflexion der Frage, wo im unterrichtlichen Handeln Lernbereitschaft geschwächt und entmutigt wird. Wo gelingt es nicht, Schülerinnen und Schüler emotional für den Lernprozess aufzuschließen?

Bildungsziel 1 des Curriculums Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB)	Kompetenzen	Lehrinhalte	Themen
<p><b>Die Schüler und Schülerinnen gestalten die eigene Essbiografie reflektiert und selbstbestimmt.</b></p>	<p>Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit den Einflussfaktoren, Begrenzungen und Gestaltungsalternativen der individuellen Essweise auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale, historische, religiöse, familiale Zusammenhänge und Wurzeln</li> <li>• Unterschiedlichkeit der Essgewohnheiten</li> <li>• Individuelle Essmuster</li> <li>• Bedeutung von Lebensmitteln, des Essens und der Ernährung für Fitness, Schönheit, Leistungsfähigkeit (Was macht mich stark? Was macht mich schön?)</li> <li>• Symbolgehalt und Wirkungszuschreibungen von Nahrungsmitteln und Ernährungsweisen</li> <li>• Vorlieben, Abneigungen, Präferenzen (Woher kommen sie? Was bestimmt meine Biografie?)</li> <li>• situations- und alltagsgerechte Umsetzung/Gestaltung</li> <li>• Essen unterwegs, am Arbeitsplatz, in der Schule, mit Freunden, am Wochenende</li> <li>• Rhythmen und Routinen und deren Bedeutung</li> <li>• ...</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soziokulturelle und historische Einflussfaktoren, ihre Wirkungen auf und Bedeutungen für das Essverhalten kennen, identifizieren und verstehen können.</li> </ul>	<p>Einflussfaktoren auf das Essverhalten</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltagsvorstellungen und -theorien zur Bedeutung von Essen, Ernährung und Körper identifizieren, analysieren und bewerten können.</li> </ul>	<p>Alltagsvorstellungen zu Essen und Ernährung</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die «Gewordenheit» des eigenen Essverhaltens erkennen und verstehen können.</li> </ul>	<p>Entstehung individueller Essgewohnheiten</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungsmöglichkeiten situationsgerecht entwickeln und zur weiteren Gestaltung der Essbiografie nutzen können.</li> </ul>	<p>Gestaltungsmöglichkeiten des Essens</p>	

Quelle: (evb-online.de)

*Kompetenzorientiertes Lernen* berücksichtigt alle Facetten der Kompetenzentwicklung und Kompetenzausprägung (s.o.) und baut Lehr- und Lernprozesse entsprechend kumulativ auf. Es verzichtet auf die Belehrung und fördert das Verstehen. Es ist nicht Ziel des Unterrichts, einen statischen und trägen Wissensvorrat anzulegen, vielmehr geht es darum, die Lernenden zur demokratischen, soziokulturellen und ökonomischen Teilhabe zu befähigen und Problemlösekompetenzen zu stiften, die für eine positiv zukunftsgerichtete Lebensgestaltung in einer offenen und flexiblen Gesellschaft existenziell sind. Sie bilden die Grundlage, um den Chancen und Risiken im Lebensverlauf adäquat begegnen zu können.

Die Schule ist ein Meilenstein im Prozess des *lebensbegleitenden Lernens*. Sie stellt jedoch nur einen besonders institutionalisierten Abschnitt dar, mit der Aufgabe allen Kindern und Jugendlichen unabhängig von Herkunft und Lebenslage Zugang zur Bildung zu schaffen und den Bildungserfolg zu sichern. Kinder lernen, bevor sie in die Schule kommen. So unterschiedlich die Biografien soziokulturell sind, so verschieden sind auch die Lernergebnisse. Es muss zunächst anerkannt werden, dass gerade Kinder mit schwierigen Lebens- und damit Lernausgangslagen spezifische «Überlebenskompetenzen» mitbringen, jedoch häufig in den klassischen Bildungssegmenten enorme Defizite aufweisen. Schulisches Lernen muss die Lernenden individuell wertschätzen und ihre Lernerfahrungen konstruktiv einbeziehen. Es gilt ein hohes Grundbildungsniveau zu erreichen und den schulischen Kompetenzerwerb so zu gestalten, dass darauf in den weiteren Lebensabschnitten aufgebaut werden kann. Die Schule muss Ernst machen mit dem Leben, situatives Lernen betonen und Lebensnähe im Unterricht schaffen. Nur ein entsprechendes Kompetenzniveau schafft die Option, im nachfolgenden Lebenslauf den durch eine veränderte Arbeitswelt immer notwendiger werdenden Wiedereinstieg in Bildungsprozesse für sich als wichtig zu erkennen und zu bewältigen. Lernen muss als etwas Positives erfahren werden. Lernen muss eine persönliche Bedeutsamkeit entwickeln. Das Lernen darf nicht als Bedrohung und Ort persönlicher Demütigung erfahren werden. Insofern reicht die Verantwortung der Schule weit über den Abschnitt des schulischen Lernens hinaus und bestimmt entscheidend über den Zugang zu und die Teilhabe an weiteren lebensbegleitenden Bildungsprozessen und über eine gelingende Lebensgestaltung und Lebensbewältigung. Auch hier gilt: Chancen und Risiken abwägen, Wagnisse eingehen. Vorsorge treffen können nur die, die die entsprechenden Problemlösekompetenzen erwerben konnten.

Lebensbegleitendes Lernen als Prinzip in der Ernährung- und Verbraucherbildung zu berücksichtigen heißt also: Individuelle Lernbiografien wertschätzen, Grundbildung auf möglichst hohem Niveau sichern und Lernfreude stiften, Leben und Schule im Lernen miteinander verbinden und Lebensgestaltungs- und Bewältigungskompetenzen einen hohen Stellenwert einräumen. Für die Ausgestaltung der Lehr- und Lernarrangements gilt, dass der konstruktive Umgang mit Heterogenität, Interkulturalität sowie die Reflexion und Gestaltung der Genderperspektive bestimmend sind.

#### *Die Bedeutsamkeit von Inhalten klären*

Inhalte und Ziele sind verknüpft mit einem bestimmten Fachverständnis, mit einer Gewichtung der Fachinhalte, mit einer als bedeutsam erkannten Aus-

richtung und didaktischen Orientierung. Dabei ergeben sich Unterschiede, ob Bildungsziele aus dem Blickwinkel «persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen» definiert werden oder ob mehr die gesellschaftliche Funktion der Kompetenzen im Vordergrund steht. Schulisches Lehren wird von beiden Faktoren beeinflusst.

Ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhalten ein Beitrag zur Selbstkompetenz oder ein volkswirtschaftliches Erfordernis mit gesundheitspolitischem Hintergrund?

Welche Bedeutung hat die Kenntnis der ausgeglichenen Energiebilanz für das Denken in Modellen? Besteht Gesundheitshandeln in der Kenntnis von gesundheitsförderndem Verhalten oder in der Fähigkeit, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen?

#### *An lebensweltliche Erfahrungen anknüpfen*

Schulisches Lernen ist ein aktiver Prozess, der beeinflusst wird durch das Vorwissen, bisherige Erfahrungen und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Jeder Mensch entwickelt seine eigenen Lernwege, gleichzeitig lernt er aber auch im Dialog mit anderen Menschen.

Wissen zu Ernährung, Bewegung und Gesundheit ist in unserer Gesellschaft breit zugänglich. Auch Kinder und Jugendliche begegnen gesundheitsrelevanten Aussagen in der Familie, im Freundeskreis, in Medien. Sich in dieser Flut von Informationen zu orientieren ist nicht einfach.

- Kinder und Jugendliche bringen aus ihrem familiären Umfeld und ihrem Alltagsleben bestimmte Erfahrungen zu Gesundheit und Krankheit mit, sie haben bereits Vorstellungen und subjektive Theorien entwickelt, ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten ist bereits geprägt.
- Vorwissen und Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler sind die Basis für die Unterrichtsplanung.
- Aus Vorwissen und Erfahrungen können sich Zugänge mit eigenen Fragen und Vorstellungen zum Gesundheitshandeln entwickeln.
- Es gibt nicht den einen, richtigen Weg, um Gesundheitshandeln zu lernen und zu lehren. Das Anforderungsniveau ist zudem unterschiedlich.
- Die Motivation zum angepassten Umgang mit der eigenen Gesundheit ist im Hier und Jetzt zu suchen. Prävention mit einem weiten Zeithorizont ist für diese Altersgruppe nicht einsichtig.
- Der Austausch in der Gruppe, Diskussionen über eigenes und fremdes Verhalten, der Vergleich mit anderen Menschen unterstützt Lernprozesse rund um Verhaltensweisen.
- Die Themen Ernährung und Bewegung sind geradezu prädestiniert, um neue praktische Erfahrungen zu sammeln und dadurch Gesundheitsförderung nachhaltig zu gestalten.
- Nachdenken über das eigene Lernen und die erlangten Basiskompetenzen ist ebenfalls Bestandteil des Lernens.

#### *Die Ausrichtung überprüfen*

Lernsituationen umfassen als Ganzes Fähigkeiten und Fertigkeiten, Erkenntnisse und Kenntnisse, Haltungen und Einstellungen. Zur Überprüfung erworbener Kompetenzen und als Elemente der Unterrichtsentwicklung bietet sich ein Beurteilungspuzzle an:

<p><b>Situationen</b> <b>Handlungsorientierte Anlässe</b> Verpflegungsstand am Sporttag planen und organisieren Einkaufszettel schreiben Im Klassenrat Pausen-Regeln erarbeiten 5000 m-Weltrekord als Schulhausprojekt lancieren</p>		<p><b>Persönliches Portfolio</b> <b>Gesundheitshandeln</b> <b>Dokumentation</b> Lerntagebuch Ernährungs- und Bewegungstagebuch</p>
	<p><b>Sachliche Orientierung</b> <b>Inhaltliche Basics</b></p>	<p><b>Umsetzen</b> <b>Darstellen</b> <b>Präsentieren</b> Klassen-Statistik zum Bewegungsverhalten darstellen Infobrief für Elten schreiben</p>
<p><b>Erkunden, Recherchieren</b> <b>Experimentieren</b> <b>Befragen, sich informieren</b> Zahlen zum Verzehr recherchieren Joghurt herstellen Freizeitgestaltung vor 50 Jahren erfragen</p>		<p><b>Persönliches Vorhaben</b> <b>Einer Sache nachgehen</b> <b>Familienrezepte sammeln</b> Vom Korn zum Brot – den Weg eines Produktes verfolgen Ess- und Trinkgewohnheiten erfassen, vergleichen</p>

**Expertenbeiträge und verwendete Quellen**

*Beiträge*

- Anke Oepping, anke.oepping@uni-paderborn.de im Auftrag der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung (FG EVB), Universität Paderborn, Warburger Straße 100, D-33098 Paderborn, <www.evb-online.de>.
- Christine Imhof-Hänecke, christine.imhof@tiscalinet.ch im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, b.liechti@sge-ssn.ch; <www.sge-ssn.ch>.

*Quellen*

- Erziehungsdirektion des Kantons Bern: Lehrplan Volksschule. Primarstufe und Sekundarstufe. 1995, dito Umsetzungshilfen.
- Weitere kantonale Lehrpläne.

**Literaturhinweise, Links und Supportangebote**

- Marco Adamina/Hans Müller: Lernwelten. Grundlagenband zur Reihe Lern- und Lehrmaterialien zum Fach Natur – Mensch – Mitwelt. Bern: schulverlag blmv, 2002.
- <www.mathematikum.de>: Mathematikum Gießen.
- <www.oekonetz-licherode.de>: Umweltlernen im Ökologischen Schullandheim Licherode.
- <www.kaf.de>: Kinder-Akademie Fulda (u.a. mit begehbarem Herz).
- <www.schlossfreudenberg.de>: Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens Schloss Freudenberg, Wiesbaden.
- <www.sge-ssn.ch>: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Bern.

### 2.5.3 Handlungs- und Erfahrungsorientierung als gesundheitsförderliche Unterrichtsprinzipien

#### QM 2.5.3

#### Handlungs- und Erfahrungsorientierung am Beispiel des Themas Ernährung

Gesundheitsförderung wird im Unterrichtsalltag spürbar gelebt. Dies zeigt sich an der Rhythmisierung des Unterrichts, an regelmäßiger Bewegung und Entspannung, im konstruktiven Umgang mit Konflikten und am wohlwollenden Umgang miteinander. Gesundheitsbezogene Inhalte haben ihren festen Platz im Unterricht und werden handlungsbezogen unterrichtet. Schülerinnen und Schüler verfügen über Basiskompetenzen im Gesundheits-handeln (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Körperbewusstsein).

#### Schlüsselindikatoren

Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen		1	2	3	4
Grundhaltung	Lehrkräfte kennen die Einflussfaktoren für gesundheitsförderliches Alltagshandeln und haben diese für ihre eigene Situation, Lebensphase und Biografie reflektiert.				
	Sie erkennen den Einfluss durch ihre Person und ihr persönliches Handeln auf den Bildungsprozess der Schülerinnen und Schüler und gehen damit verantwortlich um.				
	Sie entwickeln ein Professionsverständnis, das die Reflexion des eigenen Verhaltens und der eigenen Lebenslage in Hinblick auf die Gesundheitsförderung einschließt.				
Situativ lernen	Schülerinnen und Schüler erlernen (ernährungsbezogenes) Gesundheits-handeln in möglichst echten, authentischen, bedeutsamen Situationen mit Bezug zur Lebenswelt, zum Alltag.				
	Schülerinnen und Schüler sind fähig, die erworbenen Kompetenzen auf andere Gebiete zu übertragen und handlungsorientiert anzuwenden.				
Akzente setzen	Der Unterricht zu gesundheitsbezogenen Inhalten wechselt zwischen verschiedenen Lehr- und Lernformen, zwischen Sach- und Alltagswelt, zwischen angeleitetem und selbstständigem Lernen.				
Vermitteln – anleiten – begleiten	Lehrerinnen und Lehrer gestalten bewusst Lernsituationen zum Gesundheits-handeln.				
	Lehrerinnen und Lehrer vermitteln Kenntnisse und ermöglichen Erkenntnisse. Sie beraten Schülerinnen und Schüler und begleiten Lernprozesse. Sie fördern die Auseinandersetzung mit Haltungen.				

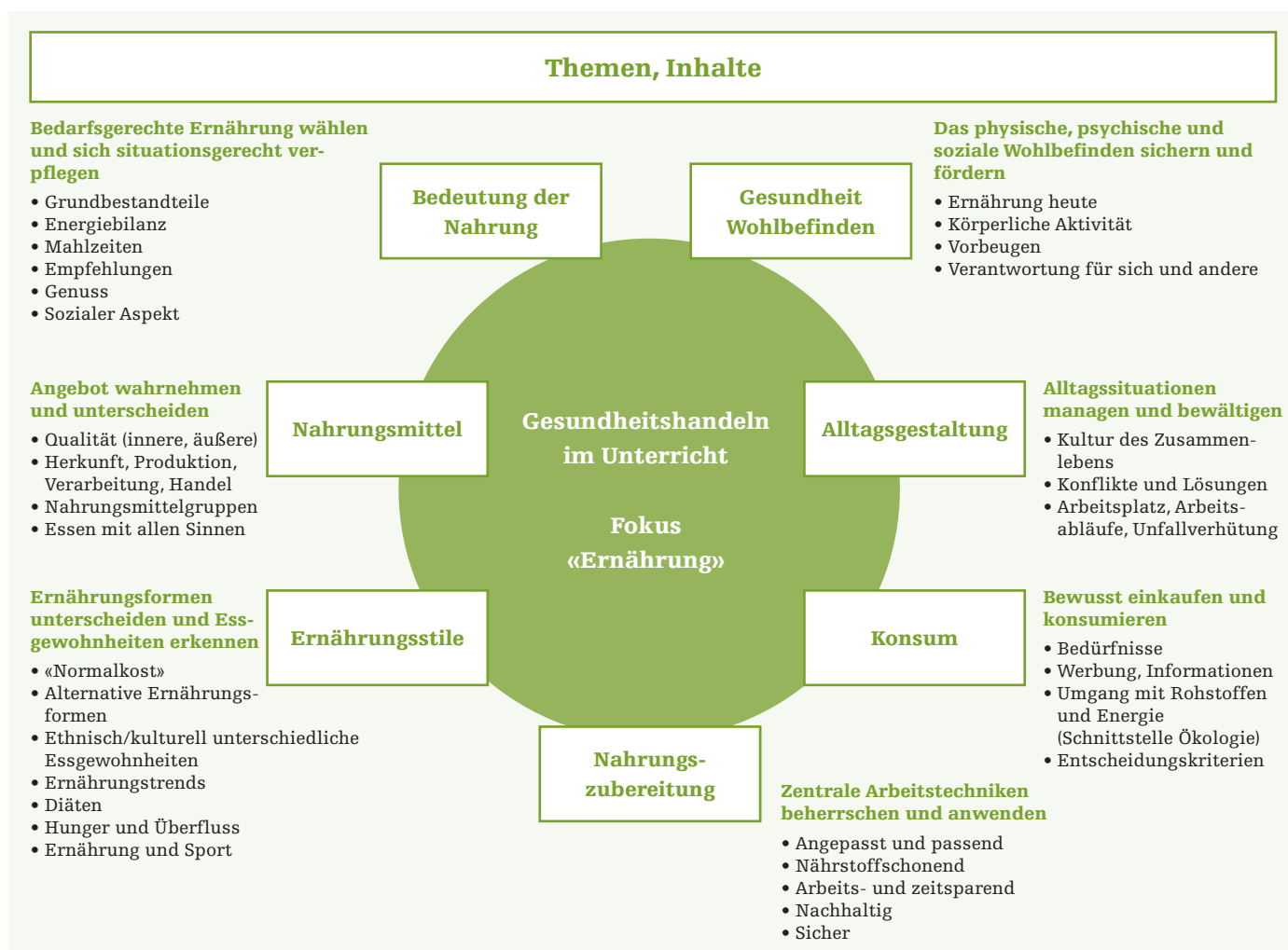
Lehrerinnen und Lehrer nehmen ihre Vorbildfunktion wahr (v.a. in Bezug auf eigenes Ernährungs-, Bewegungs- und Stressverhalten).					
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					
<b>Schule</b>		1	2	3	4
Grundhaltung	Gesundheitsförderung ist eine gelebte Grundhaltung an der Schule.				
Praxis	Die Schule achtet darauf, dass die Angebote zu Ernährung und Bewegung an den Erfahrungsräumen der Schülerinnen und Schüler orientiert sind.				
	Möglichkeiten für Pausen-, Zwischen- und Mittagsmahlzeiten sind gegeben. Ihr Angebot ist ernährungswissenschaftlich sinnvoll.				
	Veranstaltungen auf Klassen-, Stufen- oder Schulebene berücksichtigen gesundheitsbezogene Bedürfnisse nach Ernährung und Bewegung.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

**Ideen zur Umsetzung**

Ernährungsbezogenes Gesundheitshandeln im Unterricht verlangt einen fächerübergreifenden Ansatz und ist nicht auf ein Fachgebiet (z.B. Hauswirtschaft oder Biologie) beschränkt.

Es ist sinnvoll, für die einzelnen Schulstufen und Altersgruppen unterschiedliche Akzente zu setzen. Dabei sind das Erreichen der Handlungsebene und die Nennung der Basiskompetenzen, die die Schülerinnen und Schüler erlangen können, unabdingbar. Die in der Literaturliste aufgeführten Lern- und Lehrmaterialien unterstützen diese Forderungen in hohem Maße.





#### Weitere Verknüpfungen

Gesundheit, Wohlbefinden:	Sport, Ethik
Ernährungsstile:	Ethik, Geografie
Nahrungsmittel:	Geografie, Naturkunde (Biologie, Physik, Chemie)
Bedeutung der Nahrung:	Naturkunde, Mathematik
Konsum:	Hauswirtschaft, Verbraucherschulung, Wirtschaft

Auch an sprachlichen und gestalterischen Kompetenzen kann gearbeitet werden.

#### Projekt für die Unterstufe: Warum sind Zwischenverpflegungen wichtig? Welche Zwischenverpflegungen sind sinnvoll?

**Hintergrund:** Die Verteilung der täglichen Nahrungsmenge auf Haupt- und Zwischenmahlzeiten ist gerade bei jüngeren Kindern angezeigt. Viele Schülerinnen und Schüler entscheiden mit, was sie als Zwischenverpflegung mitnehmen, dabei sind die Auswahlkriterien unterschiedlich. Die Schule thematisiert Zwischenverpflegungen und schafft die Rahmenbedingungen, dass Zwischenmahlzeiten auch in geeigneter Umgebung eingenommen werden können. Aus ernährungspsychologischen Gründen ist es sinnvoll, bei Kin-

## Inhalte und Basis- kompetenzen

dern und Jugendlichen von «Essen und Trinken» und nicht von «Ernährung» zu sprechen.

*Lieblingspausenbrot* □ *Nahrungsmittel benennen, Merkmale umschreiben*

- Pausenbrotvarianten □ Znüni vergleichen, ordnen, neue Znüni kennenlernen.
- Pausenbrot □ selbstständig ein Pausenbrot zubereiten, sich für eine Arbeit entscheiden und diese zu Ende führen.
- Pausenbrot-Umfrage im Schulhaus □ andere Essgewohnheiten kennenlernen, Umfrage vorbereiten, durchführen und auswerten.
- Tagesform □ eigene Befindlichkeit wahrnehmen, Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden und Essen/Trinken erkennen, Handlungs- und Verhaltensweisen überlegen.

Die gewonnenen Erkenntnisse und Kenntnisse, die erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden nach Abschluss des Projektes in den Schulalltag im Sinne von nachhaltigen Verbesserungen übernommen, zum Beispiel durch geeignete Pausenangebote (Pausenbrot-Kiosk) oder durch Thematisieren an Schulsportanlässen.

*Projekt für die Mittelstufe: Was und wie wurde früher gegessen? Was wird heute gegessen?*

*Hintergrund:* Beim Vergleichen eigener und fremder Ess- und Trinkgewohnheiten kann auf Ernährungsformen zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Kulturen eingegangen werden. Oft fällt es den Schülerinnen und Schülern leichter, in diesem Kontext über Gewohnheiten zu sprechen, als wenn sie bloß das eigene Verhalten anhand von vorgegebenen Kriterien reflektieren müssen.

*Ernährung früher und heute* □ *Ernährungsformen kennen und vergleichen*

- Feste und fremde Kulturen □ Essen und Trinken als Teil der Kultur verstehen.
- Lieblingsessen □ über Vorlieben und Abneigungen sprechen.
- Unser Speisezettel □ mit Chancen und Risiken unserer Ernährungsweise umgehen.

Die gewonnenen Erkenntnisse und Kenntnisse, die erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bilden die Basis für das Reflektieren der eigenen Haltung auch in verwandten Themen wie Hunger und Überfluss oder Konsumbedürfnisse und Konsumalltag.

*Projekt für die Oberstufe: Essen – Trinken – Gewinnen?*

*Wie gehören Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden zusammen?*

*Hintergrund:* Bewegung und Ernährung hängen im Energiemanagement als die beiden Seiten der Gleichung «Energieaufnahme = Energieverbrauch» sehr eng zusammen. Im Übergang von der Schule ins Arbeitsleben entscheidet sich oft, ob und wie Jugendliche ein präventiv wirksames Bewegungs- und Ernährungsverhalten in ihren Lebensstil integrieren können. Das Interesse an Fragen zu Bewegung und Ernährung ist bei vielen Jugendlichen vorhanden oder kann durch Angebote auf der Erlebnisebene geweckt werden.

- Körpergefühl □ den eigenen Körper bewusst wahrnehmen.
- Essen/Trinken und Leistung □ über das eigene Tun Zusammenhänge erfahren und reflektieren.
- Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit und das Aussehen □ Faktoren nennen, Informationen beschaffen, Werbeanpreisungen durchleuchten.
- Energiebilanz □ ausgeglichene Bilanz anstreben, den Wert von Ausgleich auch in anderen Lebensbereichen erkennen und entsprechende Verhaltensweisen entwickeln.
- (Ausdauer-)Leistung □ sich für eine (Ausdauer-)Leistung motivieren, Leistungspotenzial ausschöpfen, über die eigene Befindlichkeit sprechen.
- Bedarfsgerechte Verpflegung □ Verpflegung bedarfs- und situationsgerecht wählen und beschaffen.

Der interdisziplinäre Ansatz ermöglicht verschiedene Schwerpunkte und Sichtweisen und spricht Jugendliche ihren individuellen Interessen entsprechend an. Die Jugendlichen werden bei der Unterrichtsplanung miteinbezogen, denn Schülerpartizipation bei der Umsetzung und Weiterentwicklung der Ideen einer gesunden, bewegten Schule erhöhen die Wirksamkeit.

### Elemente für die unterrichtliche Gestaltung

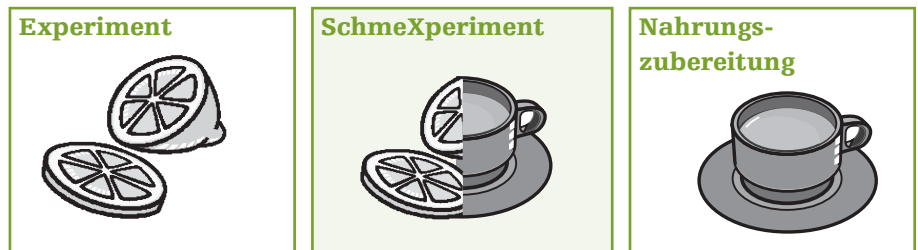
Gesundheitsförderung durch Ernährungs- und Verbraucherbildung, wie sie im Curriculum EVB<sup>8</sup> beschrieben ist, erfordert die Einbettung in natur- und kulturwissenschaftliche Zusammenhänge, beispielsweise durch Kenntnisse über physiologische Funktionsweisen, Sinnesbildung, Warenkunde, das Erfassen von Prinzipien der Nahrungszubereitung und Kompetenzen im Umgang mit Nahrungsmitteln. Das «SchmeXperimentieren» als Element für den Unterricht greift naturwissenschaftliche und kulturwissenschaftliche Anteile in der Ernährungsbildung gleichermaßen auf und bringt sie in den Lernprozess ein. Dies ermöglicht Lehrkräften, ihren jeweils fachkulturellen Schwerpunkt beizubehalten und gleichzeitig die Ernährungs- und Verbraucherbildung in den ihr angemessenen Rahmen der natur- und kulturwissenschaftlichen Bildung zu stellen. Was ist ein SchmeXperiment?

Ein SchmeXperiment ist ein ausgewähltes Experiment (ein Versuch) mit Lebensmitteln, das den Verzehr des Experimentiergutes zulässt. Das Kunstwort *SchmeXperimentieren* setzt sich zusammen aus Schmecken und Experimentieren, wobei das «Schmecken» synonym steht für die Vielfalt der Sinneseindrücke und Verarbeitung der Sinnesreize, die im Rahmen des experimentellen Umgangs und Arbeitens mit Lebensmitteln möglich sind. Es zeichnet sich dadurch aus, dass das Experimentiergut verkostbar und verzehrbar ist. Das Schmecken bzw. die Verkostung ist immer auch Bestandteil des SchmeXperiments.

Das SchmeXperiment ist ein Bindeglied zwischen den naturwissenschaftlichen und den sozial- und kulturwissenschaftlichen Bezügen des Essens und der Ernährung. Es bewegt sich in seinem Aufbau und der Durchführung zwischen dem Experiment und der Nahrungszubereitung (Abb. 1).

Das SchmeXperiment sollte vom *Experiment* (besonders vom chemischen) abgehoben werden. Bei Letzterem können Berührungen mit Mund und Nase

<sup>8</sup> Das Curriculum EVB gilt als Empfehlung für Schulen, ist länder-, schulform- und schulstufenübergreifend formuliert und bietet damit Anknüpfungsmöglichkeiten für alle Schulen.



gefährlich, gesundheitsschädlich, auch tödlich sein. Essen und Trinken sind im chemischen Labor untersagt.

SchmeXperimentieren verfolgt nicht die Ziele der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung und ersetzt auch nicht den damit verbundenen Kompetenzerwerb, wie er in den Trägerfächern der EVB (Hauswirtschaft, Arbeitslehre, Arbeit-Wirtschaft-Technik) möglich ist. Das SchmeXperiment kann und sollte in diesem wie auch in anderen Fächern als ergänzendes Element in die Gestaltung von Unterricht integriert werden.

Die Bedeutung des Zugangs zu Bildungsinhalten über das Lernen mit allen Sinnen ist in der pädagogischen Literatur vielfältig beschrieben, jedoch für viele Zusammenhänge noch nicht unterrichtlich aufgearbeitet worden und in der Unterrichtspraxis noch nicht die Regel. Wie einfach es sein kann, über das «Erleben» eines Lebensmittels unterschiedliche natur- und kulturwissenschaftliche sowie ästhetische Zusammenhänge zu erschließen, kann beispielhaft am SchmeXperiment «Kauen von Getreide» aufgezeigt werden.<sup>9</sup>

Das vielfältige Fühlen, Riechen, vergleichende Betrachten und ausdauernde Kauen von Getreide ist Sinnesbildung und Sensibilitätstraining und unterstützt damit immer das Bildungsziel 4 («Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstkonzept durch Essen und Ernährung») des Curriculums EVB. Es bietet aber als Element im Unterricht einen Zugang zu anderen Bildungszielen der EVB und auch anderer Fächern oder Domänen.

Anregungen für die Gestaltung von Arbeitsblättern und für die Aufgabenstellung im Rahmen von SchmeXperimenten finden sich unter [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de) und in der Literatur für die Durchführung von Experimenten.

### Expertenbeiträge und verwendete Quellen

#### Beiträge

- Anke Oepping, [anke.oepping@uni-paderborn.de](mailto:anke.oepping@uni-paderborn.de) im Auftrag der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung (FG EVB), Universität Paderborn, Warburger Straße 100, D-33098 Paderborn, [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de).
- Christine Imhof-Hänecke, [christine.imhof@tiscalinet.ch](mailto:christine.imhof@tiscalinet.ch) im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, [b.liechti@sge-ssn.ch](mailto:b.liechti@sge-ssn.ch); [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

#### Quellen

- Helga Deussen, Pädagogische Hochschule St. Gallen: Hauswirtschaft und Gesundheitsförderung. Auf dem Internet unter [www.energie-management.ch](http://www.energie-management.ch).
- Institut Lehrerinnen- und Lehrerbildung Bern-Marzili, Veranstaltung NMM Hauswirtschaft-Biologie: Pfefferkorn – Konzept und Einsatzmöglichkeiten

<sup>9</sup> Das SchmeXperiment «Kauen von Getreide» findet sich auf [www.IOESonline.net](http://www.IOESonline.net).

der Lern- und Lehrmaterialien. Kursunterlagen Ursula Affolter und Christine Imhof, 2003 und 2004.

- Barbara Methfessel, Pädagogische Hochschule Heidelberg: Bildungsstandards für den Bereich Haushalt mit Schwerpunkt Ernährungs- und Verbraucherbildung. Schriftfassung des Vortrags zur Tagung der GATWU im Rahmen der Tagung GDF 13.9.2003, Berlin.
- Marco Adamina/Hans Müller: Lernwelten. Grundlagenband zur Reihe Lern- und Lehrmaterialien zum Fach Natur-Mensch-Mitwelt. Bern: schulverlag blmv, 2002.
- gesund & bewegt. Arbeitsheft Energiemanagement. Sekundarstufe I. Bern: schulverlag blmv, 2004.
- Pfefferkorn. Produzieren – Konsumieren. Ab 1. Schuljahr. Leporello für Schülerinnen und Schüler/Klassenmaterialien/Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer. Bern: schulverlag blmv, 2002.
- Perspektive 21: Konsum. Sekundarstufe I. Themenheft/Klassenmaterialien/Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer. Bern: schulverlag blmv, 2001.
- Genussvoll. Ernährung – Konsum – Suchtprävention. Buchs AG: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, 1998.
- Unser Znüni. Gute Ideen für Frühstück und Zwischenverpflegung. Bern: Stiftung Pausenmilch, 1998.
- [www.faechernet.ch/](http://www.faechernet.ch/): Fächernet Natur-Mensch-Mitwelt. Lern- und Lehrmaterialien, nach Stufe und Themenfeldern gegliedert.
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch/): Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern. Medien, Dienstleistungen, insbesondere auch für die Schule.
- [www.suissebalance.ch/](http://www.suissebalance.ch/): Suissebalance Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Gesundheitsförderung Schweiz.
- [www.healthprojects.ch/](http://www.healthprojects.ch/): Healthprojects. Projektdatenbank für Gesundheitsförderung und Prävention.
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch/), [www.feelok.de](http://www.feelok.de/): feelok. Internetbasiertes Computerprogramm, Gesundheit und Wohlbefinden der Jugendlichen.
- [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch/): Netzwerk Ernährung und Gesundheit.
- [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch/): Aktive Kindheit. Bewegungsprojekt für Kinder. DVD, Kartenset, Informationen.
- [www.energie-management.ch](http://www.energie-management.ch/): Energiemanagement, Internetseiten zum Arbeitsheft «gesund & bewegt».
- [www.educa.ch](http://www.educa.ch) : Educ Janet. Der Schweizerische Bildungsserver.
- [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de/): Ernährung und Verbraucherbildung im Internet.
- [www.oekonetz-licherode.de](http://www.oekonetz-licherode.de/): Ökologisches Schullandheim Licherode.
- [www.nzh-akademie.de](http://www.nzh-akademie.de/): Schulgärten in Hessen.
- [www.umweltbildung.de](http://www.umweltbildung.de/): Schulbauernhöfe in Hessen.
- [www.nzh-akademie.de](http://www.nzh-akademie.de/): Umweltzentren Hessen (Vermittlung über Umweltzentrum Wetzlar).

### Literaturhinweise, Links und Supportangebote

### 2.5.4 Bewegungsförderung in Schule und Unterricht

«Gesundheitsressourcen im körperlichen Bereich sind Fitness, Stärkung des Immunsystems und der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit sowie Zuversicht, Optimismus, positives Selbstkonzept und Selbstvertrauen im psychischen Bereich. Im sozialen Bereich müssen Unterstützung und Anerkennung in der Gruppe hinzukommen. Ein stabiles Selbstkonzept von Kindern kann nur durch Aktivitäten gefördert werden, bei denen Schüler ihre eigenen Stärken erkennen und sich ihrer bewusst werden können, Eigenaktivität und Selbsttätigkeit herausgefordert werden, eine vorschnelle Hilfeleistung vermieden und jeder auch noch so kleine Erfolg positiv bewertet wird. Wenn Schüler in ihren Familien diese Herausforderungen nicht in genügendem Ausmaß erfahren, dann ist es die Aufgabe der öffentlichen Erziehungseinrichtungen Kindergarten und Schule, ausgleichend tätig zu werden.

Der Mangel an gestaltbaren Flächen und Räumen wirkt sich auf die Entwicklung von Kindern ungünstig aus. Sie brauchen Räume, die sie sich aneignen, besetzen, gestalten und verändern können. Nur hierdurch kann die Stimulation der Sinne, das Erleben von öffentlichem Handeln mit der Erfahrung von Unbekanntem und Fremdsein aufgebaut werden. Im sozialen Bereich Kompetenzen aufbauen heißt auch, Ängste zu überwinden, sich zu präsentieren, also eine Form der Behauptung und der Selbstbehauptung einzuüben. In einem öffentlichen Raum sind immer fremde und unbekannte Menschen, es stellen sich neuartige und irritierende Situationen ein. Zugleich kann hier Zugehörigkeit und Ortsverbundenheit erfahren werden.<sup>10</sup> Dem Schulsport kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. So heißt es in den «Richtlinien und Lehrplänen für die Sekundarstufe II» in Nordrhein-Westfalen zum Schulsport:<sup>11</sup> «Schulsport ist jedoch in seinen pädagogisch bedeutsamen Wirkungen nicht auf die körperliche und motorische Dimension der Entwicklung beschränkt, sondern versteht sich als wichtiger Ansatzpunkt ganzheitlicher Erziehung. Die Bewegungen, um die es im Schulsport geht, aktualisieren immer auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Kognitionen und Wertvorstellungen. Insofern verdienen Unterrichts- und Erziehungsprozesse im Schulsport nachdrücklich das Attribut <ganzheitlich>.

#### QM 2.5.4

### Bewegungsförderung in Schule und Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler werden durch den Bewegungs- und Sportunterricht zu außerunterrichtlichen Aktivitäten angeregt.

10 Klaus Hurrelmann /Wolfgang Settertobulte, Universität Bielefeld: Die Schule als Chance oder als Bedrohung? Warum moderne Strategien der Gesundheits- und Sicherheitsförderung notwendig sind. In: Heinz Hundeloh/Gerrit Schnabel/Nil Yurdatap (Hrsg.): Kongress «Gute und gesunde Schule». Dokumentation, hrsg. v. Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen/Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe/Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband. o. O. 2005.

11 RuL – Sport, NRW Sek II, S. XXIX ff.

## Schlüsselindikatoren

<b>Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen</b>		1	2	3	4
Im Unterricht	Das breite Spektrum von Bewegung und Sport wird im Unterricht deutlich.				
	Auf Anliegen, die die Schülerinnen und Schüler von außerhalb der Schule in den Unterricht tragen, wird eingegangen (Mitbestimmung).				
	Im Unterricht wird die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die physische und psychische Fitness vertiefend behandelt.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

<b>Schule</b>		1	2	3	4
Die Schule als Ganzes	Ein freiwilliges Bewegungs- und Sportangebot ist vorhanden (bewegungsfreundlicher Pausenplatz, freiwilliger Schulsport usw.).				
	Schulsporttage und/oder Sportlager finden statt.				
Nach der Schule	Die Schülerinnen und Schüler erhalten bewegungsorientierte Hausaufgaben oder Aufträge, die außerhalb des Unterrichts erledigt werden müssen.				
Kontakte	Bewegungs- und Sportunterricht erteilenden Lehrpersonen pflegen Kontakt zu den Sportvereinen in der Schulgemeinde und können Ansprechpartner vermitteln.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

## Ideen zur Umsetzung

*Die Lehrperson und ihr Unterricht*

Das erstrebenswerte Ziel einer Lehrperson, die Bewegungs- und Sportunterricht erteilt, muss unter anderem auch sein, die Schülerinnen und Schüler zu einem gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil anzuleiten. Denn es dürfte einleuchten, dass mit dreimal 45 Minuten Unterricht pro Woche (abgesehen von Ausfällen) keine ausreichende Bewegungsförderung betrieben werden kann. Deshalb sind außerunterrichtliche Bewegungsfelder sowie kompensatorische Sportangebote von großer Bedeutung.

Im praktischen Schulalltag ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler mit ihren grundverschiedenen Bedürfnissen und Interessen im Unterricht entsprechend «abgeholt» werden (s. dazu Lehrmittel Sporterziehung, Band 1, «Die 6 Sinnrichtungen»). Nur so können sie auch herausfinden, in welche Richtung sie sich außerhalb der Schule bewegen möchten. Weiter hat die Lehrperson die Möglichkeit, zum Beispiel Bewegungshausaufgaben zu ge-

ben oder bei Stundenausfällen mittels eines Bewegungsauftrags die Unterrichtssequenz zu kompensieren.

Geht die Lehrperson auch auf Anregungen und Wünsche von Schülerinnen und Schülern ein und gibt ihnen zu spüren, dass ihre Freizeitbeschäftigung durchaus erwünscht ist, kann sich eine Eigendynamik entwickeln. Die Chance ist groß, dass diese Dynamik auch auf Kinder überspringt, die sich in der Freizeit eher weniger bewegen, und dass so Synergien entstehen, die den einen oder anderen Lernenden zu mehr Bewegung bringen kann, beispielsweise wenn er oder sie einmal ein Training des Kollegen oder der Kollegin besuchen geht. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass die Lehrperson Kontakte zu den örtlichen Vereinen pflegt oder zumindest Ansprechpartner zu den Vereinen vermitteln kann.

#### *Die sechs pädagogischen Perspektiven des Schulsport*

Die Rahmenrichtlinien NRW für den Sport zeigen die folgenden Perspektiven auf, die den pädagogischen Wert sportlicher Aktivitäten beschreiben:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern,
- sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten,
- etwas wagen und verantworten,
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen,
- kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen,
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

#### *Die Schule*

Auch die Schule selbst hat verschiedene Möglichkeiten, Bewegungsförderung zu betreiben, beispielsweise in dem sie die Bewegung in ihr Leitbild (sofern vorhanden) integriert und während des Schuljahrs näher darauf eingeht. Möglichkeiten dazu gibt es viele: ein klassenübergreifender Sporttag, bei dem vielleicht auch die ortsansässigen Vereine in irgendeiner Form beteiligt sind, eine Sport- oder Projektwoche, freiwilliger Schulsport und/oder ein bewegungsfreundlicher Pausenplatz können einen wertvollen Beitrag zur Bewegungsförderung jedes Einzelnen leisten und in gewissen Fällen (Nichteinhalten des Dreistunden-Obligatoriums, Lektionsausfälle usw.) auch kompensatorisch wirken.

#### *Rhythm is it*

Der Dokumentarfilm *Rhythm is it* zeigt es nachdrücklich: Kinder und Jugendliche können durch kluge Tanz- und Musikprogramme Disziplin und Selbstvertrauen erwerben. Einen Standard der Exzellenz, der auf alle anderen Lebensbereiche ausstrahlt.



### Expertenbeiträge und verwendete Quellen

#### *Beiträge*

- Philipp Heri, philippheri@bluewin.ch, im Auftrag des Projekts qims.ch – Qualität im Bewegungs- und Sportunterricht, SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) Zentrum Olten, Baslerstrasse 74, CH-4600 Olten, [www.qims.ch/www.svss.ch](http://www.qims.ch/www.svss.ch).
- Gerrit Schnabel, Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, Abteilung Schulen und Kindertageseinrichtungen, Münster.

#### *Quellen*

- Walter Bucher et al.: Lehrmittel Sporterziehung. 5 Bände. Eidgenössische Sportkommission ESK, Bern, 1995.
- Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung. Düsseldorf, 1999.
- [www.qims.ch](http://www.qims.ch): Kriterienkatalog. Olten: SVSS, 2005.
- <http://www.schulsport-nrw.de/>.

**2.5.5 Wahrnehmungsförderung, Stressbewältigung und Entspannung**

**QM 2.5.5**

**Wahrnehmungsförderung, Stressbewältigung und Entspannung**

Der psychischen und physischen Gesundheit der Lehrpersonen, der Schüler und Schülerinnen wird in der Schule eine zentrale Bedeutung beigemessen. Die Rahmenbedingungen werden entsprechend gestaltet. Die Schulbeteiligten setzen sich mit ihren beruflichen und persönlichen Belastungen auseinander und sorgen für ausreichende Erholung und Entspannung.

**Schlüsselindikatoren**

<b>Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen</b>		1	2	3	4
Ressourcen	Lehrpersonen kennen ihre eigenen Ressourcen (interne und externe) und setzen sie situationsadäquat ein.				
Zeitmanagement	Lehrpersonen betreiben ein effizientes Zeitmanagement.				
Umgang mit beruflichen Anforderungen und Belastungen	Die Lehrpersonen verstehen sich auch hinsichtlich überfachlicher Kompetenzen als Lernmodell ihrer Schülerinnen und Schüler – entsprechend prägt dies ihr Verhalten. Dazu gehören Kompetenzen wie: denken in Alternativen, eigene Lernstrategien erkennen lassen; Umgang mit Kritik, zu Fehlern stehen und aus Fehlern lernen u.a.				
	Lehrpersonen kennen geeignete Entspannungsverfahren und können diese gezielt einsetzen.				
Entwicklung von geeigneten Strategien zur Stressbewältigung	Die Schülerinnen und Schüler kennen eigene Ressourcen und können darauf zurückgreifen.				
	Die Schülerinnen und Schüler lernen sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.				
	Den Kindern werden in der Schule Erfahrungen ermöglicht, ihre Kompetenzen zu erproben und zu erweitern und dabei ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken.				
	Die Schülerinnen und Schüler werden in ihrem Vertrauen in die eigene Lern- und Leistungsfähigkeit gestärkt.				
	Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ihre Gefühle angemessen auszudrücken.				
	Sie lernen, im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.				
	Die Kinder erlernen ein breites Repertoire an Bewältigungsstrategien und können diese Strategien flexibel einsetzen.				

	Kinder lernen, Anforderungen als Herausforderungen zu betrachten und werden immer wieder mit besonders herausfordernden, interessanten Aufgaben konfrontiert.				
Rhythmisierung des Unterrichts und Tagesablaufs	Das Unterrichtstempo ist dem Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler angepasst.				
	Den Lernenden werden nach Phasen der Anspannung und Anstrengung Phasen der Entspannung und Erholung zugestanden.				
	Angebote zum Spannungsabbau und zur Konzentrationsförderung werden in den Unterricht integriert.				
Wahrnehmungsförderung	Die Sinne werden in vielfältiger Art und Weise angeregt und geschult.				
	Der Unterricht bietet Anregung und Abwechslung in angemessenem Maß.				
	Die Schülerinnen und Schüler kennen eigene körperliche und emotionale Stresssignale.				
Klassenklima	Das Klassenklima ist geprägt von gegenseitiger Unterstützung und Anerkennung.				
	Das Lehrer-Schüler-Verhältnis ist durch Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit und Respekt geprägt.				
	Stress, Druck und Angst werden in der Klasse möglichst verhindert.				
Bewertung der Schulleistung	Bezüglich der Leistungsanforderungen und Leistungsrückmeldungen durch die Lehrkraft herrschen Transparenz und Gerechtigkeit.				
	Die Leistungen werden immer auch im Verhältnis zu den Möglichkeiten der Schülerinnen und Schüler gewürdigt.				
	Die Lehrpersonen betreiben eine förderorientierte Bewertung der Schulleistungen.				
	Die Lehrpersonen sorgen für geeignete Formen von Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler.				
	Der Entwicklungsstand und die Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler werden von den Lehrpersonen systematisch beobachtet und in regelmäßigen Abständen durch Selbst- und Fremdeingeschätzung beurteilt.				
Kommunikation	Ein offener und wertfreier Kommunikationsstil wird gepflegt.				
Stärkung der Kompetenzen/Problemlösefähigkeiten	Schülerinnen und Schüler sehen die Ziele und den Wert der überfachlichen Kompetenzen und setzen sich entsprechend dafür ein.				

	Schülerinnen und Schüler nutzen die Unterrichtsformen und Angebote zum Erwerb von überfachlichen Kompetenzen.				
	Schülerinnen und Schüler wissen, wie und wo sie soziale Unterstützung holen können.				
	Durch konstruktive Rückmeldungen werden das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler gefördert.				
	Die Schülerinnen und Schüler werden in ihren Problemlösefähigkeiten geschult.				
Reflexion	Lehrpersonen reflektieren ihre eigenen überfachlichen Kompetenzen bzw. überprüfen ihr eigenes Handeln auf ihre Modellhaftigkeit.				
	Lehrpersonen reflektieren kritisch ihre spezifischen Grundeinstellungen und Erwartungen an sich selbst und ihre Arbeit.				
	Sie klären ihre Ansprüche und Zielvorstellungen.				
Schulführung	Schulleiterinnen und Schulleiter richten ihr Führungshandeln an einer persönlichen Vision von Schule aus, außerdem am Leitbild der Schule sowie an Führungs- und Organisationsgrundsätzen.				
	Der Führungsstil ist mitarbeiterorientiert und bemüht sich um eine effiziente und bedürfnisgerechte Gestaltung von Arbeit und Organisation und um klare Ziele und Transparenz.				
	Schulleiterinnen und Schulleiter beteiligen die Betroffenen an ihrer Entscheidungsfindung.				
	Sie sorgen für eine gerechte Verteilung der Aufgaben im Kollegium. Stichwort: aktives Ressourcenmanagement.				
	Schulleiterinnen und Schulleiter regen Lernprozesse und Weiterbildungen für die ganze Schule an (z.B. im Bereich der Stressbewältigung, Ressourcenmanagement).				
	Sie unterstützen, beraten und leiten die Lehrpersonen und schulischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrer persönlichen Weiterbildung.				
	Schulleitung, Lehr- und übriges Schulpersonal anerkennen die Wichtigkeit der schulinternen Zusammenarbeit und planen diese sorgfältig.				
Identifikation	Die Lehrkräfte identifizieren sich mit ihrer Schule und deren Zielen.				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

Schule		1	2	3	4
Umgang mit beruflichen Anforderungen und Belastungen	Das Kollegium hat ein Präventions- und Interventionskonzept zum gesundheitsfördernden Umgang mit Belastungen, wahrgenommenen Überforderungen usw. vereinbart und wendet dieses an.				
Kooperation im Team und soziale Unterstützung	Unterrichtshospitation und kollegiale Lerngemeinschaften innerhalb der Schule werden genutzt, um voneinander und miteinander zu lernen.				
	Zeitgefäße für den inhaltlichen Austausch im Kollegium werden zur Verfügung gestellt.				
	Die Ressourcen (Stärken) der einzelnen Personen und Gruppen sind bekannt und werden bewusst und effizient eingesetzt.				
	Besondere Interessen und Kompetenzen der Beschäftigten werden gezielt in die Aufgaben der Schulentwicklung eingebunden.				
	Die Regelungen und Vereinbarungen zur schulinternen Kooperation und Kommunikation sind den Schulbeteiligten bekannt und werden von ihnen getragen.				
	Die Wirkung der schulinternen Zusammenarbeit wird im Kollegium offen und regelmäßig thematisiert und überprüft.				
	Die Ergebnisse werden im Team differenziert und konsequent weiterbearbeitet und weiterentwickelt.				
	Die schulinterne Zusammenarbeit wird als wesentliche Unterstützung in der Entwicklung der eigenen Professionalität und der Schulqualität anerkannt (Befragungen) und entsprechend getragen.				
Weiterbildung	Weiterbildungsschwerpunkte der Schule werden abgestimmt.				
	Es sind ausreichende Aus- und Weiterbildungsangebote vorhanden.				
	Die schulinterne Weiterbildung dient den einzelnen Lehrpersonen als Orientierung für die persönliche Kompetenzerweiterung.				
	Die Selbstwirksamkeit der Lehrpersonen hinsichtlich ihrer Fach-, Methoden-, Sozial-, Kommunikations-, Medien- und Beratungskompetenz wird gestärkt.				
	Weiterbildungserfahrungen und -ergebnisse werden weitergegeben und fließen in Verbesserungsmaßnahmen ein.				
Schulklima	Die Arbeitszufriedenheit ist hoch.				

	<p>Das Schulklima ist von Offenheit, Toleranz und Wertschätzung geprägt.</p> <hr/> <p>Die Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen fühlen sich mit der Schule verbunden.</p>				
Kommunikation	<p>Die Kommunikation an der Schule ist durch Offenheit und Transparenz geprägt.</p> <hr/> <p>Kommunikations- und Informationsprozesse sind klar definiert.</p>				
Organisatorische Arbeitsbedingungen und Räumlichkeiten	<p>In der Schule werden Ruhe- und Aktivitätsräume eingerichtet.</p> <hr/> <p>Die schulischen Arbeitsplätze bieten Rückzugsmöglichkeiten für Lehrpersonen. Es gibt Zonen, in denen sie in Ruhe lesen, arbeiten oder sich entspannen können.</p>				
Schulethos	<p>Die Schule ist bemüht, ein möglichst stressfreies Schulgeschehen zu pflegen.</p> <hr/> <p>Die an der Schule gelebten Werte und Haltungen sind auf die schulinterne Zusammenarbeit und Kommunikation abgestimmt.</p>				
Gemeinsame Werte und Überzeugungen	<p>An der Schule gibt es gemeinsame, transparente Überzeugungen, Werte, Regeln und Ziele.</p>				
Kooperative Arbeitsbeziehungen	<p>Es bestehen vertrauensvolle und stabile Beziehungen zwischen den Mitgliedern der Schule.</p> <hr/> <p>Die schulinterne Zusammenarbeit orientiert sich an verbindlichen Regeln.</p> <hr/> <p>Die gemeinsamen Aufgaben sind gerecht auf die Beteiligten aufgeteilt (Aufgaben- und Ressourcenmanagement).</p>				
Räumlichkeiten	<p>An der Schule gibt es Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten für die Schülerinnen und Schüler.</p> <hr/> <p>Es herrscht Klarheit über die Verfügbarkeit der Räumlichkeiten.</p> <hr/> <p>Die Räume eignen sich für Entspannungsübungen und sind kinder- und jugendgerecht gestaltet.</p>				
Reflexion	<p>Das Kollegium diskutiert und überprüft die Förderung überfachlicher Kompetenzen regelmäßig.</p> <hr/> <p>Aus den Ergebnissen werden Maßnahmen zur Förderung der Schülerinnen und Schüler und für die Gestaltung der Schule und Unterricht abgeleitet.</p>				

Feedback und Anerkennung	In der Schule wird an einer Feedback- und Vertrauenskultur gearbeitet.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

<b>Rahmenbedingungen des Bildungssystems</b>		1	2	3	4
Aus- und Weiterbildung	Den Schulen werden Weiterbildungsangebote im Bereich der Stressbewältigung und Entspannung angeboten.				
	Angehende Lehrpersonen werden in der Ausbildung auf ihre vielfältigen Aufgaben und den Umgang mit Belastungen vorbereitet.				
Ressourcen	Den Schulen werden für die Betreuung der Schüler und Schülerinnen angemessene Mittel zur Verfügung gestellt.				
	Lehrpersonen werden mit zusätzlichen Ressourcen in der Betreuung von großen Klassen mit besonderen Bedürfnissen unterstützt.				
<i>Qualitätsziele des Bildungssystems:</i>					

### Ideen zur Umsetzung

Lehrpersonen sind in ihrem Berufsalltag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Die Folgen von Belastungen und nicht bewältigtem Stress sind vielfältig. Sie reichen von kurzfristigen, vorübergehenden Reaktionen bis zu langfristigen, chronischen Manifestationen mit psychischem und physischem Krankheitscharakter. Negative Stressfolgen stellen, abgesehen von der Beeinträchtigung der Lebensqualität betroffener Lehrpersonen, auch für die Budgets eine große Belastung dar. «Der Anteil der vorzeitigen Dienstunfähigkeit an den jährlichen Ruhestandseintritten liegt in dieser Berufsgruppe seit Jahren zwischen 50 und 60 Prozent, wobei der gesundheitlich begründete Berufsausstieg durchschnittlich zehn Jahre vor der Regelaltersgrenze von 65 Jahren erfolgt. Sozialmedizinische Untersuchungen belegten in den letzten Jahren die herausragende Bedeutung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen bei Frühpensionierungen.»<sup>12</sup>

Aber auch Schülerinnen und Schüler fühlen sich durch die Schule gestresst. Schon auf Kindern in der Grundschule lastet die gesellschaftliche Erwartung, die Schullaufbahn möglichst erfolgreich zu gestalten. Solcher Druck kann unterschwellig zu psychischen, psychosomatischen und körperlichen Anspannungen und Belastungen führen. Die HBSC-Studie und die SMASH-2002-Studie zeigen, dass sich fast die Hälfte (48 Prozent) der weiblichen Befragten und 28 Prozent der männlichen Befragten zwischen 16 und 20 Jah-

<sup>12</sup> Zitiert aus: Andreas Weber/Dieter Weltle/Peter Lederer: Frühinvalidität im Lehrerberuf: Sozial- und arbeitsmedizinische Aspekte. In: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 101 (2004), Heft 13, S. 850–859.

ren Unterstützung wünscht, um Stress und Nervosität abzubauen. Weitere Befunde lauten, dass sich gut 20 Prozent der 11- bis 16-Jährigen durch die Schule gestresst fühlen.<sup>13</sup>

Mit Belastungen und Stress umzugehen stellt einerseits eine persönliche Herausforderung aller Schulbeteiligten dar, andererseits darf das System Schule nicht aus der Verantwortung entlassen werden, Rahmenbedingungen so zu gestalten und zu verändern, dass krank machende Strukturen minimiert werden. Besondere Bedeutung kommt hierbei neben einer Risikominderung durch Veränderung in der Aus- und Weiterbildung sowie innerhalb des Berufsalltags auch der Ressourcenstärkung durch Supervision oder kollegiale Praxisberatung zu.

Die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern sind zentrale Elemente der Qualität einer Schule. Optimale Schulergebnisse sind nur mit handlungsfähigen Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern zu erzielen. Im nachfolgenden Text wird der Schwerpunkt zuerst auf die Stressprävention bei Lehrpersonen gelegt und anschließend auf die Stressprävention bei Schülerinnen und Schülern.

### Stressbewältigungsprogramme für Lehrpersonen

Stressmanagementprogramme bestehen aus unterschiedlichen Komponenten und sollen den Lehrpersonen ein erweitertes Bewältigungsrepertoire zur Verfügung stellen und möglichst angemessene Bewertungen von Anforderungen und eigenen Kompetenzen ermöglichen. Ziel ist es, Lehrpersonen zu einem flexiblen, situationsadäquaten Umgang mit alltäglichen Belastungen zu führen. Folgende Bausteine können in Stressbewältigungsprogrammen enthalten sein (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

#### *Den eigenen Belastungssituationen Beachtung schenken*

- Lehrpersonen, die selbst unter Stress leiden, übertragen diesen (unbewusst) auf ihre Klasse. Es ist deshalb wichtig, eigene Belastungen zu erkennen und mit den Stressfaktoren umgehen zu lernen.
- Bemühen Sie sich aktiv um Stressverarbeitung. Sie können dadurch den Schülern und Schülerinnen Vorbild sein und besser auf deren Bedürfnisse eingehen. Entspannte Lehrpersonen helfen auch indirekt durch ihr Verhalten, Stress abzubauen.

#### *Kognitive Strategien*

Das kognitive Stressmanagement strebt eine Veränderung persönlicher Merkmale wie zum Beispiel Motive, Einstellungen und Bewertungen (die persönlichen Stressverstärker) an. Beispiele für kognitive Stressbewältigung sind:

- perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen,
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung betrachten,
- innere Distanz zum Berufsalltag wahren,
- den Blick für das Wesentliche bewahren,

<sup>13</sup> Vgl. die Broschüre: Die Gesundheit der Jugendlichen als Spiegel der Gesellschaft. Die wichtigsten Resultate der Studien HBSC und SMASH (2002) zusammengefasst. [http://195.141.42.98/Librairie/allemand/bucher/gesundheit\\_spiegel.htm](http://195.141.42.98/Librairie/allemand/bucher/gesundheit_spiegel.htm).



- sich das Positive, Erfreuliche und Gelungene bewusst machen,
- weniger starre Vorstellungen und Erwartungen an andere stellen,
- Realitäten akzeptieren usw.

Zudem sollen dysfunktionale Gedanken aufgespürt und verändert werden, dies im Sinne einer adaptiven Bewältigung.

#### *Selbstinstruktionstraining*

Das Selbstinstruktionstraining dient der Erzeugung spezifischer, positiver Kognitionen, die zu verschiedenen Zeitpunkten des Stressgeschehens angewendet werden können. Stressverschärfende Selbstinstruktionen (SI) wie «Ich schaffe es nie, all die anstehenden Arbeiten termingerecht auszuführen» werden ersetzt durch stressvermindernde SI, wie z.B.: «Ich habe zwar noch sehr viel zu erledigen, aber ich werde das Schritt für Schritt angehen.»

*Ziele* des Selbstinstruktionstrainings sind:

- Sie erkennen Merkmale von Stresssituationen antizipativ und bereiten sich auf zukünftige Stressoren vor.
- Sie kontrollieren selbstabwertende und Stress erzeugende Gedanken, Bilder und Gefühle.
- Sie nehmen Stressoren bewusst wahr und bewerten sie neu.
- Sie bewältigen negative Gefühle.
- Sie stellen sich innerlich ein auf die Stressbewältigung.
- Sie bewerten das Bewältigungsergebnis und loben sich für die Bewältigungsanstrengungen.

#### *Problemlösetraining*

Beim Problemlösetraining findet eine Konfrontation und eine problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen statt. Dabei werden Bewältigungsmöglichkeiten für individuelle Belastungen erarbeitet und realisiert. Durch konkretes Handeln soll mehr Kontrolle und Selbstverantwortung innerhalb einer Stresssituation wahrgenommen werden.

#### *Wahrnehmen von körperlichen Reaktionen*

Körperliche Reaktionen wie Bauchschmerzen, Muskelspannung oder Nervosität dienen dazu, sich als gestresst wahrzunehmen, innezuhalten und bewusst zu reagieren. Körperliche Spannung kann kurzfristig die Leistungsfähigkeit erhöhen, längerfristig anhaltende Belastungen sind jedoch für eine Problembewältigung hinderlich. Es kann hilfreich sein, körperliche Anspannungen und Belastungen abzubauen, sei es mit einer Pause oder gezielt eingesetzten Entspannungsübungen.

#### *Entspannungsverfahren*

Entspannungsverfahren dienen vor allem der Kompensation der Folgen langfristiger Beanspruchungen, der Erholung sowie der Erregungskontrolle in akuten Belastungssituationen. Zudem gibt es Befunde, die darauf hinweisen, dass Entspannungsverfahren zu einer Reduktion von Ängstlichkeit und Stress führen können.

*Progressive Muskelrelaxation (PMR)*: Die PMR hat den Vorteil, dass Personen lernen, ihrem Körper selbstständig Anspannungs- und Entspannungsphasen

zu induzieren. Außerdem werden sie in ihrer antizipativen Wahrnehmung von Spannungszuständen geschult. Man kann davon ausgehen, dass gleichzeitige Anspannung und Entspannung meist inkompatibel sind. Durch das Erlernen der PMR wird die Möglichkeit vermittelt, angespannte Zustände zu beeinflussen und so die Stressspirale zu unterbrechen.

*Feldenkrais-Methode (FM):* Die FM ist eine Lernmethode, die nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais benannt ist, der sie auf der Grundlage von Erkenntnissen der Hirnforschung, der Bewegungs- und Erziehungswissenschaften entwickelt hat. Die Feldenkrais-Methode gilt heute als eine der differenziertesten pädagogischen Methoden, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Sie leitet Menschen jeden Alters an, in einen intensiven Kontakt mit ihrem Körper zu treten und sich dabei selbst besser kennenzulernen. Sie ermöglicht, Spannung und Entspannung selbst zu regulieren und schädigende Bewegungs- und Stressmuster zu verändern. In der schulinternen Weiterbildung werden Lehrpersonen darin geschult, Prinzipien einer gezielten Entspannung für sich selbst und für die Aufmerksamkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler zu nutzen. In Schulen wird die FM in Projekten des sozialen und gesundheitlichen Lernens eingesetzt.

#### *Stimmbildung*

Die Stimme ist eines der wichtigsten Arbeitsmittel von Lehrerinnen und Lehrern. Um Heiserkeit und Ermüdung der Stimme vorzubeugen, ist es wichtig zu lernen, wie man eine tragende Stimme entwickeln kann. Zudem schafft die Stimme Stimmung. Sie vermittelt Ruhe, Sicherheit, Kompetenz, Klarheit – oder eben das Gegenteil. Verspannungen und ein mangelhaftes Gefühl für den Körper können Ursache für eine zu hohe, zu leise, zu schwache, zu tiefe oder gepresste Stimme sein. Strategien zur Prävention gegen Heiserkeit und Ermüdung zu kennen, zu lernen, wie der Klang ihrer Stimme raumfüllender und farbiger zu gestalten ist, unterstützt Lehrpersonen darin, sicherer vor der Klasse zu stehen, räumlich präsenter zu sein und besser gehört und verstanden zu werden.

#### *Zeitmanagement*

Beim Zeitmanagement lernen Lehrpersonen zu erkennen, was zu «Zeitverschwendung» führt, z.B. ein unübersichtlicher Schreibtisch, Perfektionismus, zu viel auf einmal anfangen. Ziel ist es, Zeit zu gewinnen und ökonomisches Arbeiten möglich zu machen.

#### *Entlastung durch Zusammenarbeit im Team*<sup>14</sup> (□ B 4.3)

Die kollegiale Zusammenarbeit kann im Beruf eine spürbare Entlastung bringen. Hilfreiche Aktivitäten sind beispielsweise:

- Supervision: Ziel ist es, sich für eigene Anteile in schwierigen beruflichen Situationen zu sensibilisieren und sie zu klären, die eigene Person zu stärken und Sicherheit im beruflichen Handeln zu gewinnen, um seinen Beruf mit Erfolg und Befriedigung auszuüben.

<sup>14</sup> Vgl. GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung der Partner, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen und Österreichisches Jugendrotkreuz (Hrsg.): GIVE – Infopaket Stressbewältigung, 1.–4. Schulstufe (2005), S. 9.

- Unterrichtshospitation: Ziel ist es, die eigene Handlungspraxis durch bewusste Wahrnehmung, präzise Beschreibung, vertiefte Reflexion und Auswertung des Unterrichtsgeschehens zu verbessern.
- Pädagogischer Tag: Ziel ist die Erhaltung, Aktualisierung und Verbesserung der pädagogischen Fähigkeiten, der fachlichen, didaktischen und methodischen Qualifikationen und der Kompetenzen der Lehrerinnen und Lehrer.

#### *Teamressourcen entdecken und aktivieren<sup>15</sup>*

Nutzen Sie die vorhandenen Ressourcen der einzelnen Teammitglieder. Klären Sie zuerst folgende Fragen:

- Welche Ressourcen/Stärken/besonderen Fähigkeiten haben Sie in Ihrem Beruf? (Selbsteinschätzung)
- Welche Ressourcen/Stärken/besonderen Fähigkeiten sehen Sie bei Ihren Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen? (Fremdeinschätzung)
- Welche Ressourcen möchten und könnten Sie in den kommenden Monaten der Schule und dem Team zur Verfügung stellen?

#### *Zwei wichtige Folgefragen*

- Wie können die Teamressourcen präsent gehalten werden?
- Wie können die Teamressourcen in den kommenden Monaten konkret umgesetzt werden? (□ A 3.6)

### **Was kann zur Stressreduktion von Schülerinnen und Schülern getan werden?**

Einerseits geht es darum, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, belastende Situationen besser zu bewältigen und Verfahren zur Entspannung kennenzulernen und diese auch gezielt einzusetzen. Andererseits soll der Alltag in der Schule so gestaltet werden, dass die Belastungen für die Schülerinnen und Schüler möglichst reduziert werden.

Die folgenden Ideen sind dem Programm *Stop & Go* der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz (s. u., Literaturhinweise) entnommen:

#### *Stressverminderung im Unterricht*

Das Stresserleben von Schülerinnen und Schülern im Unterricht hat oft mit Leistungsdruck zu tun. Achten Sie deshalb darauf, dass Anforderungen und Leistungserwartungen mit den Lernenden geklärt sind und der Leistungsdruck nicht zu hoch ist. Die Freude an der Schule wird durch gute Schulleistungen gefördert. Stellen Sie deshalb Leistungsanforderungen an die Schülerinnen und Schüler, denen diese gewachsen sind. Die didaktischen Modelle Ihres Unterrichts sollten diesen Anspruch ermöglichen. Pflegen Sie einen Umgang mit Ihren Schülerinnen und Schülern, der durch Wertschätzung und Anerkennung geprägt ist. Natürlich fördern auch gute Interaktionen in den Schulpausen die positive Einstellung zur Schule und reduzieren soziale Probleme. Ein unbestritten wesentlicher Faktor der Stressreduzierung ist es, wenn sich die Schülerinnen und Schüler in der Schule wohlfühlen. Das Wohlbefinden wird gestärkt, wenn Sie die Schülerinnen und Schüler gleich behandeln, einen kompetenten Unterricht erteilen und sich fürsorglich gegenüber den Lernenden zeigen.

<sup>15</sup> In Anlehnung an Bianca Ender/Anton Strittmatter: Personalentwicklung als Schulleitungsaufgabe (Innsbruck/Wien 2001), S. 15.

*Lern- und Arbeitstechniken*

Stress in der Schule wird oft dadurch ausgelöst, dass Schülerinnen und Schüler nicht oder nur ungenügend wissen, wie sie selbst sinnvoll lernen können: Sie lernen einfach. Lernenden fällt es oft schwer, ihren Lernerfolg oder -misserfolg auf die eigene Lernarbeit zu beziehen, und sie können so unter Druck geraten.

Aus diesem Grund wird empfohlen mit Lerntagebüchern, Lernheften und Lernplakaten zu arbeiten:

*Ein Lerntagebuch:* Neben persönlichen Notizen werden auch Informationen über Lernerfolg und Lerneinsichten in chronologischer Reihenfolge eingetragen. Dass sich das Heft ohne systematische Einteilung führen lässt und sehr individuell gestaltet werden kann, erweist sich als Vorteil. Ein Verzeichnis hilft, die gesuchten Einträge schnell zu finden.

Ein *Lernheft* wird systematisch und alphabetisch angelegt: Die Schülerinnen und Schüler reservieren beispielsweise zu jedem instrumentellen Ziel zwei Seiten. Einige Beispiele von Stichworten dazu: Hinweise zum Auswendiglernen, Prüfungsvorbereitung oder die Arbeit zu zweit. Als Vorteil erweist sich die gute Ordnung und dass später leicht nachgeschlagen werden kann. Nachteil: etwas zu systematisch und unflexibel.

Auf dem *Lernplakat* notieren Sie oder ein Kind die wichtigsten Regeln in großer Schrift. Es empfiehlt sich, zu jedem instrumentellen Ziel ein Plakat zu gestalten und im Schulzimmer aufzuhängen. Ergänzungen können jederzeit angebracht werden. Der schnelle Zugriff und die Sichtbarkeit sind von Vorteil. Nachteilig ist: Die Schülerinnen und Schüler verfügen über keine eigenen, selbst formulierten Zusammenfassungen; wenn sie den Raum wechseln, geht vieles verloren. Zudem sind die Platzverhältnisse in Schulzimmern oft als zu beengt, um mehrere Plakate hängen zu lassen.

*Rhythmisierung des Schulalltags und der Lektionen*

Niemand kann ständig Höchstleistungen vollbringen. Deshalb sollte ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung gewährleistet werden.

Sie können den Unterricht auf vielfältige Art und Weise rhythmisieren:

*Setzen Sie Unterrichtsformen abwechslungsreich ein:* Wechseln Sie zwischen Frontal- oder Gruppenunterricht und individueller Arbeit ab, mischen Sie «passive» Unterrichtsformen (zuhören) mit Phasen der Eigenaktivität der Schülerinnen und Schüler, gehen Sie ab und zu aus dem Schulzimmer, sorgen Sie für ausreichende Bewegung und lockern Sie den Unterricht auf.

*Unterbrechen Sie Schulstunden durch Pausen,* diese dienen der Entspannung und dem Sicheinstellen auf die neue Lektion. Es ist wichtig, dass Sie die Pausen beachten und nach einem Arbeitsblock eine Pause anordnen. In der Pause sollen sich die Lernenden entspannen können – sie soll nicht dafür verwendet werden, Arbeiten und Hausaufgaben fertigzustellen.

*Koordinieren Sie die Arbeitsbelastungen ihrer Schülerinnen und Schüler:* Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen terminieren Sie so, dass sie von den leistungsschwächeren Schülerinnen und Schülern in angemessener Zeit und mit sinnvollem Aufwand geleistet werden können.

Bauen Sie immer wieder *Konzentrations- und Entspannungsphasen und -spiele* in den Unterricht ein.

### *Individualisierende Unterrichtsformen*

Schülerinnen und Schüler können unter Stress leiden, weil sie sich über- oder unterfordert fühlen. Sie möchten im Unterricht Leistung erbringen, tun dies aber auf unterschiedlichen Wegen und mit unterschiedlichen Arbeitstempi. Mit individualisierenden Unterrichtsformen helfen Sie ihnen, sich auf ihre eigene Art und Weise den Lernstoff anzueignen: Nicht alle Schülerinnen und Schüler machen zur selben Zeit dieselbe Arbeit, trotzdem bleiben die Lernziele gemäß Lehrplan verbindlich und erreichbar. Zu den individualisierenden Unterrichtsformen gehören beispielsweise die Freiarbeit, die Wochenplanarbeit, der Projektunterricht, der handlungsorientierte Unterricht, das praktische Lernen und Werkstatt.

### *Prüfungsstress*

Zeugnistermine führen im Vorfeld immer wieder zu einer Häufung von Prüfungen und Leistungsnachweisen. Verteilen Sie Prüfungen sinnvoll über das ganze Semester und vermeiden Sie damit, dass Schülerinnen und Schüler unter Druck geraten, weil am Ende des Semesters zu wenig Prüfungen vorliegen.

Für Schülerinnen und Schüler ist es bei den Leistungsanforderungen wichtig zu wissen:

- nach welchen Kriterien Sie die Leistungen beurteilen,
- welches die Lernziele und Inhalte sind, die Sie überprüfen, und
- für welche Leistung Sie welche Beurteilung (in Noten oder in Worten) setzen.

### *Entspannungstechniken und Bewegungspausen*

Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen helfen, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen. Entspannung und Stille wiederherzustellen, neue Aufnahme- und Lernbereitschaft zu schaffen ist das Ziel der nachfolgenden Beispiele.

Es werden vier Grundarten von Entspannungsübungen unterschieden: Bewegungs-, Atem und Auflockerungsübungen; Beruhigungs- und Konzentrationsübungen; Anregungs- und Kooperationsübungen sowie Übungen zum Fantasieren und Imaginieren.<sup>16</sup>

### *Strecke dich und schüttele dich!*

Setzen Sie nach langem Stillesitzen oder während längeren Schreibarbeiten Lockerungsübungen ein, so ist dies eine Wohltat für die Lernenden. Solche Übungen lösen Verkrampfungen und mobilisieren neue Kräfte. Klares Denken und ruhiges Arbeiten sind besser möglich.

Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht in leichter Grätschstellung.

Geben Sie folgende Anweisungen:

- Streckt euch, bis ihr fast die Zimmerdecke berührt.

<sup>16</sup> Diese Übungen verstehen sich als Modelle, die sich gezielt abändern, ergänzen und den individuellen Bedürfnissen anpassen lassen. Nicht jede Übung eignet sich zu jedem Zeitpunkt gleichermaßen. Versuchen Sie, die Befindlichkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler wie auch der Klasse insgesamt wahrzunehmen. Beobachten Sie, wie sich die Übungen auf Ihre Klasse auswirken. So können Sie gezielter entscheiden, welche Übung Sie einsetzen wollen. An dieser Stelle werden einige wenige Beispiele von Entspannungsübungen dargestellt, weitere finden Sie in der Broschüre *Stop & Go*.

- Ihr dürft laut gähnen.
  - Streckt euch noch einmal, dazu dürft ihr wohlig stöhnen.
  - Lasst die Arme seitlich vom Körper locker hängen.
  - Schüttelt eure Hände lautlos.
  - Schüttelt die Hände schnell und immer schneller ...,
  - ... die Arme schütteln auch mit,
  - ... dann nur noch die Hände,
  - ... jetzt nur noch die Finger,
  - ... schließlich ist alles still. Wir atmen ruhig und tief (10–30 Sekunden).
- Varianten:* Fuß und Bein schütteln rechts, links; sich schütteln wie ein Pudel (Schultern, Hüfte).

#### *Stille entdecken*

Mit dieser Übung erfahren die Schülerinnen und Schüler Stille als Mittel zur Selbstbesinnung und zur Entspannung. Geben Sie der Klasse folgende Anweisungen:

- Legt die Hände auf die Oberschenkel. Atmet ruhig und schließt die Augen.
  - Horcht in die Stille (eine bis drei Minuten). Achtet auf Geräusche außerhalb im Freien. Achtet auf Geräusche im Schulhaus, im Schulzimmer, ohne selbst Geräusche zu machen. Achtet auf innere Eigengeräusche: Atmung, Puls.
  - Verweilt noch einige Augenblicke bei euren Geräuschen, hört ihnen nach. Öffnet langsam die Augen.
  - Erzählt, was ihr in der Stille alles gehört habt.
- Sie können die Übung auch im Freien, in einem Garten oder im Wald durchführen. Zum Abschluss können die Kinder eine Geräuschkarte zeichnen: Was habe ich aus welcher Richtung gehört?

#### *Stress als Thema im Unterricht*

Stress als Thema lässt sich gut mit den Schülerinnen und Schülern im Unterricht behandeln. Dabei können Sie folgende Themen bearbeiten:

- Die Stresswaage (alle Stufen): Ihre Schülerinnen und Schüler lernen ein einfaches Modell kennen, das Stress erklärt.
- Klären Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern persönliche Vorstellungen von Stress (Mittel- und Oberstufe).
- Stress bei Menschen, Tieren und Pflanzen – biologische Grundlagen des Stressgeschehens (Oberstufe).
- Was stresst Ihre Schülerinnen und Schüler? – Die Schülerinnen und Schüler nehmen wahr, was sie selbst stresst (alle Stufen).
- Variation (Mittel- und Oberstufe): Die Schülerinnen und Schüler nehmen wahr, dass sich nicht alle Menschen von denselben Situationen stressen lassen.
- Stressprotokoll (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler beobachten und protokollieren sich und ihr Stresserleben über eine gewisse Zeit.
- Stress – wie kann man auch noch sagen? (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler beschreiben schwierige Situationen differenzierter als mit dem Wort «Stress».
- Überforderung – Herausforderung – Unterforderung (Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler nehmen ihre eigenen Leistungen wahr und verstehen

Stress als eine mögliche, aber nicht zwingende Reaktion auf eine Leistungsanforderung.

- Stresstest (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler durchleben eine stressige Situation und werden sich so der eigenen Stressreaktion bewusst.
- Spontane Reaktion auf Stress (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler nehmen wahr, welche spontanen Reaktionen durch Stress ausgelöst werden (Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten).
- Was tun gegen Stress? (alle Stufen): Sie besprechen mit Ihren Schülerinnen und Schülern verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung.
- Vor- und Nachteile von Stressbewältigungsstrategien (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler untersuchen die Vor- und Nachteile verschiedener Stressbewältigungsstrategien und lernen, sich gezielt zu entscheiden.
- Stressleiter oder Stressspirale (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler lernen das Prinzip der Stressleiter oder Stressspirale kennen und untersuchen, ob sie dies von sich selbst kennen.
- Hemmende und fördernde Gedanken (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler lernen hemmende und fördernde Gedanken kennen und überlegen sich die Folgen davon sowie Alternativen.
- Mut-Sprüche sammeln (alle Stufen): Ihre Schülerinnen und Schüler sammeln und erfinden Mut-Sprüche, die ihnen über stressige Situationen hinweghelfen.
- Lösungssuche (alle Stufen): Ihre Schülerinnen und Schüler lernen ein Verfahren kennen, um Alltagsprobleme zu analysieren und anzugehen.
- Wofür setze ich meine Zeit ein? (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, wofür sie ihre Zeit einsetzen. Sie ziehen daraus Schlüsse für ihre Zeitplanung.
- Ein Anliegen formulieren (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler üben, das Stressgeschehen, das eigene Befinden oder ein Anliegen zu formulieren und mit einer anderen Person Kontakt aufzunehmen.
- Wo finde ich soziale Unterstützung? (Mittel- und Oberstufe): Ihre Schülerinnen und Schüler lernen Institutionen kennen, die soziale Unterstützung anbieten.<sup>17</sup>

Weitere Ansätze zur Stressbewältigung können sich auf die Beziehungsgestaltung, den Erwerb und Erhalt von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit sowie auf den Umgang mit unangenehmen Gefühlen beziehen. Ideen und Unterstützung zur Bearbeitung dieser Themenfelder finden Sie in den Mappen *Harmo-Nie? – Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag und Mutanfälle* (s. u. Literaturhinweise).

<sup>17</sup> Dazu: [www.tschau.ch/](http://www.tschau.ch/), [www.durchblick.ch/](http://www.durchblick.ch/) und [www.kummernetz.ch](http://www.kummernetz.ch).

### Expertenbeiträge und verwendete Quellen

#### Beiträge

- Claudia Eberle, claudia.eberle@gl.ch, Departement Bildung und Kultur, Abteilung Volksschule Glarus.
- Regula Häfliger Brägger, Stimmbildnerin und Feldenkrais-Lehrerin, Feldenkrais Praxis Winterthur. ([www.feldenkrais-winterthur.ch](http://www.feldenkrais-winterthur.ch)).

#### Quellen

- Schule und Gesundheit. Als Kollegium wirksam und gesund bleiben. Bildung Schweiz, Heft 10a/2005, S. 9–10.
- Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz (Hrsg.): Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Aarau, 2004. (<http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/stop-go>).
- Give, Infopaket Stressbewältigung (1.–4. Schulstufe/ab 5. Schulstufe). (<http://www.give.onr.at>).
- Handbuch Schulqualität des Kantons Zürich.
- Orientierungsrahmen Schulqualität Niedersachsen. 2003.
- Andreas Weber/Dieter Weltle/Peter Lederer: Frühinvalidität im Lehrberuf: Sozial- und arbeitsmedizinische Aspekte. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 101 (2004), Heft 13, S. 850–859.

### Literaturhinweise, Links und Supportangebote

- Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz: Kompetenzzentrum Ressourcen-Plus R+: Stress abbauen, Kompetenzen stärken, Gesundheit fördern. Download: <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/publikationen>.
- Gute und gesunde Schule – Unterlagen zum Kongress vom 15./16.Nov. 2004 zu Themen der Gesundheitsförderung und Schulqualität. Download: ([http://www.guteundgesundeschule.de/gugs\\_full/downloads.htm](http://www.guteundgesundeschule.de/gugs_full/downloads.htm)).
- Gert Kaluza: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer, 2004.
- Heinz Klippert: Lehrerentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. Weinheim/Basel: Beltz, 2006.
- Rudolf Kretschmann: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen (2. Auflage). Weinheim/Basel: Beltz, 2001.
- Urs Peter Lattmann/Jürg Rüedi: Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Konzept und Programm zur Förderung personaler und sozial-kommunikativer Ressourcen und Kompetenzen. Aarau: Sauerländer, 2003.
- Reinhold Miller: 99 Schritte zum professionellen Lehrer. Erfahrungen – Impulse – Empfehlungen (2. Auflage). Seelze: Kallmeyer, 2005.
- Reinhold Miller: Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag (6. Auflage). Weinheim/Basel: Beltz, 2005.
- Jörg Schlee: Kollegiale Beratung und Supervision für pädagogische Berufe. Hilfe zur Selbsthilfe. Ein Arbeitsbuch. Stuttgart: Kohlhammer, 2004.
- Schule und Gesundheit – Ernähren, Bewegen, Entspannen im Kontext von Gesundheits- und Bildungsqualität. Tagungsband des Hessischen Kultusministeriums. Kontakt: (<http://www.schuleundgesundheit.hessen.de>).
- ([www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)): Kompetente Informationen zum Thema Stressabbau und Stressprävention. Im Zentrum stehen Informationen und Materialien für Arbeitgeber bzw. Führungspersonen und Mitarbeitende zu grundsätzlichen Fragen zum Thema Stress sowie zu Stressursachen, Stresssymptomen und Maßnahmen gegen Stress.



- [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de): Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.: Lernen in Bewegung. Die Feldenkrais-Methode. Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität.
- [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch): Schweizerischer Feldenkrais-Verband.
- <http://www.bildungundgesundheit.ch/dyn/1472.asp>: Gesundheitsförderung Schweiz: Entspannung: Grundlagen zum Thema Entspannung unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive.
- [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch): Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen.
- <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/harmo-nie>: Die Materialiensammlung Harmo-Nie? wird von der Beratungsstelle Gesundheitsbildung zu Themen der Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag (Kommunikation, Einfühlungsvermögen, Gewalt, Mobbing etc.) empfohlen.
- <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/mutanfaelle>: Die Materialiensammlung Mutanfalle wird von der Beratungsstelle Gesundheitsbildung zu Themen wie Mut, Selbstvertrauen, Zivilcourage, Risikokompetenz, Mobbing usw. empfohlen.
- [www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de) .
- [www.bag-haltungundbewegung.de/](http://www.bag-haltungundbewegung.de/): BAG Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.:

**2.5.6 Umgang mit der eigenen Körperlichkeit**

Schülerinnen und Schüler kommen bereits im Grundschulalter als «ganze Menschen» in die Schule – nicht nur als «Köpfe». Der Umgang mit sich selbst, mit dem eigenen Körper, mit der eigenen Sexualität wird in Schulen meist auf spezifisch ausgewiesene Unterrichtsstunden in Biologie («So funktioniert unser Körper» und «HIV/Aids») oder Religion («Was ist Liebe?»), eventuell noch in Sozialkunde oder Gesellschaftslehre reduziert.

Das Thema Sexualität soll an konkreten Lebenssituationen der Schülerinnen und Schüler anknüpfen, von denen die meisten eben dabei sind, ihre Sexualität zu entdecken. Vor, während und nach der Pubertät sind Kinder und Jugendliche mit neuen Situationen konfrontiert, die im Unterricht durch externe Fachleute und/oder durch die in diesem Gebiet spezialisierten Lehrpersonen thematisiert werden sollen. Im Bereich der Sexualerziehung (sexuelle Gesundheit und HIV/Aids-Prävention) geht es bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen um psychologische Gesundheit (Diskussion von Werten wie Liebe, Freundschaft, Gewalt) und um körperliche Gesundheit (Risikowahrnehmung bei ersten sexuellen Erfahrungen). Gesundheit im Zusammenhang mit Sexualität berührt stark die Intimsphäre und hat gleichzeitig einen großen Einfluss auf Verhalten und Leistungen von Schülerinnen und Schülern in der Schule.

Der Erwerb von Schlüsselkompetenzen gestattet es den Schülerinnen und Schülern, die physiologischen und physischen Veränderungen im Zuge des Erwachsenwerdens besser zu verstehen und sich in Risikosituationen für ein geeignetes Verhalten zu entscheiden.

**QM 2.5.6**

**Umgang mit der eigenen Körperlichkeit**

Das Thema Sexualität und Körperlichkeit wird altersangemessen im Unterricht thematisiert. Es kann von der Lehrkraft (und nicht von der externen Fachperson) fächerübergreifend behandelt werden, um bestimmte Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln (kritische Einstellung, individuelle und gesellschaftliche Verantwortung, Risikowahrnehmung usw.).

**Schlüsselindikatoren**

<b>Professionelles Handeln der Schulleitung und der Lehrpersonen</b>		1	2	3	4
Grundhaltung	Die Lehrkräfte sind für Gesundheitserziehung sensibilisiert und vermögen die wesentlichen Punkte abzudecken. Sie kennen die Grenzen ihrer Interventionen.				
Klima und Atmosphäre	Die Schülerinnen und Schüler können in einer vertrauensvollen Atmosphäre, die sich vom alltäglichen Schulbetrieb unterscheidet, alle Fragen stellen, die sie beschäftigen.				
	Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, mit dem geeigneten Wortschatz gesundheitsrelevante Situationen zu erkennen, zu verstehen und zu erklären.				

Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler	Schülerinnen und Schüler erkennen Risikosituationen, können diese analysieren und mit der Unterstützung von Lehrkräften und Fachleuten für Sexualerziehung einschätzen.				
	Sie erwerben den geeigneten Wortschatz, um Risikosituationen im Bereich der Sexualität zu beschreiben und zu erklären.				
	Schülerinnen und Schüler erwerben allgemeine Kompetenzen, um neue gesundheitsrelevante Situationen bewältigen zu können (Pubertät vs. Identität und Selbstbild; erste sexuelle Erfahrungen vs. Risikowahrnehmung; mediengeprägtes Geschlechterbild vs. Selbstbild usw.).				
<i>Eigene Qualitätsziele:</i>					

<b>Schule</b>		1	2	3	4
Umgang mit Grenzen	Geraten Lehrerinnen und Lehrer an die Grenzen ihrer Kompetenzen, so können sie sich an die Schulleitung wenden, die ihrerseits externe Fachleute beiziehen kann. So werden Lehrkräfte von heiklen Themen entlastet.				
Unterstützung	Für die Lektionen in Sexualpädagogik ist das externe Modell zu bevorzugen, um Fragen von Schülerinnen und Schülern zu heiklen Themen zu behandeln (sexuelle Lust, sexuelle Orientierung, abweichendes Verhalten usw.).				
	Den Lehrkräften stehen passende Unterlagen oder «gebrauchsfertige» Unterrichtsaktivitäten zur Verfügung. Sie können auf geeignete und einfache Weise eine Lektion zu Gesundheitsförderung oder zu konkreten Lebenssituationen vorbereiten.				
	Den Schülerinnen und Schülern steht innerhalb der Schule eine Ansprechperson zur Verfügung, mit der sie Fragen zu ihrer Gesundheit besprechen können.				
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					

### Ideen zur Umsetzung

#### *Die Lehrperson und ihr Unterricht*

In Ausnahmefällen muss die Lehrperson Unterrichtsmaterialien zur Verfügung haben, mit denen sie eine Lektion gestalten kann, die direkt Bezug nimmt auf eine dringliche Situation in der Klasse (z.B. Einschleusen von pornografischem Material in die Klasse, Thema der sexuellen Ausbeutung usw.).

*Ansprechperson*

- Jeder Schule verfügt über eine Ansprechperson, die über die nötigen Kompetenzen verfügt, um Problemen im Bereich der Sexualität in geeigneter Weise zu begegnen.
- Schülerinnen und Schüler erwerben dank der Lektionen mit Fachleuten und der fächerübergreifenden Behandlung der Themen durch die Lehrkräfte die nötigen allgemeinen und kognitiven Kompetenzen.
- Die Schulleitung kann mit Eltern, Lehrpersonen und Fachleuten Informationsveranstaltungen zur Gesundheit der Jugendlichen organisieren, um das Thema und die Erwartungen der Beteiligten zu diskutieren.
- Eine Dokumentation zu allen Gesundheitsthemen liegt in jeder Schulbibliothek vor.
- Schülerinnen und Schüler sollen Zugang zu einer geeigneten Dokumentation über Sexualität haben (Bibliothek, Websites usw.).

**Expertenbeiträge und verwendete Quellen**

*Beiträge*

- Caroline Jacot-Descombes, AMORIX, Amorig – Education et santé sexuelle – Réseau suisse PLANeS – Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive, Lausanne; <www.amorig.ch>.
- Cours de base Guidance et éducation en matière de sexualité, vie affective et procréation (GESVAP).

Quelle: Brägger, G. & Posse, N. (2007). *Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung besser werden können.*

*Band 2: Vierzig Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen.* Bern: h.e.p.