

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

muss die Schule sich neben Deutsch und Mathe jetzt auch noch um die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen kümmern, mögen Sie vielleicht angesichts des umfangreichen Bildungsauftrags der Schulen denken. Die Antwort ist ein klares Ja, denn die Schule ist ein Ort, an dem Schülerinnen und Schüler 40 bis 60 Prozent ihrer Zeit verbringen, an dem sie lern- und leistungsfähig sein sollen und an dem sie gleichzeitig Verhaltensweisen erlernen und erleben. So sind zum Beispiel eine rauchfreie Umgebung, gesunde Ernährung, eine ausreichende Bewegung der Kinder und Sicherheit im Schulalltag Aspekte von Schule & Gesundheit, die einen direkten Einfluss auf den Schulerfolg der Kinder haben.

Von der „Gesundheitsfördernden Schule“ profitieren alle, die in Schule lernen und arbeiten. Untermauert wird dies durch Ergebnisse aus nationalen und internationalen Modellprojekten, bei denen ein Rückgang von Vandalismus, aggressiven Verhaltensweisen und Unfällen ebenso zu verzeichnen war wie eine höhere Lernfähigkeit der Mädchen und Jungen durch ein besseres Klassenklima. Auf der Seite der Lehrkräfte reduzierten sich schrittweise Belastungen durch „anderes Arbeiten“ und stiegen Arbeitszufriedenheit sowie Motivation. Zusammenarbeit mit Eltern und externen Fachkräften konnte in den Status der Normalität gelangen und wurde nicht länger als zusätzliche Belastung oder Arbeit, sondern als Bereicherung empfunden. Die Arbeit im Kollegium und mit der Schulleitung gestaltete sich kooperativer und transparenter. Auf Seiten der Schülerinnen und Schüler sowie auf Seiten der Lehrerinnen und Lehrer verbesserte sich der Gesundheitszustand, Fehlzeiten verringerten sich.

Gesundheitsförderung als Schulentwicklung ist kein neues Thema, denn seit Mitte der 90er Jahre haben bereits zahlreiche Schulen unter dem Motto „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ (Ottawa-Charta, WHO) die Gesundheit aller zu ihrem Anliegen erklärt, Projekte und Maßnahmen durchgeführt. Das Zertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ und der vorliegende Ordner sollen jedoch diesen Bemühungen einen weiteren Schub geben. Der Ordner soll das Thema noch breiteren Kreisen erschließen und neue Anregungen für die Thematisierung an Ihrer Schule liefern.

Schule hat sowohl einen gesundheitsbezogenen Bildungs- und Erziehungsauftrag als auch einen eindeutigen Auftrag zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit ihres Personals. Sind der Erhalt und die Förderung von Gesundheit



Ziel schulischer Bemühungen und werden gleichzeitig positiv unterstützende Effekte auf die Bildungs- und Erziehungsqualität der Schulen angestrebt, so ist die Entwicklung der Schule als Ganzes Thema. Bei diesem Schulentwicklungsprozess hin zu einer „gesundheitsfördernden Schule“ werden nachhaltige Verhältnisse, Haltungen und Verhaltensweisen verändert, aufgebaut oder stabilisiert.

Schulen können – je nach schulspezifischer Ausgangssituation und Bedürfnislage – ihren individuellen Einstieg in den Prozess der gesundheitsfördernden Schulentwicklung stellen und ihre erreichten Leistungen nach innen und nach außen dokumentieren. Das kann unter anderem durch eine bessere Vermittlung von Gesundheitskompetenz oder aber durch gesundheitsfördernde und sichere Ausbildungs- und Arbeitsplätze erfolgen.

Mit diesem Ordner wollen die Autorinnen und Autoren Ihnen Beispiele an die Hand geben, die sicherlich auch in Ihrem Arbeitszusammenhang eine Rolle spielen. Mit den zunächst vorgestellten Themenbeispielen „Ernährung“ und „Bewegung“ wollen wir anregen, sich unabhängig von Ihrer jeweils getroffenen inhaltlichen Entscheidung auf einen Gestaltungs- und Entwicklungsprozess einzulassen, der auch Ihre individuelle Arbeitszufriedenheit steigert. In einem nächsten Schritt werden dann Materialien zu den Themen Sucht-/Gewaltprävention, Umwelterziehung/Ökologische Bildung, Verkehrserziehung/Mobilität und „Sicherheit“ folgen.

Ich wünsche allen Schulen unseres Landes viel Erfolg und gutes Gelingen bei den Bemühungen, das Gesundheitsthema weiter voran zu bringen. Möge dieser Ordner für Ihr Engagement eine Hilfe sein.

Wiesbaden, im Januar 2006

**Karin Wolff**

Hessische Kultusministerin

„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.  
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.  
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“

Desmond O’Byrne  
(Leiter der Abteilung für Gesundheitsförderung, WHO/Genf)

### An alle Lehrerinnen und Lehrer,

wir – das sind das Team S + G im Kultusministerium und die Unfallkasse Hessen – möchten Sie mit dem Ordner Schule & Gesundheit auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen, gesundheitsfördernden und damit guten Schule unterstützen. Gesundheitsförderung ist Schulentwicklung, bei der jede Schule ihren eigenen Weg finden muss. Inhaltlich wurden Gesundheitsthemen, die für Schule eine Bedeutung haben, ausgewählt. Im Ordner finden Sie – z.T. schulformspezifisch – die ersten Informationen zu gesundheitsbezogenen Themen und die Gesundheitsqualitätsinstrumente („GQ-Instrumente“).

Die hier dargestellten Instrumente und Verfahren sind mit dem Institut für Qualitätsentwicklung abgestimmt und so anschlussfähig an den Referenzrahmen.

Unterstützende Materialien, Handlungshilfen etc. werden im Internetportal „Schule & Gesundheit“ bereitgestellt. Anregungen Ihrerseits werden gerne aufgenommen.

Einige der bereits vorliegenden Schulprojekte im Settingansatz sind in der Projektdatenbank eingepflegt ([www.schuleundgesundheit.hessen.de/schulen/](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de/schulen/)).

Der Ordner in Verbindung mit dem Internetportal [www.schuleundgesundheit.de](http://www.schuleundgesundheit.de) gibt für diesen Prozess Anregungen und Empfehlungen. Er wird im Sinne einer „Loseblattsammlung“ regelmäßig ergänzt, diese Änderungen finden Sie jeweils im Internetportal von Schule & Gesundheit.

Also viel Spaß beim Lesen, Ergänzen und Gestalten des Ordners „Gesund lernen, lehren und leben“.



„Schulqualität in Hessen“. Gesundheitsförderung ist ein Bestandteil der Qualitätsentwicklung, überprüfbar durch die hessische Schulinspektion.

Auch das Verfahren, in dessen Zentrum ein Feedback-Gespräch auf Grundlage einer Selbst- und Fremdrelexion steht, ist den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung verpflichtet und geeignet, einen nachhaltigen Erfolg zu sichern.

Die Instrumente werden in Pilotregionen erprobt, um 2007 die verschiedenen – auch bisher schon eingegangenen – Anregungen einzuarbeiten.

Unser ganz besonderer Dank gilt den Sponsoren (CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH, Bonn; Hama GmbH & Co KG; Kern & Birner & Co KG; Tetra Pak GmbH & Co; AOK – Die Gesundheitskasse), die eine solche Veröffentlichung mit ermöglichten.

Ihr Team Schule & Gesundheit und die Unfallkasse Hessen in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

gez. Dr. B. Zelazny

# Mit Gesundheitsförderung „gute“ Schulen entwickeln.

*„Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet,  
wenn man ihn geht und gangbar macht.“*  
(Heinrich Schipperges)

Mit dem Ziel einer Gesundheitsfördernden Schule als sichtbaren Meilenstein auf dem Weg zur nachhaltig „guten“ Schule ist der Anspruch an eine gesundheitsverträgliche Schulentwicklung für alle Beteiligten verbunden.

Dabei ist die Stärkung der Eigenverantwortung von Schulen der Weg, um die optimale schulische Qualität zu erreichen.

Hierbei sind allgemeingültige Prinzipien der Schulentwicklung, des Qualitätsmanagements und der Gesundheitsförderung hilfreich:

**Schulentwicklung** steht für Reflexion und Gestaltung von

- ▶ Lern- und Arbeitskultur: Lehren und Lernen
- ▶ Lehrplänen und Curricula
- ▶ Schulführung und Management
- ▶ Professionalität der Lehrenden

- ▶ Schul- und Klassenklima
- ▶ Architektur und Ausstattung

**Qualitätsmanagement** steht für eine Verbesserung der vorhandenen Bedingungen und Ressourcen (Effizienz) und einer stetigen Verbesserung der erzielten Ergebnisse (Effektivität); es reflektiert

- ▶ Voraussetzungen und Bedingungen (Input-Qualität)
- ▶ Entwicklungsziele, Wege und Schritte (Prozess-Qualität)
- ▶ Wirkungen und Ergebnisse (Output-Qualität)

indem sie mit Methoden des Managements Bedingungen, Abläufe und Wirkungen optimiert.

**Gesundheitsförderung** steht für die Auseinandersetzung mit gesunden Lebensweisen und gesundheitsfördernden Lebensbedingungen; sie leitet Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer an ...

- ▶ Gesundheitsrisiken zu mindern und Gesundheitsressourcen zu stärken,
- ▶ Arbeitsplatz und Lebensraum Schule lern- und lebensfreundlicher zu gestalten.



## Erste Schritte auf dem Weg ...

*„Wenn die Gedanken groß sind,  
dann können die Schritte klein sein.“*

(Hartmut von Hentig)

Die skizzierten Schritte auf dem Weg ... folgen dem Grundrhythmus einer guten Prozessqualität, der sich wie ein Ariadnefaden durch die Schulentwicklung zieht:

- ▶ Bestandsaufnahme: „Wo stehen wir?“
- ▶ Planung: „Wo wollen wir hin?“
- ▶ Durchführung: „Wer macht was und wann?“
- ▶ Reflexion/Evaluation: „Was haben wir bewirkt?“
- ▶ neue Bestandsaufnahme: „Wo stehen wir jetzt und was folgt daraus?“
- ▶ usw.

### 1. Schritt: Initiative ergreifen

Jeder kann ein Ausgangspunkt für Schulentwicklung werden: sei es in einer neuen Rolle, z. B. als Schulleitung, sei es als „alter Hase“, z. B. als Beratungslehrerin oder -lehrer für Suchtprävention oder sei es als Mandatsträger, wie z. B. als gewählte Vertreterin bzw. gewählter Vertreter der Eltern- oder Schülerschaft.

Und Anlässe, die zum systematischen Reflektieren, Planen und Erproben führen, können ebenso unterschiedlich sein: ein anhaltend hoher Krankenstand im Kollegium, zunehmende Gewalt von Schülerinnen und Schülern, ein Angebot zur Mitarbeit in einem (über-) regionalen Netzwerk, eine Ausschreibung zur Teilnahme an einem Schulwettbewerb, Ergebnisse von Vergleichsarbeiten, die Ankündigung externer Schulevaluationen u. v. a. m. Hauptsache ist nur, dass aus einer „kreativen Unruhe“ eine handhabbare Initiative von Engagierten wird!

### 2. Schritt: GesundheitsTeam mit Mandat ausstatten

Auf dieser Grundlage einer sichtbaren Initiative, häufig repräsentiert von Einzelpersonen, die als „Anwälte“ dieser Anliegen innerhalb der Schule wirken, sollte die Gründung

eines **GesundheitsTeams** bzw. eines Qualitätszirkels (mit Mandat!) erfolgen. Die Mitarbeit einzelner und die Wirksamkeit der Gruppe als Ganzes hängt vor allem von der Klärung der Zusammensetzung (Mitglieder), des Auftrages (Zielvereinbarungen) sowie der Arbeitsstruktur (Rhythmen, Regeln, Rollen, Reviere, Rituale und Ressourcen) ab. GesundheitsTeams bilden die Grundideen der Gesundheitsförderung strukturell (*Betroffene werden Beteiligte!*) und prozesshaft ab: *„Wir machen gemeinsam soziale Erfindungen!“*

### 3. Schritt: Den eigenen Standort erkunden

„Schätze finden“ und „Stärken stärken“ sind Erfolgsstrategien der Gesundheitsförderung! Und obwohl Gesundheitsfördernde vor allem Schatzfinder sind – und nicht nur Defizitfahnder –, handelt die Gesundheitsförderung nicht in einer unreflektierten heilen Scheinwelt des individuellen Wohlbefindens: Es geht um eine datengestützte kritische Analyse eigener Stärken und Schwächen hinsichtlich gesundheitsfördernder und -gefährdender Lebensweisen und Lebensbedingungen an der eigenen Schule sowie um die hierbei spür- und sichtbaren förderlichen und hemmenden Rahmenbedingungen. Dreh- und Angelpunkt dieser Analyse sind bisherige Erfolge und Misserfolge der Gesundheitsförderung im Kontext des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages sowie deren Integration in die eigene Schulentwicklung.

Die Instrumente der Teilzertifikate für die Bereiche Bewegung, Ernährung sowie Gewalt- und Suchtprävention bzw. das Instrument für das Gesamtzertifikat *Gesundheitsfördernde Schule* sind beispielhafte Hilfsmittel.

### 4. Schritt: Erfolge sichtbar machen!

Bereits nach dem 3. Schritt sollte darüber nachgedacht werden, welche bisherigen „Erfolge“ (Stärken und Förderndes) für wen sichtbar gemacht werden können. Denn „wenn nichts erfolgreicher ist, als der Erfolg“, dann sollte der Sichtbarkeit von bisher Erreichtem ein hoher Stellenwert eingeräumt werden, indem alle Betroffenen und Beteiligten die Chance zur Orientierung und Identifikation bekommen.

So können beispielsweise die analysierten Stärken den Buchstaben des Schulnamens zugeordnet und so sichtbar werden: *„Unser Name ist unser Programm!“*

Ein erster kleiner Schritt auf dem Weg zu einer neuen Kultur der Anerkennung und Wertschätzung.

### 5. Schritt: Bedarf und Bedürfnisse formulieren

Während vor allem die Schritte 3 und 4 die Reflexion der Vergangenheit und Gegenwart in den Mittelpunkt gestellt haben, geht es nun um eine Öffnung zukünftiger Perspektiven. An einem „Baum der Wünsche“ für Schülerinnen und Schüler oder in einer „Wunsch- und Ideenliste“ für Lehrerinnen und Lehrer werden über eine bestimmte Zeit individuelle Wünsche und Bedürfnisse gesammelt, die zur Verbesserung der Gesundheit einzelner oder zur Gestaltung der eigenen Schule formuliert werden.

### 6. Schritt: Prioritäten, Ziele und Ressourcen klären

Als Auswertung des 3. und 5. Schritts werden Prioritäten zwischen Bedarf und Bedürfnissen bzw. zwischen ermittelten Stärken und Schwächen gesetzt. Hieraus werden gemeinsame Ziele für die zukünftige Entwicklungsrichtung auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule festgelegt. Meilensteine gliedern die Wege und Vorhaben in überschaubare Phasen, Zeiträume, Schritte und benötigte Ressourcen.

### 7. Schritt: Agenda entwickeln

Auf der Grundlage geklärter Ziele und Meilensteine wird ein Umsetzungsplan entwickelt mit der zentralen Frage: WER macht WAS und WANN? Eine Agenda-Matrix kann hierfür allen eine gute Orientierungshilfe sein. Bei der Beantwortung dieser Frage kann das Motiv hilfreich sein: *„Alle sind mitverantwortlich – aber nicht jede/r ist für alles zuständig!“*

### 8. Schritt: Arbeitsteilig kleine Schritte gehen und gangbar machen

Arbeitsteilig Vorhaben umsetzen, Neues erproben oder bewährte Modelle einer guten Praxis im eigenen Schulalltag testen stehen im Mittelpunkt dieser Phase. Auch in diesem Schritt kann ein hoher Grad der Beteiligung genauso wichtig sein wie eine unterstützende interne Koordination oder eine externe Unterstützung durch außerschulische Partner und Experten.

### 9. Schritt: Wirkungen reflektieren

Nach der Phase der Durchführung schließt sich immer eine Phase der Reflexion und Auswertung an. Denn wer nicht reflektiert, ist blind, weil er nicht weiß, wo er ist. Und wer nicht weiß, wo er ist, der kann nicht planen, wohin er möchte und auf welchen Wegen er dorthin kommt. Reflexion ist der Antagonist zur Aktion!

Neben der Spurensuche hinsichtlich des Grades der Zielerreichung und bezüglich der geplanten Wirkungen ist die Reflexion (un)beabsichtigter Nebenwirkungen des eigenen Tuns (und Lassens) mindestens genauso wegweisend.

### 10. Schritt: Ergebnisse dokumentieren und Fazit ziehen

Etappen der eigenen Entwicklung und ihre Wirkungen dokumentieren, Bewährtes im Schulprofil präsentieren und „Erfolge feste feiern“ bilden weitere nächste Schritte, die es zu gehen lohnt.

Und ein Fazit für kommende Schritte läutet eine neue Phase der Entwicklung ein.

Einen wirkungsvollen und gesunden Weg!

**Siegfried Seeger**

Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung

Beratung – Moderation – Qualifizierung – Vorträge – Expertisen

Kontakt: [si.seeger@t-online.de](mailto:si.seeger@t-online.de)