

**Ludwig-Weber-Schule**  
Paul-Kirchhof-Platz 13  
85931 Frankfur/Main – Sindlingen  
Tel.: 069 371105  
Fax: 069 – 37 56 20 46



## Konzept und Handlungsrahmen

# „Gesundheitsfördernde Schule“

*„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)

Stand April 2018

## 1. Gesundheitsverständnis und Zielsetzung

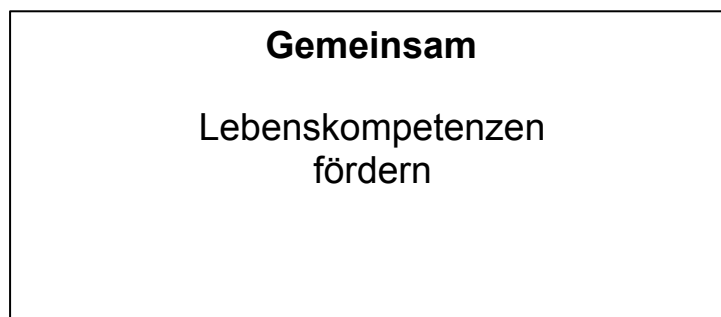
Dem Konzept „Gesundheitsfördernde Schule“ liegt das Verständnis zugrunde, dass eine gesundheitsfördernde Schule einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der Bildungs- und Erziehungsqualität leistet. Zentrales Ziel aller am Prozess beteiligten ist eine Steigerung der Bildungsqualität durch eine gesteigerte Gesundheitsqualität (vgl. [www.schuleundgesundheit.de](http://www.schuleundgesundheit.de)).

**Gesundheitsförderung an der Ludwig-Weber-Schule ist Teil des Schulentwicklungsprozesses und ist unter Einbindung der Prävention im Schulprogramm verankert.**

Die Ottawa Charta (WHO) bildet die konzeptionelle Grundlage für die Gesunde Schule und definiert den Begriff Gesundheitsförderung. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bedeutet Gesundheit mehr als frei von Krankheiten zu sein. "Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens" ([www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)). Gesundheitsförderung wird definiert als „Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“ ([www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)). Gesundheitsförderung zielt demnach auf „ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden“ (ebda.)

**Zielsetzung** der Ludwig-Weber-Schule ist es, dass alle Akteurinnen und Akteure (Eltern, Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Angestellte, Schulleitung) der Schule gemeinsam an den Arbeits- und Lernbedingungen arbeiten und dadurch eine Schulkultur schaffen, die sich positiv auf das soziale, psychische und physische Wohlbefinden und auf die Leistungsfähigkeit der Akteure auswirkt (Partizipationsansatz).

Gesundheitsförderung an der Ludwig-Weber-Schule trägt dazu bei, Lebenskompetenzen zu fördern und jeden Einzelnen dabei zu unterstützen bzw. zu befähigen, sein Leben erfolgreich und gesund zu gestalten (Empowermentansatz).



durch **Gesundheitsförderung**

Schulqualität  
steigern

## 2. Vorgehensweise

Um die Ziele einer gesundheitsfördernden Schule nachhaltig zu sichern, soll nicht nur der einzelne Schüler dazu angehalten werden, sich gesundheitsfördernd zu verhalten (Symptombekämpfung). Vielmehr wird das System Schule mit allen Akteuren aufgefordert, gemeinsam an einem ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprozess zu arbeiten (Ursachenbekämpfung). Die Ludwig-Weber-Schule versteht dies als Paradigmenwechsel ([www.gesundeschule-fs.de](http://www.gesundeschule-fs.de)).

„Von Gesundheitsförderung in der Schule zur gesundheitsfördernden Schule“

(ebda.)

Vorhandene Ressourcen der Beteiligten werden aufgegriffen und bisherige Einzelmaßnahmen (Suchtprävention, Ernährung, Sexualerziehung, Verkehrserziehung ...) in das Gesamtkonzept integriert. Um die Ziele zu sichern werden folgende Bereiche des Schullebens bearbeitet:

- **Strukturelle Ebene** der Schule (z.B. Leitbild, Zeitmanagement, Kommunikationsstrukturen, Arbeits- und Entscheidungsstrukturen, Schulregeln, räumliche Gestaltung)
  - **Gruppenebene** (z.B. Kommunikation im Unterricht, Unterrichtsmethoden, Umgangsformen)
  - **Individualebene** (z.B. Ernährung, Lebenskompetenzen, Bewegung, Sexualität, Sucht)
  - **Umweltebene** (z.B. Eltern, Freizeit, Soziale Einrichtung, örtlich nahe Einrichtungen)
- (vgl. [www.gesundeschule-fs.de](http://www.gesundeschule-fs.de)).

durch **Gesundheitsförderung**

Soziale Kompetenzen  
entwickeln

Gesundheitsförderung an der Ludwig-Weber-Schule soll zum einen Maßnahmen zur Veränderung der Lern- und Arbeitsbedingungen und zum anderen „auch personenbezogene Interventionen zum Erhalt und zur Stärkung von Gesundheit“ enthalten.

(vgl. [www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de))

**Verhältnismangement** = Modifikation von Rahmenbedingungen +  
Arbeitsanforderungen

**Verhaltensmanagement** = Stärkung persönlicher Ressourcen + Entwicklung  
individueller Bewältigungsstrategien

## 1. Erwerb von Teilzertifikaten

Etablierte Maßnahmen der Gesundheitsförderung innerhalb des Schulalltages sollen durch Fortschreibung erworbener Zertifikate erhalten und qualitativ abgesichert werden. Nachhaltige Weiterentwicklung und Optimierung ist dabei Zielsetzung. Gesteuert wird dieser Prozess von einem schulinternen **Gesundheitsteam**.

Nach Vorgabe des Hessischen Kultusministeriums müssen für eine gesundheitsfördernde Schule verpflichtend die Bereiche

- **Ernährung und Konsum**
- **Bewegung und Wahrnehmung**

bearbeitet werden.

durch **Gesundheitsförderung**

Arbeitszufriedenheit  
steigern

Als zusätzliche Profilschwerpunkte arbeitet die Ludwig-Weber-Schule in den Bereichen **Lehrkräftegesundheit und Sucht- und Gewaltprävention**.

Mit Erwerb des Gesamtzertifikates verpflichtet sich die Ludwig-Weber-Schule, die Arbeit in den entsprechenden Themenfeldern dauerhaft zu verankern und entsprechend den Zielen weiter zu entwickeln. (vgl. [schuleundgesundheit.hessen.de](http://schuleundgesundheit.hessen.de))



**Das Gesamtzertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“**

Der Gesundheits- und Qualitätsentwicklungsprozess wurde mit Hilfe der themenspezifischen Gesundheitsqualitätsinstrumente (GQ-Instrumente) eigenständig dokumentiert und analysiert.

Die Dokumentation bildet die Basis für die Fortschreibung und soll für alle Beteiligten nachvollziehbar gestaltet werden z.B. durch Anlegen eines schulinternen Ordners.

Nach erfolgreicher Zertifizierung zur Gesundheitsfördernden Schule im Jahr 2016 muss die Fortschreibung nach Ablauf von 4 Jahren bis 2020 beantragt werden. Dabei unterzieht sich die Schule erneut einer Selbst- und Fremdbewertung, um die Fortschreibung des Gesamtzertifikates zu gewährleisten (vgl. ebda). Die Ludwig-Weber-Schule strebt eine Fortschreibung des Gesamtzertifikates Gesundheitsfördernde Schule an.

durch **Gesundheitsförderung**

angenehme  
Lern- und Arbeitsbedingungen schaffen

3. **Maßnahmen**

Alle Maßnahmen sind nicht als Einzelaktionen oder Projekte sondern im Gesamtkontext gesundheitsfördernder Strukturen und Strategien zu sehen. Angebote und Dienstleistungen geeigneter **Kooperationspartner** sollen zur Stärkung der Gesundheitsförderung an der Ludwig-Weber-Schule einbezogen werden (Aufbau eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“).

Auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule haben sich nachfolgende Maßnahmen etabliert bzw. wurden eingeführt, erprobt und auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit überprüft bzw. ausgewertet. Eine Beschreibung (Ziel, Art und Umfang) der einzelnen Maßnahmen wird im schulinternen Ordner „Schule und Gesundheit“ hinterlegt bzw. dokumentiert. Die beschriebenen Maßnahmen und Teilprojekte sind nicht als gegeben bzw. abschließend zu verstehen sondern werden kontinuierlich fortgeschrieben.

## **1. Ernährungs- und Verbraucherbildung**

An der Ludwig-Weber-Schule wird im Bereich Ernährungs- und Verbraucherbildung sehr auf ein gesundes Frühstück geachtet. Neben dem gesunden Frühstück sind noch folgende Maßnahmen in unserem Schulalltag sichtbar:

- Gesundes Frühstück / kleine Unterrichtsprojekte / gemeinsames Frühstück
- Gesundes Brötchen
- Zuckerfreier Vormittag
- Wasserbar in den Klassen (Aktion Trinken im Unterricht)
- Regelmäßige Besuche der Schulzahnärztin

## **2. Bewegung und Wahrnehmung**

Die Umsetzung der Bewegungsförderung an der Ludwig-Weber-Schule findet z. Zt. in nachfolgenden Bereichen und Formen statt :

- Bundesjugendspiele
- Bewegte Pause / Spielekisten für die Klassen
- Bewegungsfreundliche Klassenraum- und Unterrichtsgestaltung
- 3. Sport-/Bewegungsstunde laut Stundentafel
- Sport-AG-Angebote durch Lehrkräfte und Kooperationspartner (Vereine)
- Schwimmunterricht lt. Stundentafel
- Fortbildung der Lehrkräfte im Bereich Bewegung
- Back Attack – ein starker Rücken
- Aktion zu Fuß zur Schule

- Aktion „Saubere Schulwege“
- Schulfest mit vielen Bewegungs- und Spielmöglichkeiten

### **3. Sucht- und Gewaltprävention**

Zusammengefasst lassen sich folgende Bereiche aufzählen, in denen die Ludwig-Weber-Schule intensiv im Feld Sucht- und Gewaltprävention arbeitet:

- Gesundheitsförderungsprogramm Klasse 2000
- Projekte zu UN-Kinderrechten
- Faustlos / soziales Lernen
- Kidpower = starke Kinder
- Medienwoche (siehe Medienkonzept)
- Krisenplan an der Ludwig-Weber-Schule
- Schulregeln – Klassenregeln
- Pausenraumkonzept
- Klassenrat in den Jahrgängen 2-4
- Schülerrat

### **4. Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern**

Um die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern nachhaltig zu fördern, werden nachfolgende Maßnahmen überlegt bzw. bereits angeboten:

- Kooperation im Jahrgangsstufen-Team / Absicherung durch Sozialindexstunden
- Transparente Terminplanung z.B. Konferenzen (Halbjahresplanung)
- Transparente Arbeits- und Entscheidungsstrukturen
- Netzwerk „außerschulische Experten“
- Kollegiumsessen
- Kollegiale Fallberatung nach Bedarf
- Regelmäßige Informationen zu Fortbildungsveranstaltung zum Thema: Lehrergesundheit (Aushang im Lehrerzimmer bzw. E-Mail-Verteiler)
- Informationsangebot zu den Angeboten der Medical Airport GmbH (Ordner im Lehrerzimmer)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (MAS)
- Intensive Weiterarbeit an Schulregeln und Gewaltprävention (Intervention soziale Belastungsfaktoren)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

- Päd. Tage zur Lehrgesundheit (MAS)

#### 4. Präventionsinitiative im Rahmen der gesundheitsfördernden Schulentwicklung Fit4future

Um die Ziele der Gesundheitsförderung an der Ludwig-Weber-Schule abzusichern, hat sich das Kollegium per Gesamtkonferenzbeschluss dafür ausgesprochen, das ganzheitliche Gesundheitsförderprogramm fit4future der Cleven-Stiftung / DAK in allen Jahrgangsstufen umzusetzen.

Regelmäßige Workshops für schulinterne fit4future Coaches dienen der Multiplikation der Inhalte zu allen Schwerpunkten innerhalb des Kollegiums (regelmäßige Thematisierung auf Konferenzen etc.).

Nachfolgende vier Bausteine bilden ein evaluiertes und wissenschaftlich begleitetes Fundament für die gesundheitsfördernde Schulentwicklung:

Schwerpunkt <b>Bewegung:</b>	Etablierung der Spieletonne im Schulalltag (AG & Unterricht)
Schwerpunkt <b>Verhältnisprävention:</b>	Netzwerk Bewegung Schule als gesunder Raum (Lehrer/SuS Gesundheit)
Schwerpunkt <b>Ernährung:</b>	Sensibilisierung der SuS durch Aktionskarten & Experimente im Unterricht fächerübergreifend zum Thema „gesunde Ernährung“
Schwerpunkt <b>Brainfitness:</b>	Einsatz der Brainfitness-Box im Unterricht bzw. über den Unterricht hinaus (Entspannungs- / Konzentrationsübungen zur Stressbewältigung, Steigerung d. geistigen Lernfähigkeit)