

## 2.7 Gesundheitsförderung

### Inhaltsverzeichnis

1. **Ziele**
2. **Verantwortung**
3. **Inhalt und Umsetzung**
  - 3.1. **Begriffsklärungen**  
Gesundheit  
Gesundheitsfördernde Schule  
Prävention  
Sucht  
Gewalt
  - 3.2 **Stufenübergreifende Gesundheitsförderung**
    - 3.2.1 Grafik zur stufenübergreifenden Gesundheitsförderung
  - 3.3 **Grundsätze für eine stufenübergreifende Gesundheitsförderung**
    - 3.3.1 Grundsätze für die stufenübergreifende Gesundheitsförderung im Kindergarten und in der Primarschule
    - 3.3.2 Kurzfassungen der Grundsätze
  - 3.4 **Struktur**
    - 3.4.1 3-Säulen-Modell
    - 3.4.2 Mögliche Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten
    - 3.4.3 Gesundheitsförderung im Schulalltag
    - 3.4.4 Prävention
      - a. Gewalt
      - b. Sucht
    - 3.4.5 Grafik zu den stufenübergreifende Präventionsmassnahmen und Stufentreffpunkten
  - 3.5 **Organisation**
    - 3.5.1 Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung
    - 3.5.2 Umsetzung der Jahresschwerpunkte

## 1. Ziele

Die Förderung der Gesundheit in der Schule hat zum Ziel, allen an der Schule Beteiligten ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie dazu zu befähigen, ihre Gesundheit aktiv zu schützen, zu erhalten und zu verbessern.

Gesundheitsförderung strebt die notwendigen Änderungen des Verhaltens und der Verhältnisse mit unterschiedlichen Massnahmen, Mitteln und Methoden an.

## 2. Verantwortung

Gesundheitsförderung in den Schulen ist weder an eine Person, noch an ein Fach gebunden. Gesundheitsförderung in der Schule macht die Schule zum Projekt. Das heisst, dass sich alle Tätigkeiten, die im Rahmen von Gesundheitsförderung ausgeführt werden, einem roten Faden entlang entwickeln, der sinnstiftend ist und bei allen Beteiligten ein Gefühl für die inneren Zusammenhänge der verschiedenen Aktivitäten entwickelt.

Die Schulleitung sorgt zusammen mit der Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung für die Umsetzung der einzelnen Projekte.

## 3. Inhalt und Umsetzung

### 3.1. **Begriffsklärung** (gemäss Unterlagen der Fachstelle „Jugend- und Gesellschaft“) 3.1.1 Gesundheit

Der von uns verwendete Gesundheitsbegriff richtet sich nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation. Nach dieser erlebt sich eine Person als gesund, wenn sie sich im Einklang befindet mit den körperlichen, seelischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung, mit den eigenen Möglichkeiten und den äusseren Lebensbedingungen.

- Gesundheit hat somit Prozesscharakter und muss zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt hergestellt und entwickelt werden.
- Gesundheit ist immer im Lebenskontext der Person zu betrachten und zu bewerten.
- Gesundheit hat Bedeutung für die Realisierung von Lebenszielen und der Ausschöpfung der potenziellen Lebenszeit.

- 3.1.2 Gesundheitsfördernde Schule  
Die Gesundheitsförderung in der Schule berücksichtigt physische, psychische, soziale, medizinische, ökologische, organisatorische, wirtschaftliche und kulturelle Aspekte. So betrachtet ist Gesundheitsförderung im weiteren Sinne stets Schulentwicklung.
- 3.1.3 Prävention  
Prävention heisst Vorbeugung oder Verhütung. Der Begriff "Prophylaxe" wird synonym verwendet. Prävention will ein Ereignis, eine Entwicklung, unangemessenes Bewältigungsverhalten oder gesundheitliche Beeinträchtigung vermeiden.
- In diesem Konzept wird der Begriff Prävention im Sinne von Suchtprävention und der Prävention von Störungen der psychosozialen Gesundheit verstanden. Psychosoziale Gesundheit bezieht sich auf Bereiche, welche selbst- oder fremdschädigendes Verhalten einschliessen, z.B. Gewalt, Essstörungen, etc.
- 3.1.4 Sucht  
Sucht bezeichnet einen Prozess, welcher durch ein starkes Verlangen nach einer Veränderung der psychischen und physischen Befindlichkeit in Gang gehalten wird. Wegen dem Gewöhnungseffekt und der Möglichkeit einer psychischen und physischen Abhängigkeit müssen etwa die Einnahme von Drogen oder ein Verhalten wiederholt werden, falls die eingetretene Wirkung nicht nachlassen soll. Dieses Wiederholungs-Verlangen kann nicht mehr bewusst gesteuert werden. Es wird als Zwang erlebt. Sucht ist meistens mit destruktiven Folgen verbunden, z.B. mit finanziellen Schwierigkeiten, gesundheitlichen Beschwerden, gesellschaftlicher Isolation oder mit Beschaffungskriminalität.
- 3.1.5 Gewalt  
In diesem Konzept ist die Rede von Gewalt einerseits als "Ereignisse, die Menschen, Tieren und Sachen gegen deren Anlage, Bedürfnisse und Bestimmung widerfahren" und andererseits von struktureller Gewalt. Strukturelle Gewalt bezieht sich auf von Menschen geschaffene Strukturen, die sich gegen die natürlichen Bedürfnisse stellen, z.B. zubetonierte Pausenplätze, gefährliche Schulwege.

## 3.2 Stufenübergreifende Gesundheitsförderung

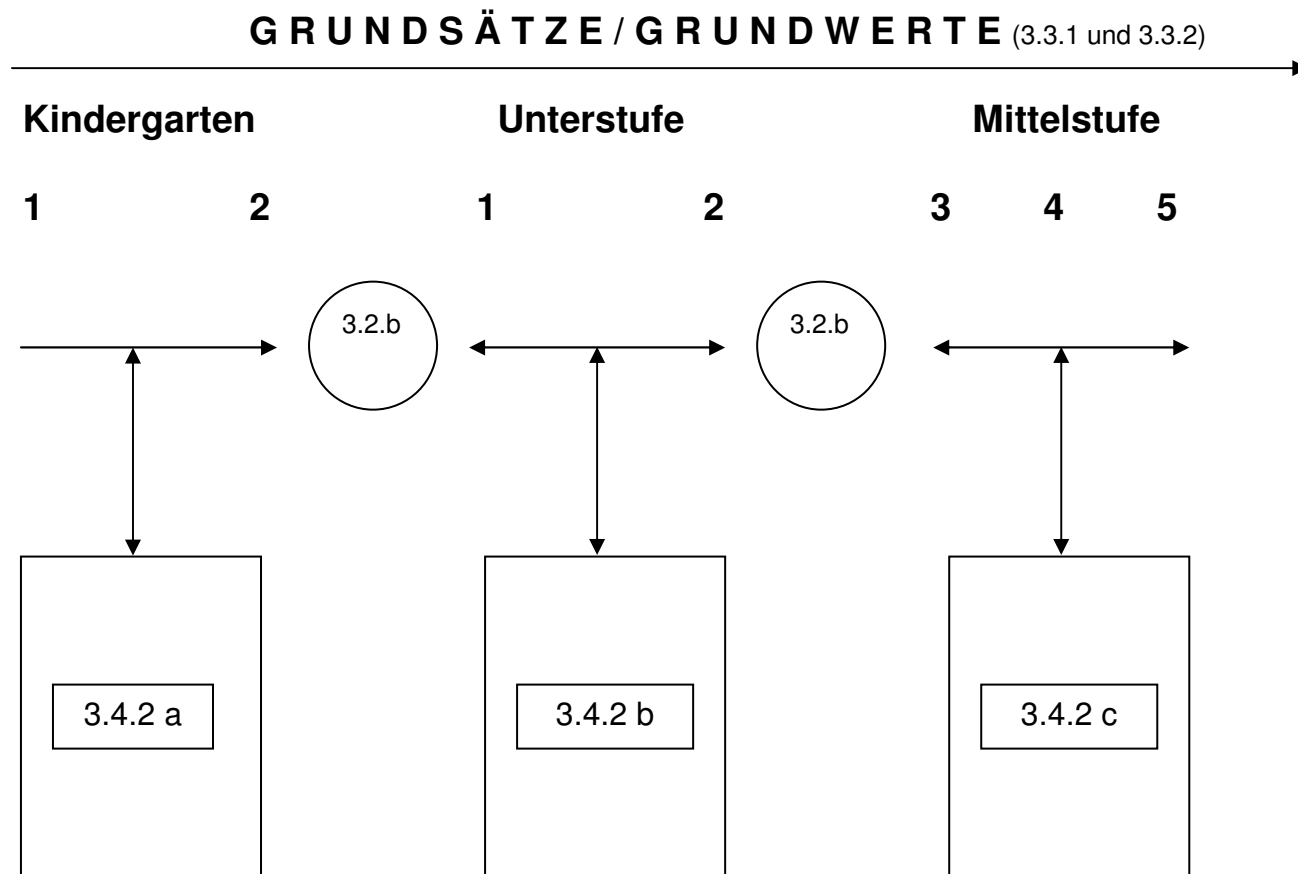
Im Sinne eines kontinuierlichen und nachhaltigen Aufbaus basiert die Arlesheimer Gesundheitsförderung auf einem stufenübergreifenden Modell (vgl. Grafik unter 3.2.1), welches den Kindergarten und die Primarschule umfasst. In diesem Modell kommen die folgenden 3 Ebenen zum Tragen:

- a) Grundsätze  
Die unter 3.3.1 aufgeführten Grundsätze, die gleichermassen für alle Stufen gelten, sind unabdingbare Voraussetzung für jede Form von Gesundheitsförderung und Prävention.
- b) Treffpunkte zwischen den Stufen  
Um der Gesundheitsförderung eine gemeinsame Ausrichtung und einen kontinuierlichen Aufbau zu verleihen, sind stoffliche Absprachen resp. Treffpunkte zwischen den Stufen nötig. Die jeweils abgebende Stufe muss wissen, welche Ziele zu erreichen sind, damit die abnehmende darauf aufbauen kann. Die stufenübergreifende Arbeitsgruppe arbeitet diese Treffpunkte zuhanden der Schulleitung und der Konvente aus.
- c) Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten  
Effiziente und nachhaltige Gesundheitsförderung erfordert die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Elternhaus. Im Rahmen von thematischen Elternabenden werden Erziehungs- und Präventionsfragen behandelt, Lösungen gesucht und gemeinsame Ziele bzw. Treffpunkte vereinbart.

3.2.1

Grafik zur stufenübergreifenden Gesundheitsförderung

mit Treffpunkten zwischen den Stufen ○ und Treffpunkten mit den Erziehungsberechtigten □



### 3.3.

#### 3.3.1

### **Grundsätze für eine stufenübergreifende Gesundheitsförderung**

#### Grundsätze für die stufenübergreifende Gesundheitsförderung im Kindergarten und in der Primarschule

Die Einzigartigkeit, die Würde und die Freiheit jedes einzelnen Menschen stehen für uns im Mittelpunkt. Doch der Freiheit des Einzelnen werden dort Grenzen gesetzt, wo Würde und Freiheit des Nächsten beginnen. Darum braucht unsere Schule entsprechende Regeln, welche die Möglichkeiten und Grenzen der persönlichen Freiheit aufzeigen und so zum friedlichen Zusammenleben aller Schulbeteiligten beitragen.

- Auf dem ganzen Schulareal tragen wir Sorge zur Natur und allem Leben.
- Freundlichkeit, Respekt und Rücksichtnahme sind wichtige Grundlagen für unsere Schulgemeinschaft.
- In Gesprächen hören wir genau zu und lassen einander ausreden. Wir begegnen uns offen und lassen auch andere Meinungen gelten. Kritik versuchen wir anzunehmen und aus ihr zu lernen. Im Übrigen halten wir uns an die Gesprächsregeln, welche jede Klassenlehrperson mit der Klasse vereinbart.
- In Konfliktsituationen bewahren wir Ruhe und versuchen, nicht zu verletzen, zu provozieren oder zu drohen. Wir vermeiden beleidigende Ausdrücke und bemühen uns, Konflikte direkt mit der betroffenen Person zu klären. Wenn nötig holen wir Hilfe und suchen gemeinsam nach Lösungen. Gewalt mit Worten lehnen wir ebenso ab wie körperliche Gewalt.
- Im Unterricht befolgen wir die vereinbarten Klassenregeln. Dabei legen wir besonderen Wert auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.
- Auf dem Pausenplatz halten wir die Pausenplatzregeln ein und nehmen dementsprechend Rücksicht auf Mitschülerinnen und Mitschüler.
- Sachen und Einrichtungen begegnen wir mit Sorgfalt. Wir bemühen uns, nichts zu beschädigen

#### 3.3.2

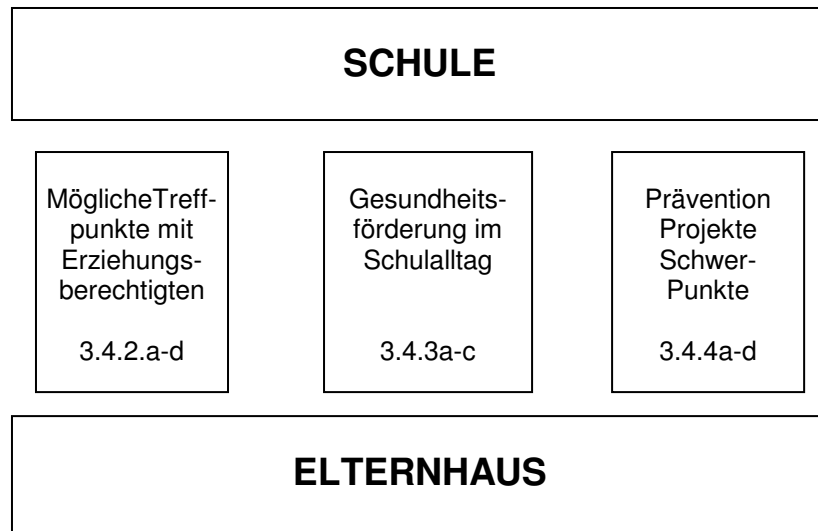
#### Kurzfassungen der Grundsätze

- Ich lasse auch andere Meinungen gelten.
- Ich trage Sorge zum Schulgebäude und zu den Einrichtungen.
- Ich trage Sorge zur Natur rund um unser Schulhaus.
- Ich gehe sorgfältig mit meinem Schulmaterial um.
- Ich nehme Rücksicht, vor allem auf Schwächere.
- Ich schaue nicht nur für mich.
- Ich helfe, wenn ich gebraucht werde.
- Ich schlage und beschimpfe nicht.
- Ich versuche Streit zu vermeiden oder zu schlichten.
- Ich halte mich an die Regeln des Fairplay (bei Pausenspielen).
- Ich hole – wenn nötig – Hilfe (in kritischen Situationen).

**3.4**  
3.4.1

**Struktur**  
3-Säulen-Modell

Das vorliegende 3-Säulen-Modell geht davon aus, dass erfolgreiche Gesundheitsförderung nur auf der Basis einer gut funktionierenden Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus möglich ist.



- a) Mögliche Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten  
Säule 1 beschreibt, in welchen Bereichen im Rahmen der Gesundheitsförderung die Schule den Dialog und die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten sucht und gemeinsame Ziele definiert:
- Anstand / Umgangsformen
  - Kommunikation
  - Sozial- und Eigenkompetenz
  - Konsumverhalten (Suchtgefahr)
  - Umgang mit Medien
  - Umgang mit Gewalt / Konfliktfähigkeit
  - Umgang mit dem anderen Geschlecht
  - Freizeitgestaltung
- b) Gesundheitsförderung im Schulalltag  
Säule 2 zeigt gesundheitsfördernde bzw. präventive Aspekte auf, die sich im kantonalen Schulsystem, in einzelnen Fächern und in der pädagogischen Arbeit im Schulalltag widerspiegeln.
- c) Prävention  
Die 3. Säule bezieht sich auf die spezifische Präventionsarbeit.

Die Schulleitungen legen in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung jeweils für zwei Schuljahre aus den möglichen Treffpunkten mit Erziehungsberechtigten einen Jahresschwerpunkt fest. Die Erziehungsberechtigten werden über den Inhalt und die Umsetzung des Schwerpunktes des laufenden Schuljahrs anlässlich eines Elternabends oder mittels eines Schreibens informiert. (S. 3.5.2)

Die Umsetzung der Treffpunkte im Alltag kann nur durch die Zusammenarbeit Schule – Elternhaus gelingen. Deshalb ist es wichtig, die Erziehungsberechtigten zu informieren, sie in die Diskussionen einzubeziehen und zur Mitarbeit zu animieren.

### 3.4.2. a Mögliche Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten

#### Kindergarten

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Anstand:                          | Bitte und Danke anwenden, anschauen beim Begrüssen und Verabschieden, die rechte Hand benutzen, gewisse Ordnungen einhalten, wie zum Beispiel Schuhe abwischen, wenn sie schmutzig sind, Jacke etc. aufhängen |
| Kommunikation:                    | Einander Zuhören, ausreden lassen, freundlicher Umgangston, andere Ansichten eingehen (evtl. erstes Feedback geben)   |
| Sozial- und Eigenkompetenz:       | Sich in eine Grossgruppe einfügen und dabei eigene Ideen und Vorstellungen einbringen können, Rücksicht nehmen und andern helfen, evtl. Ämtli übernehmen  |
| Konsumverhalten:                  | Gesunde, abfallarme Znüni mitnehmen (z.B. Früchte, Gemüse, Brot) Ausnahmen definieren (z.B. Geburtstag, Weihnachten), Nahrungsmittelpyramide kennen lernen  |
| Umgang mit Medien:                | Bewusster Umgang mit Medien üben (wieviel Fernsehen, Computer spielen ist gesund ?) Bilderbücher / Bücher anschauen / beliebt machen  |
| Umgang mit Gewalt:                | Konflikte fair bewältigen lernen, Emotionen angemessen ausdrücken können, in Konfliktsituationen faire Mittel einsetzen lernen  |
| Umgang mit dem andern Geschlecht: | Mädchensache – Bubensache => Freiräume schaffen, Sensibilisierung betreffs „Rollenverständnis“ und „Rollenzuweisungen“  |
| Umgang mit Materialien:           | Wertschätzung jeglichem Material gegenüber fördern  |



Umgang mit der Umwelt: Sensibilisierung und Achtsamkeit gegenüber der Natur fördern, Abfall trennen und kompostieren, den Garten als direktes Umfeld pflegen, Pflanzen nicht beschädigen

Freizeitgestaltung: Sinnvolle Freizeitgestaltung kennen lernen, Lust in der Natur zu spielen fördern

### 3.4.2. b Mögliche Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten

#### Unterstufe

Anstand: Bitte und Danke anwenden, anschauen beim Begrüssen und Verabschieden

Kommunikation: Einander Zuhören, ausreden lassen, freundlicher Umgangston, auf andere Ansichten eingehen, erstes Feedback geben üben

Sozial- und Eigenkompetenz: Ämtli innerhalb der Klasse (resp. zu Hause) übernehmen, mit andern konstruktiv zusammen arbeiten lernen, Kontakte aktiv aufbauen

Konsumverhalten: Gesunde, abfallarme Znüni mitnehmen (z.B. Früchte, Gemüse, Brot), Ausnahmen definieren (z.B. Geburtstag, Weihnachten), Nahrungsmittelpyramide kennen lernen

Umgang mit Medien: Bewusster Umgang mit Medien üben (wieviel Fernsehen, Computer spielen ist gesund) Bücher lesen beliebt machen, regelmässiger Besuch in der Schul / Gemeindebibliothek

Umgang mit Gewalt: Konflikte fair bewältigen lernen, Emotionen angemessen ausdrücken können, in Konfliktsituationen faire Mittel einsetzen lernen, Spannungen und Konflikte ansprechen lernen (z.B. Klassenrat)

Umgang mit dem andern Geschlecht: Mädchensache – Bubensache => Freiräume schaffen, Sensibilisierung betreffs „Rollenverständnis“ und „Rollenzuweisungen“

Umgang mit Materialien: Wertschätzung jeglichem Material gegenüber fördern

Umgang mit der Umwelt (Tiere, Pflanzen): Sensibilisierung und Achtsamkeit gegenüber der Natur fördern, Abfall trennen und kompostieren, Pausenplatz im Tur- nus säubern, Pflanzen nicht beschädigen

Freizeitgestaltung: Sinnvolle Freizeitgestaltung kennen lernen (z.B. Sport, Musik, Jugendgruppen), Lust in der Natur zu spielen fördern

### 3.4.2 c Mögliche Treffpunkte mit den Erziehungsberechtigten

#### Mittelstufe

- Anstand: Bitte und Danke anwenden, Erwachsene mit Sie ansprechen
- Kommunikation: Aktives Zuhören, einander aussprechen lassen, freundlicher Umgangston, Feedback geben und entgegennehmen üben
- Sozial- und Eigenkompetenz: „Ämtli“ übernehmen in der Schule und zu Hause, mit andern konstruktiv zusammen arbeiten lernen, Rücksicht nehmen und andern helfen
- Konsumverhalten: Pausenkiosk durchführen, abfallarme, gesunde Znüni (z.B. Schulreiseproviant) mitnehmen, Nahrungsmittelpyramide kennen lernen
- Umgang mit Medien: Bewusster Umgang mit Medien üben (wieviel Fernsehen, Computer spielen ist gesund?) Bücher lesen, regelmässiger Besuch in der Schul / Gemeindebibliothek
- Umgang mit Gewalt: Konflikte fair bewältigen lernen, Emotionen angemessen ausdrücken können, in Konfliktsituationen faire Mittel einsetzen lernen, Spannungen und Konflikte ansprechen lernen (z.B. Klassenrat)
- Umgang mit dem anderen Geschlecht: Mädchensache – Bubensache => Freiräume schaffen Sensibilisierung betreffs „Rollenverständnis“ und „Rollenzuweisungen“
- Umgang mit Material: Wertschätzung jeglichem Material gegenüber fördern
- Umgang mit der Umwelt (Tiere, Pflanzen): Sensibilisierung und Achtsamkeit gegenüber der Natur fördern, Abfall trennen und kompostieren, Pausenplatz im Tur nus säubern, Pflanzen nicht beschädigen
- Freizeitgestaltung: Sinnvolle Freizeitgestaltung kennen lernen (z.B. Sport, Musik, Jugendgruppen), Lust in der Natur zu spielen fördern

3.4.3 Gesundheitsförderung im Schulalltag

3.4.3 a Ganzheitlicher Unterricht

- durch den Fächerkanon: „Kopf, Herz, Hand“
- Förderung der Eigenkompetenz
  - Eigenmotivation
  - Kommunikationsfähigkeit
  - Umgang mit Leistungsdruck
  - Eigenverantwortung
  - Zuverlässigkeit / Pünktlichkeit / Höflichkeit
  - Durchhaltevermögen / Ausdauer
  - Arbeitsorganisation, Lernmethodik
- Förderung des Sozialverhaltens
  - Verantwortung für Andere
  - Hilfsbereitschaft
  - Bewusster Umgang mit der Genderthematik
  - Verantwortung für Einrichtung und Schulmaterial
- Förderung der Konfliktfähigkeit
  - Gewaltfreie Konfliktlösung
  - Mobbingprävention
  - Massnahmen bei Mobbingvorfällen
- Klima im Klassenzimmer
  - Vertrauen
  - Wertschätzung
  - Fairness
- Förderung der Zusammenarbeit
  - Partner- und Gruppenarbeit
  - Teamfähigkeit

3.4.3 b Ernährung

- Znüni
- Lager, Projekte

3.4.3 c Körperbewusstsein

- Turnunterricht, Sportunterricht

3.4.4 Prävention (Projekte, Schwerpunkte, Tagungen, Intensivblöcke)

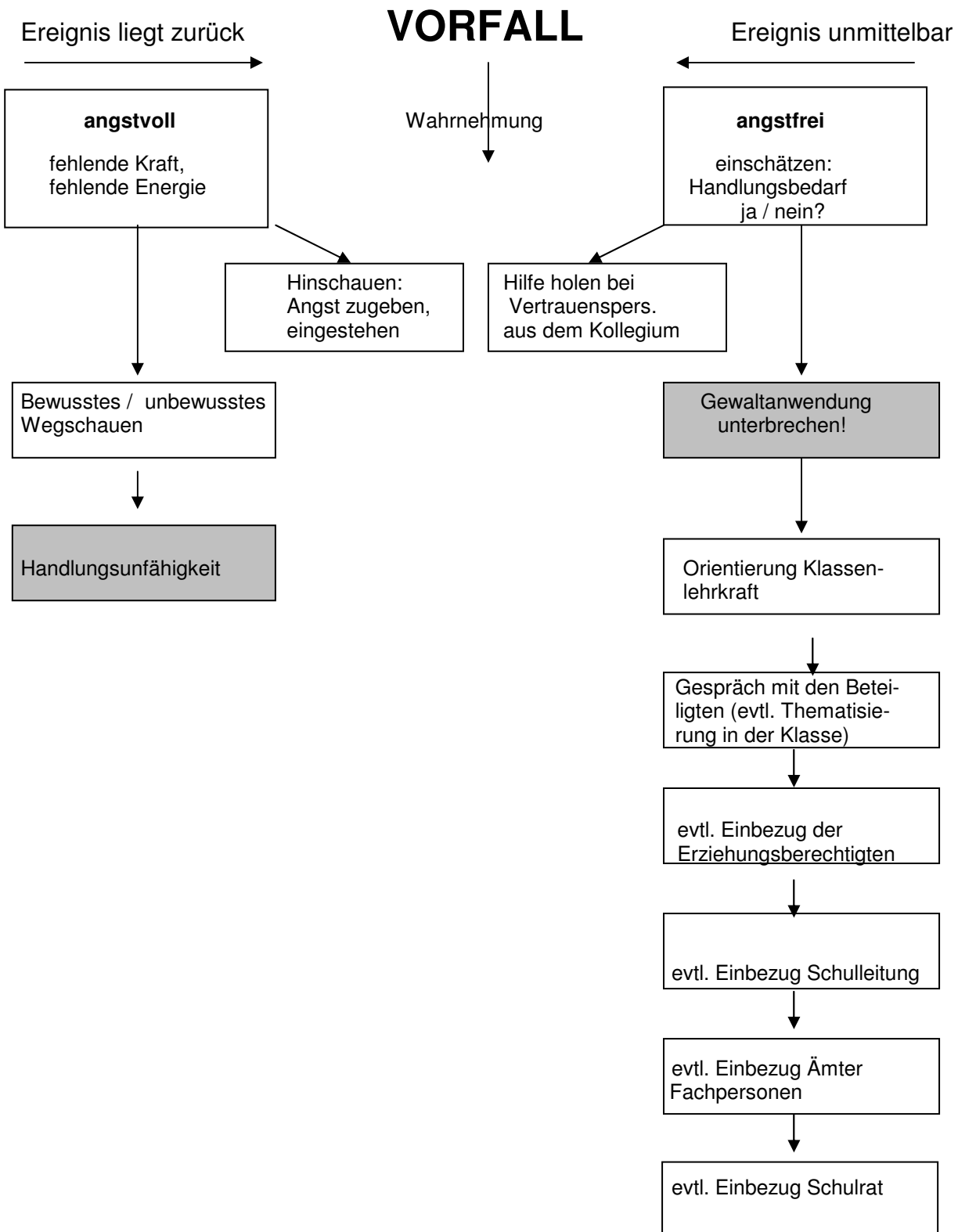
3.4.4 a Gewalt

- gegenüber Menschen:
  - physische Gewalt allgemein
  - sexueller Übergriff, sexueller Missbrauch
  - psychische Gewalt
  - Mobbing
  - Gewalt in der Sprache
- gegenüber Tieren, Pflanzen,
- Gewalt gegenüber Sachen

Zielsetzungen:

- Verhaltensänderung:
  - bei Schülerinnen und Schülern
  - in der Schule allgemein
- Wiedergutmachung
- Überprüfung der Abmachung

## Handlungsschema für den Umgang mit Gewalt an der Schule



#### 3.4.4b Sucht

- Sucht allgemein
- TV, Video, Computer, Internet
- Esswaren, Süßigkeiten, Fast Food, Süßgetränke, Phosphate

3.4.5

Stufenübergreifende Präventionsthemen und Stufentreffpunkte

	KINDERGARTEN	UNTERSTUFE	MITTELSTUFE
<b>Unfallverhütung:</b>			
Schulweg-Verkehrserziehung .....			
(BFU-Prophylaxe)			
Skooter-, Velo-Verkehrserziehung			
<b>Körperpflege:</b>			
Lauskontrolle .....			
Kariesprophylaxe .....			
Ärztliche Untersuchung .....			
<b>Gewalt:</b>			
Gewalt gegen Lebewesen .....			
Gewalt gegen Sachen .....			
Gewalt in der Sprache .....			
Physische Gewalt .....			
<b>Konsum/Sucht:</b>			
Ernährung .....			
Esswaren, Süßigkeiten .....			
TV/Video .....			
Computer/Internet .....			

**3.5**  
3.5.1

**Organisation**

AG Gesundheitsförderung: Gemäss Turnus Stufen- / Fachgruppen  
KG / PS

Aufgabenbereich:

In Zusammenarbeit mit den Schulleitungen legt die Arbeitsgruppe im Januar den Jahresschwerpunkt für die kommenden zwei Schuljahre und die entsprechenden Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Schwerpunktes im Schulalltag fest. Je nach Thema kann der Schwerpunkt auf den verschiedenen Stufen (KG, PS) unterschiedlich sein.

Die Arbeitsgruppe bietet Hilfeleistungen für die Umsetzung des Jahresschwerpunktes.

3.5.2

Umsetzung der Jahresschwerpunkte

Je nach Thema des Jahresschwerpunktes (festgelegt durch die Schulleitungen und die Arbeitsgruppe) kann das passende Zeitgefäss variieren. z. Beispiel:

Präventionswoche

Während einer Woche arbeiten alle LP am festgelegten Jahresschwerpunkt. Im KG / PS im Rahmen der Projektwoche.

Innerhalb dieser Woche oder als Auftakt kann ein thematischer Elternabend organisiert werden, wobei die Möglichkeit besteht, externe Fachleute beizuziehen.

Präventionstag

Am festgelegten Tag arbeiten alle LP am Jahresschwerpunkt. Externe Fachpersonen können beigezogen werden.

Dieser Tag kann innerhalb der Projektwoche stattfinden.

Umsetzung des Jahresschwerpunktes individuell

Während eines Jahres arbeiten alle Lehrpersonen am festgelegten Schwerpunkt und achten immer wieder auf dessen Umsetzung im Schulalltag.



Dieser Schulprogramm punkt wurde im November 2010 überarbeitet und vom Schulrat an der Sitzung vom 16.12.2010 genehmigt.

Arlesheim, 16.12.2010

W. Seelig, Präsident

K. Pregger, Aktuarin

