

# Gesundheit und Nachhaltigkeit Eine Aktionswoche an bayerischen Schulen

Die Schule ist der Ort, an dem es möglich ist, alle Kinder und Jugendlichen zu erreichen. Wer junge Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil befähigen will, muss die Schule als wesentlichen Teil ihrer Lebenswelt einbeziehen. Dieser Ansatz ist nicht neu – seit Jahren ist die Gesundheitsbildung immer wieder Gegenstand im Unterricht. Jetzt soll eine „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ allen Schulen Gelegenheit geben, diese Aufgabe mit neuen Ideen und Fragestellungen zur individuellen Gesundheit und zum nachhaltigen Umgang mit den begrenzten Umweltressourcen zu gestalten.



Die Bayerischen Staatsministerien für Unterricht und Kultus, für Umwelt und Gesundheit und für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten haben gemeinsam beschlossen, den Schulen jährlich die Gestaltung einer solchen Aktionswoche zu ermöglichen.

In der Woche vom 17. bis zum 21. Oktober 2011 werden die Schulen in Bayern die Begriffe Gesundheit und Nachhaltigkeit mit Leben erfüllen. Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig,

## Geben und Nehmen in neuen Nachbarschaften

**91 Mehrgenerationenhäuser in Bayern fördern das Miteinander der Generationen und bieten Hilfestellung in vielen Lebenslagen**

Gemeinschaft erleben, Erfahrung und Wissen weitergeben, Neues erlernen, Hilfe und Unterstützung anbieten oder annehmen: Seit rund fünf Jahren bringen Mehrgenerationenhäuser in Dörfern oder Stadtteilen Menschen aller Altersgruppen unter einem Dach zusammen. Basis für das lebendige Miteinander ist bürgerschaftliches Engagement. Mitmachen ist erwünscht! [Mehr dazu auf Seite 12](#)

sie reichen von der Behandlung entsprechender Themen im Fachunterricht über Exkursionen, fächerübergreifende Projektstage, die Einbindung außerschulischer Experten bis hin zur Einführung einer bewegten Pause. Die jährlich wiederkehrende, intensive Auseinandersetzung mit Gesundheits- und Umweltthemen ermöglicht Schülerinnen und Schülern die Vorteile einer gesundheitsbewussten Lebensweise zu erkennen und zu erleben.

Das vorliegende Heft präsentiert drei Beispiele, die zeigen, wie vielfältig das Thema Gesundheit in der Schule bearbeitet werden kann. Damit unterstützt die LZG die Gesundheitsförderung in Schulen. Darüber hinaus verzeichnet unser „Netzwerk Prävention“ unter [www.lzg-bayern.de](http://www.lzg-bayern.de) rund 100 Schulprojekte aus allen bayerischen Regierungsbezirken und bietet damit weitere wertvolle Anregungen für alle, die Ideen, Anknüpfungspunkte oder Kooperationspartner suchen.

### Inhalt

Wissen, was man tut. Prävention in Schrobenshausener Schulen	2
Alle ziehen an einem Strang! Gesundheitswochen an der Hans-Böckler-Schule in Fürth	4
Gesundheit macht Schule ... nach Sebastian Kneipp	6
Die Erschöpfung wächst Regeneration statt Burnout	9
Süchtig nach dem Internet? Worauf Jugendliche und Eltern achten sollten	10
Mehrgenerationenhäuser: Geben und Nehmen in neuen Nachbarschaften	12
Die Dorflinde in Langenfeld	13
Kurzmeldungen und Termine	14

„2008 wagten wir ein Experiment: Eine Woche lang gehörte die Schule den Gesundheitsexperten! Der Erfolg war groß, das Konzept wurde weiter entwickelt und mit einer 2. Gesundheitswoche im Sommer 2009 fortgesetzt“. Inzwischen kann die Hans-Böckler-Schule in Fürth auf vier Gesundheitswochen zurückblicken, die jüngste fand in der Woche vor den Sommerferien 2011 statt. „Unser Projekt lebt von einem großen sozialen, regionalen Netzwerk, das wir in den letzten Jahren aufgebaut haben. Mehr als 100 Gesundheitsexperten kommen in der Gesundheitswoche an unsere Schule. Lehrkräfte engagierten sich aufgrund ihrer persönlichen Motivation, Eltern nahmen aktiv teil und schrieben sogar ein eigenes Kochbuch. Schülerinnen und Schüler beteiligten sich in besonderer und vielfältiger Weise an den Entscheidungen, der Innovation und Durchführung unserer Gesundheitsaktivitäten“. Die Projektleiterin und der Rektor berichten.

## Alle ziehen an einem Strang! Gesundheitswochen an der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule Fürth

Astrid Matthey, Thomas Bedall, Fürth

Besonders bei den 14- und 15-Jährigen Schülerinnen und Schülern (8. und 9. Klasse) beobachten wir eine Zunahme der körperlichen und seelischen Probleme, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, verursacht durch mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, unkontrollierten Medienkonsum, fehlende Konfliktlösungsstrategien, unpassenden Umgang mit Stress, Alkoholmissbrauch und vieles mehr. Sie befinden sich in der Pubertät und sind häufig auf sich allein gestellt. Die Hans-Böckler-Schule gilt als „Brennpunktschule“ mit hohem Migrantenanteil. Das Kollegium und die Eltern hielten gesundheitsfördernde Maßnahmen für dringend erforderlich! Ärzte, Apotheker und Beratungsstellen boten Unterstützung an, weitere Partner waren schnell gefunden. Wir nutzen die Chance und starteten mit einer ersten Gesundheitswoche im Juli 2008. Das Projekt ist auf Dauer angelegt, es wird jährlich wiederholt.

### Die Ziele

Kurzfristig werden die Schülerinnen und Schüler sensibilisiert für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper in Bezug auf Genuss- und Suchtmittel, das seelische Wohlbefinden, Sexualität, eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und vieles mehr. Sie erfahren, dass sie nicht alleine gelassen werden, sondern jederzeit Hilfe in Anspruch nehmen können.

Mittel- und langfristig motivieren wir sie zu eigenverantwortlichem Handeln. Dabei sollen ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie ihr seelisches Wohlbefinden verbessert werden. Ihre sozialen und persönlichen Kompetenzen möchten wir stärken, damit soziale Bildungsbenachteiligungen ausgeglichen, ihre Startchancen für das Berufsleben verbessert werden, sie bessere Bildungs- und Bildungserfolge erzielen und ganz allgemein die Herausforderungen des Lebens besser bewältigen können. Viele Schüler beteiligen sich im Rahmen der Gesundheitswoche aktiv am Schulleben, erledigen verantwortungsvoll Gemeinschaftsaufgaben und tragen damit zu einem guten Schulklima bei.

**Die zweite Gesundheitswoche der Hans-Böckler-Schule wird hier exemplarisch vorgestellt. Sie richtete sich hauptsächlich an die rund 420 Schüler aus 14 Klassen der 8. und 9. Jahrgangsstufe, die dann als Multiplikatoren fungieren, aber auch an Eltern und das Lehrerkollegium.**



Bild: HBS Fürth

Am Infostand helfen Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse während der Gesundheitswoche Referenten und Mitschülern weiter

**Informationen und Eindrücke von den Gesundheitswochen gibt es auch auf der Homepage der Schule unter [www.hans-boeckler-schule.de](http://www.hans-boeckler-schule.de)**

### Das Programm

**Rund 100 „Gesundheitsexperten“** bringen ihr Fachwissen und ihre Lebenserfahrung in überwiegend erlebnisorientierten, interaktiven Workshops ein, machen ggf. Hilfsangebote und stehen als Ansprechpartner für Schüler, Eltern und Lehrkräfte bereit. Themenbereiche sind unter anderem Suchtprävention, gewaltfreie Kommunikation, Medienerziehung, Stress, Konzentration und Entspannung, Bewegung, Ernährung, Sexualität, AIDS, Doping und die Frage nach dem Glück. Jede Klasse nimmt an mindestens einem Angebot aus einem Themenbereich teil. Bei Bedarf werden Themen intensiver behandelt. Häufig werden Klassen geteilt, um beispielsweise das Thema Sexualität den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen besser anpassen zu können.

**Lehrkräfte** betreuen die Schüleraktivitäten, bieten eigene Projekte an, bereiten im Unterricht die Themen fachübergreifend vor und vertiefen im darauffolgenden Schuljahr, teilweise mit Unterstützung der Referenten, die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten. Sie nehmen an themenbezogenen Fortbildungsveranstaltungen und den Elternabenden teil. Dieses dient der betrieblichen Gesundheitsförderung für Lehrkräfte und regt den ständigen Dialog der Beteiligten an.

Auch **Eltern** engagieren sich in besonderer Weise. Sie kommen zu den Themenelternabenden, beteiligen sich an der Organisation

der gesunden Pausen, einige Eltern sind sogar als Referenten tätig, der Elternbeirat veröffentlichte ein eigenes Schul-Kochbuch „Das schmeckt uns in Fürth“ mit Alternativen zum Fast Food.

**Schüler** beteiligen sich in vielfältiger Weise. Eine eigens gegründete Arbeitsgemeinschaft „Gesundheitsprojekte“, aber auch viele „freie Mitarbeiter“ sind mit der Planung und Durchführung befasst. Hier geht es beispielsweise um die Auswahl der Referenten, die Organisation eines Zeichenwettbewerbs, die Vorbereitung der gesunden Pausen mit Buffet und Bewegungsspielen sowie die Betreuung der Partner und des Infostandes in der Gesundheitswoche. Schüler aus anderen Arbeitsgruppen wie der Theatergruppe, dem Technik- oder dem Schülercafé-Team unterstützen Partner, Eltern, Mitschüler. Über 50 Schülerreporter führen Interviews, schreiben Schülerberichte, fotografieren, erstellen die Dokumentation und evaluieren die Projektwoche.

**Das eigentliche Projekt dauert eine Woche. Jede Klasse hat in dieser Woche 15 bis 20 Einzelprojekte von 90 bis 180 Minuten Dauer. Das sind insgesamt mehr als 200 Einzelprojekte alleine in dieser Woche, in der es auch zwei bis drei Themenelternabende gibt.**

Ergänzend dazu gibt es gesundheitsfördernde Maßnahmen während des gesamten Schuljahres, z.B. das Schülercafé, den Frischmilchautomaten, Ausstellungen oder Arbeitsgruppen für die Gestaltung des Lebensraumes Schule.

#### Und die Kosten?

Es gibt keine Finanz-, Personal- oder Sachmittel vom Sachaufwandsträger; die Finanzierung erfolgte durch Zuschüsse, Sponsorengelder und Schülerbeiträge. Die Projektleiterin unterrichtet sieben Stunden; den Zeitaufwand für die Projektarbeit leistet sie ehrenamtlich.

#### Es geht weiter!

Viele anerkennende Rückmeldungen der externen Partner, des Kollegiums, von vielen Eltern, Schülern und an dem Projekt interessierten Personen bestätigen uns darin, die richtige Projektidee umgesetzt zu haben. Besonders freuen wir uns darüber, dass der Unterstützerkreis beständig zunimmt! Beispielsweise halfen uns in der Gesundheitswoche 2010 erstmals auch Mitglieder des Freiwilligenzentrums Fürth und des Zentrums aktiver Bürger in Nürnberg.

Das Projekt kann von anderen Schulen und Einrichtungen problemlos übernommen werden. Die Themenauswahl (eventuell auch nur einzelne Ideen) lässt sich den jeweiligen zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnissen, Wünschen und vorhandenen personellen und finanziellen Ressourcen entsprechend individuell zusammenstellen.

Kontakt:  
Hans-Böckler-Schule,  
Städtische Real- und Wirtschaftsschule  
Astrid Matthey  
Fronmüllerstraße 30, 90763 Fürth  
Tel. 0911-974-2451  
E-Mail: sekretariat@hans-boeckler-schule.de  
www.hans-boeckler-schule.de

## Themenbereiche der Gesundheitswoche 2010, Partner und betreuende Fachbereiche (FB) der Schule

**Suchtprävention:** Anonyme Alkoholiker (AA), Al-Anon (Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern), DAK, Kriminalpolizei Fürth, Landratsamt Fürth/Arbeitsbereich Prävention, Mudra Drogenhilfe, FB Biologie  
**Gewaltfreie Kommunikation:** Aikido-Lehrer, Bereitschaftspolizei, Kinderarche, FB Religion/Ethik  
**Soziale Kompetenz:** Caritas-Pirkheimer-Haus, Konflikte/Mediation, Seniorenbüro der Stadt Fürth, Tanzschule Streng, FB Religion/Ethik  
**Leben mit Behinderungen:** Lebenshilfe, Behindertenrat der Stadt Fürth, Deutsche Stiftung Querschnittlähmung  
**Medienerziehung:** Jugendamt Fürth, Projektarbeit „Schulradio“  
**Sexualität, Schwangerschaft und Familie:** Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF), AIDS-Beratung Mittelfranken, Hebammen Mittelfranken, Anti-Gewalt-Koffer des Fürther Bündnisses für Familie, Landratsamt Fürth/ Gesundheitsbehörde/Arbeitsbereich Prävention, Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Stadt Fürth, FB Biologie  
**Seelische Gesundheit:** AOK, Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth, FB Biologie  
**Stress, Konzentration und Entspannung:** Gedächtnistrainerin, Lernberaterin, Fitness-/Personal Trainerin, Yogalehrerin, FB Biologie  
**Bewegung:** Flamenco, Softball/Noris Diamonds, Tanzsportgemeinschaft Fürth, Fitnesstraining, FB Sport  
**Ernährung, Fitness & Co.:** Alpha-Apotheke, Äsculap-Apotheke, Ernährungsberaterinnen, Kinderklinik Fürth, Moritz-Apotheke, FB Biologie und FB Hauswirtschaft  
**Leben mit allen Sinnen:** Audiotherapeutin, Brillen Wiegand „Hören & Sehen“, Schule der Phantasie  
**Sicherheit im Straßenverkehr:** Polizei/ADAC, „Hallo Auto“ für drei 6. Klassen (ADAC und Verkehrsübungsplatz), Sicherheitstraining für drei 10. Klassen (ADAC und Verkehrsübungsplatz)  
**Vortrag, Kino, Zaubern, Theater und Ausstellung:** Digitaler Lichtbildervortrag „Über den Berg“ (Suchtprävention): Mudra Drogenhilfe, FB Biologie  
Film „Same same but different“: Programm kino Babylon, FB Biologie  
Humorvolles Gehirnjogging: Zauberkeller Altheim, AG Präsentation, FB Biologie  
Theaterwerkstatt Fürth, FB Deutsch, AG Theatergruppe  
Ausstellung „Der lange Weg – Stationen aus dem Leben eines HIV-positiven Menschen“: Landeszentrale für Gesundheit in Bayern (LZG)  
**Gesunde 30-Minuten-Pause mit viel Bewegung und leckeren Fingerfood-Ideen:** Elternbeirat, Frankenbrunnen, Andreas Kupfer & Sohn GmbH, Hausverwaltung, Jugendamt Fürth + Bewegungsspiele + Klasse 10C  
**Organisatorische Unterstützung:** Freiwilligenzentrum Fürth, ZAB (Zentrum aktiver Bürger)  
**Besondere Schüleraktivitäten:**  
Zeichenwettbewerb: AG Gesundheitsprojekte, FB Kunst  
Infostand und Partnerbetreuung: Klasse 10A  
Schülerreporter und Dokumentation: Schüler der 8., 9. und 10. Klassen, Betreuung: Redakteur der Fürther Nachrichten, FB Deutsch, Textverarbeitung: FB TV, FB Datenverarbeitung, Grafische Gestaltung und Bildbearbeitung, Medien und Technik: AG Medien & Technik  
**Evaluation:** FB Deutsch, FB Informatik, AG Gesundheitsprojekte

#### Themen-Elternabend/Workshop:

„Internet-Sicherheitstipps“: Jugendarbeit Fürth, FB TV  
„Kommunikation“: Freiwilligenzentrum/Zentrum aktiver Bürger

#### Teilnehmende Klassen und Tagesablauf:

8 x 8. und 7 x 9. Klassen, insgesamt 15 Klassen mit ca. 450 Schülern, 2 Projekte pro Tag:  
08.30 – 10.00 Uhr: 1. Projekt, Dauer 90 Minuten  
10.00 – 10.30 Uhr: 30 Minuten gesunde Pause  
10.30 – 12.00 Uhr: 2. Projekt, Dauer 90 Minuten + x  
12.15 – 14.15 Uhr: 3. Projekt, Dauer 90 Minuten + x  
Kostenbeitrag: 8 Euro pro Schüler. Finanzielle Härtefälle können berücksichtigt werden.