

## Vorüberlegungen zum Thema GESUNDE SCHULE

Zum Leitbild unserer Schule gehört die Vorstellung, eine gesunde Schule zu sein. Die Grundlage für unsere Gesundheit und unsere Eigenverantwortung wird in der Kindheit und damit auch in der Schule gelegt. Es passt zum Prinzip einer *Modellschule für Demokratie und Partizipation*, dass auch im gesundheitlichen Bereich die Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler verstärkt wird.

In der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung heißt es:

*„Wenn eine Schule sich gesundheitsförderlich entwickeln möchte, dann geht es primär also nicht um gesunde Ernährung, um mehr Bewegung oder Suchtprävention, es geht zunächst um mehr Sinnhaftigkeit, um Selbstbestimmung, um Selbständigkeit und um Partizipation.“ 1986*

Ein Blick auf die Gesundheitsforschung zeigt, dass Risikofaktorenmodelle in der Medizin und Gesundheitsversorgung seit vielen Jahren eine wichtige Rolle spielen. Als gesundheitliche Risikofaktoren gelten dabei Merkmale, von denen angenommen wird, dass sie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens dieser Erkrankungen erhöhen (traditionelle Betrachtung).

Aaron Antonovsky (Medizinsoziologe 1923-1994) stellt diesem „Risikofaktorenmodell“ ein „Schutzfaktorenmodell“ gegenüber.

*„Inzwischen beschäftigt sich die wissenschaftliche Forschung intensiv mit Schutzfaktoren, vor allem im Hinblick auf gesundheitliche Schutz-, Protektiv- und Resilienzfaktoren. Das Wissen um die schützende Wirkung solcher Faktoren trägt zur Planung und Fundierung von Präventionsmaßnahmen bei. Eine besondere Rolle spielen dabei psychische und soziale Schutzfaktoren der Gesundheit.“ (BZGA; 2010)*

Diese moderne Betrachtung wird als Modell der Salutogenese (im Gegensatz zur traditionellen Pathogenese) bezeichnet.

Gesundheit ist so betrachtet nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern darüber hinaus auch körperliches Wohlbefinden. Die Fragestellung: „Was hält uns gesund?“ steht vor der Fragestellung: „Was macht uns krank?“

So kommt eine Betrachtung in den Fokus, die sich mit einer gesundheitserhaltenden Lebensweise beschäftigt.

Wir sind der Meinung, dass **Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung** auf die Prozesse zielen, die es ermöglichen, allen Schülerinnen und Schülern ein

höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Ein guter Gesundheitszustand ist eine wesentliche Bedingung für eine gute soziale Entwicklung, und wird damit zu einem entscheidenden Bestandteil der künftigen Lebensqualität unserer Schülerinnen und Schüler.

In diesem Zusammenhang ist besonders wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler den Zugang zu allen wesentlichen Informationen erhalten, damit sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können. Die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) nennt die zentralen Probleme der Gesundheit von Kindern:

- *Störungen der motorischen Entwicklung und Koordination,*
- *Sprech- bzw. Sprach-, Hör- und Sehstörungen,*
- *Adipositas und problematisches Ernährungsverhalten*
- *Unfälle*
- *Konzentrationsstörungen*
- *Verhaltensauffälligkeiten, Aggressivität und*
- *geringe Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen.*

BZgA. Gesundheit von Kindern. Epidemiologische Grundlagen. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 3. Köln 1998, S. 117)

Abzuklären oder einzuschätzen bleibt, welches die Risikofaktoren für unsere Kinder sind und wie dem Risiko begegnet werden kann? (Info Programme: HIS, Sucht, Ernährung...)

Zitat aus unserem Leitbild:

*„Unsere Bestrebungen zielen auf eine Balance zwischen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Diese Balance schafft ein förderliches Lernklima und ist auch im Hinblick auf die Zukunft unserer Schüler bedeutsam. Beispiele an der Landskronschule sind unser Schulgarten (Partizipationsprojekt), Pausenkiosk, Tanz ...)“*

Außerdem ist entscheidend, in wieweit es der Schule als Institution gelingt, eine unterstützende Umwelt zu bieten. Was können wir dafür tun (z. B. Geborgenheit, Bindung ...)?

*„Es gilt dabei, Menschen zu lebenslangem Lernen zu befähigen, und ihnen zu helfen, mit den verschiedenen Phasen ihres Lebens sowie eventuellen chronischen Erkrankungen und Behinderungen umgehen zu können. Dieser Lernprozess muss sowohl in Schulen wie auch zu Hause, am Arbeitsplatz und innerhalb der Gemeinde erleichtert werden.“ (BZGA, 1998)*

Die Fragestellung: „Was hält uns gesund?“ ist auf der Ebene der Lehrerinnen und Lehrer, der Schülerinnen und Schüler (Wechselwirkung) zu betrachten.

### Ernährungsbildung und – erziehung an der Landskronschule

- Ernährungsbildende Maßnahmen finden an der Landskronschule im Klassenunterricht (Unterstufe: Sachunterricht) sowie in der Mittel- und Oberstufe im Fach Arbeitslehre (Lebensmittelkunde, Kochen, Essen) statt.
- Die Werkstufe (Berufsschulstufe des Bildungsganges Ganzheitliche Entwicklung) arbeitet in ihrem Unterricht mit der Ernährungspyramide der AOK.
- In der Oberstufe des Bildungsganges Lernen wird dieses Thema besonders unter der Thematik Missbrauch erarbeitet.
- Klassenübergreifend finden regelmäßig Arbeitsgemeinschaften zur gesunden Ernährung statt (auch im Ganztagsbetrieb).
- In der Landskronschule ist in dem Zusammenhang auch ein Hochbeet gebaut worden. Hier können die Kinder das Wachsen gesunder Kräuter durch eine Glasscheibe betrachten. Außerdem ist eine Kräuterspirale gebaut worden. Die Kräuter bzw. das Gemüse, das angepflanzt wurde, werden im Schülerkiosk verarbeitet.
- Unsere Schülerfirma betreut den Schülerkiosk und ist damit für das gesunde Pausenfrühstück unserer Schüler zuständig.
- Einmal im Monat findet an unserer Schule das „Gesunde Schulfrühstück statt. Das gemeinsame Frühstück (frisches Obst, getrocknete Früchte mit Müsli) wird 1x monatlich angeboten. Die Vorbereitung erfolgt durch die jeweiligen Klassen im Wechsel.
- Im letzten Sommer standen unsere Projektwoche und das Sommerfest unter dem Motto „Gesunde Schule“. Einzelne Projekte konnten den Eltern und Freunden der Landskronschule gezeigt werden, beim Essen wurde neben Kuchen auch viel Gesundes geboten (Kartoffeln mit Lachsauce, Spinat- und Karottenwaffeln etc.).
- Wir werden weiterhin am Europäischen Schulobstprogramm teilnehmen und 2x wöchentlich gemeinsam mit den Schülern gesundes Obst und Gemüse zubereiten und verzehren.