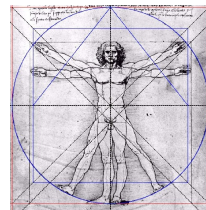


Projektarbeit Schuljahr
Konzept Gesundheitsförderung ISS Utenberg



„Mit Gesundheit Schule machen“



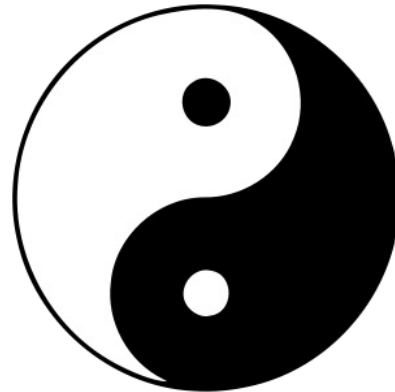
Martin Arnet

Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer ETH Zürich / Sportkoordinator BASPO Magglingen

4 kritische Gedanken

- ▶ Gesundes Handeln ist immer abhängig vom individuellen Gesundheitskonzept eines jeden Einzelnen
- ▶ Schulen sollen den Jugendlichen nicht immer erzählen, was gut oder schlecht ist
- ▶ Durch Gesundheit sind wir in der Lage, ein gutes Leben zu führen, obwohl Gesundheit nicht der eigentliche Lebenszweck ist. Dies sollte immer beachtet werden, um eine Fixierung auf Gesundheit und gesundes Leben zu vermeiden
- ▶ Gesundheit darf nicht zur Obsession werden

„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen“



Oscar Wilde

Warum ein Gesundheitskonzept

- ▶ Mit dem Vorliegenden Konzept sollen ein einheitliches Verständnis der gesundheitsfördernden Schule, eine gemeinsame Stossrichtung, eine Analyse der IST-Situation und die Beschreibung zukünftiger gesundheitsfördernder Aktivitäten erreicht werden.
- ▶ Ziel dieser Arbeit ist es, die Gesundheitsförderung in die schulhausspezifische Schulentwicklung zu integrieren und Wohlbefinden zu fördern.
 - ▶ Die Schule - ein Raum für gutes, gesundes Leben und Lernen für alle!
 - ▶ Eine gesundheitsfördernde Schule legt Wert auf eine Schulkultur, die allen, aber vor allem den Lernenden optimale Leistungsfähigkeit, Engagement, Wohlbefinden und Übernahme von Verantwortung für die Gesundheit ermöglicht.
 - ▶ Sie setzt sich mit Themen der Gesundheitsförderung auf allen Ebenen der Schule auseinander.



*MENS SANA ...
IN CORPORE SANO*

Juvenil, römischer Dichter

Zielbereiche und Teilziele Gesundheitskonzept

Körperliche Gesundheit

- Förderung der körperlichen Gesundheit
- Prävention von körperlichen Krankheiten bei allen Lernenden und Mitarbeitenden
- gesundheitsfördernder Umgang mit sich selbst und anderen
- Gestaltung der physischen Umwelt

Psychische Gesundheit

- ▶ Förderung der psychischen Gesundheit
- ▶ Prävention von psychischen Krankheiten bei allen Lernenden und Mitarbeitenden
- ▶ gesundheitsfördernder Umgang mit sich selbst und anderen
- ▶ Bewältigungskompetenzen und generelle Schutzfaktoren fördern, Stressbewältigung
- ▶ Aufbau und Pflege zwischenmenschlicher Kontakte
- ▶ Praxis einer gewaltfreien Kommunikation und konfliktfreier Strategien
- ▶ Umgang mit Mobbing und Belästigungen klären und optimieren
- ▶ Gestaltung der sozialen Umwelt

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

- ▶ Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.
- ▶ Arbeit ist ein Teil unserer Identität. Sie bringt uns nicht nur in Kontakt mit unseren Mitmenschen, sie strukturiert auch unser Leben und sichert unseren Lebensunterhalt.
- ▶ In der Regel hat die Arbeit einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit.
- ▶ Ein gutes Arbeitsumfeld ist entscheidend für unsere psychische Gesundheit.

Vertrauen 

Ehrlichkeit 

Toleranz 

Fairness 

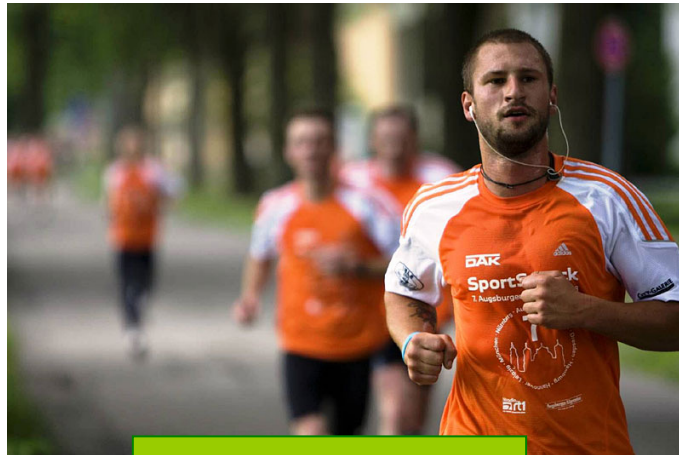
Lebensbalance



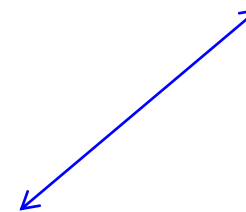
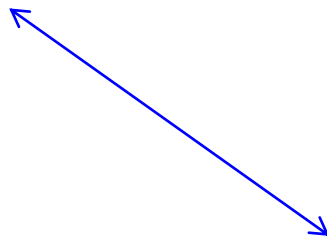
Arbeit
Leistung



Familie
Kontakt



Körper
Gesundheit



Stress

- ▶ Der Mensch ist durchaus geschaffen, akute Stresssituationen zu bewältigen. Chronischer, also langandauernder Stress hingegen gefährdet unsere Gesundheit - körperlich wie psychisch.

externe Stressoren

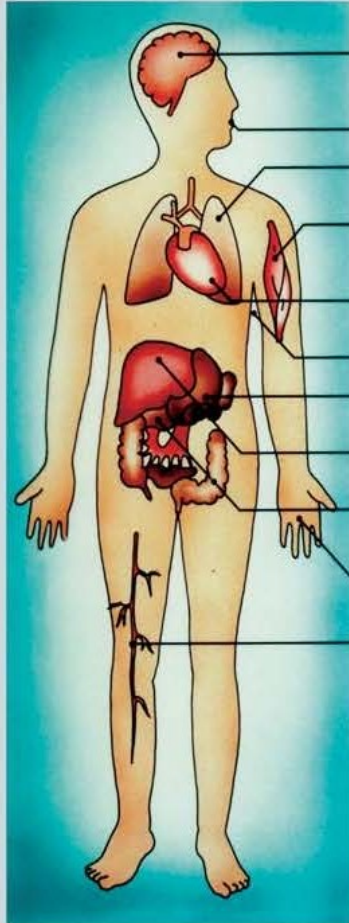
- «kritische Lebensereignisse» wie beispielsweise der Tod einer nahestehenden Person, ein schwerer Unfall oder die Trennung vom Partner.
- «Daily Hassles», sprich Alltagsärgernisse. Es sind dies das Eigenleben unseres Computers, die allmorgendliche Blechlawine oder der Tintenfleck auf unserer Lieblingskrawatte.

internale Stressoren

- negative Denkmuster
- Versagensängste
- überhöhter Ehrgeiz
- Neigung zu Ungeduld
- übertriebenes Konkurrenzdenken
- Gefühle der Hilflosigkeit.

Stress – Körperliche Reaktion

Körperliche Stressreaktionen



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns**
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund**
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung**
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe**
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag**
- Schwitzen**
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)**
- Hemmung der Verdauungstätigkeit
und der Energiespeicherung**
- Kalte Hände und Füße**
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes**
- Libidohemmung**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Schmerztoleranz**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Immunkompetenz**

■ Abb. A.3

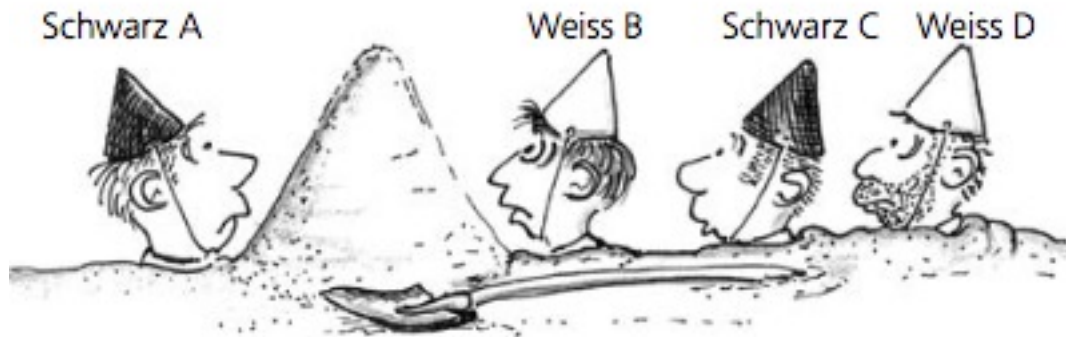
Chronischer Stress

- ▶ In normalen Stresssituationen schüttet der Körper einen Botenstoff- und Hormoncocktail aus, der kurzfristig Kräfte mobilisiert und uns befähigt, das aktuelle Ereignis zu bewältigen. Ist der Stress vorbei regulieren sich die Stoffe im Körper wieder auf das Normalniveau.
- ▶ Chronischer Stress legt diesen Regulationsmechanismus lahm. Das macht uns anfällig für körperliche und psychische Erkrankungen. Stressreduktion in Form von aktiver Erholung ist also angesagt, um geistige Müdigkeit zu bekämpfen.

Stress-Quiz zum Ausprobieren

«Die vier todgeweihten Manager»

Eine mentale Kompetenz, die der Stressbewältigung ebenfalls dienlich ist, verdeutlicht das Rätsel rund um die vier todgeweihten Manager im Sand. Um was geht es? Vier Manager wurden aufgrund völliger Unfähigkeit bis zum Kinn im Sand eingegraben, es droht ihnen die Todesstrafe. Sie können sich absolut nicht bewegen, nicht einmal ihre Köpfe drehen. D sieht B und C vor sich. C sieht nur B. Zwischen A und B befindet sich eine Mauer. Die Männer wissen, dass alle von ihnen einen Hut aufhaben; zwei davon schwarz, zwei weiss (siehe Zeichnung). Sie wissen aber nicht, welche Farbe sie tragen.



Um die Todesstrafe zu vermeiden, muss einer es schaffen, seine Hutfarbe zu benennen. Wenn er sich irrt, werden alle vier Männer auf der Stelle erschossen. Es gibt keine zweite Chance. Sie dürfen nicht reden und bekommen 10 min Zeit zum Nachdenken. Wenn sie es bis dahin nicht schaffen, werden sie ebenfalls erschossen! Nach wenigen Minuten sagt einer die korrekte Farbe seines Hutes – alle sind gerettet. Wer wusste die richtige Antwort, und warum konnte er sich absolut sicher sein, dass sie stimmte?

Bewegungspause



einander stressen

Thema: Stress als Ungleichgewichtszustand

Gürtelzweikampf

Während dieser Übung bleiben die Teilnehmenden trotz äusserer Störeinflüsse immer im Gleichgewicht und lernen Stress als Ungleichgewichtszustand zu erkennen. Zwei Teilnehmende positionieren sich ungefähr einen Meter auseinander. Diagonal zwischen ihnen verläuft ein Judogürtel (oder Springseil). Dieser umschlingt die Hüfte und wird von beiden mit der rechten Hand am Ende festgehalten. Durch Ziehen, geschicktes Nachgeben und Bewegen der Hüfte versuchen sie, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Macht der Partner einen Schritt, ergibt das einen Punkt.



Reflexion

- Hintergrund: Stress wird als Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten definiert.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Was führte dazu, dass ich das Gleichgewicht verloren habe? Wenn mein Partner zog, habe ich dann auch gezogen oder habe ich nachgegeben?
- Alltagstransfer: Stehe ich in Belastungssituation auf festen Füßen oder bin ich leicht aus der Balance zu bringen? Welche Faktoren stehen bei mir nicht im Gleichgewicht? Stimmt meine Work-Life-Balance?

Stress bekämpfen

- ▶ Viele interessante Informationen zum Thema Stress sind unter www.stressnostress.ch zu finden. Dort gibt es auch unter folgendem Link www.stressnostress.ch/ich-und-stress.html eine Anleitung, was man in 5 Schritten selbst gegen Stress tun kann.



Stress-Check für mich

Meine Stressursachen

Idealzustand beschreiben

Massnahmen treffen

Ziel erreicht?

Ich und Stress

Es ist nicht immer einfach, die Balance zwischen Anforderungen und eigenen Fähigkeiten zu finden und Stress-Signale richtig zu interpretieren. Sind meine wiederkehrenden Kopfschmerzen stressbedingt? Reagiere ich in letzter Zeit aggressiver, weil ich schlecht schlafe oder weil die Stimmung am Arbeitsplatz so schlecht ist?

Wir helfen Ihnen, Stress besser zu verstehen, Stress-Signale zu erkennen und den Stress mit gezielten Massnahmen abzubauen.

Und so geht's

1. [Stress-Check für mich ausfüllen \(Anleitung dazu im pdf\)](#)
2. [Meine Stressursachen erfassen](#)
3. [Idealzustand beschreiben](#)
4. [Massnahmen treffen](#)
5. [Ziel erreicht?](#)

>>



Tipps & Tricks bei Stress

>>



Persönlicher Stress-Check

Frühwarnzeichen für Erschöpfung

Physische und psychische Signale:

- Abschalten in der Freizeit nicht mehr möglich
- Vermehrtes Arbeiten zum Erledigen der gleichen Aufgaben
- Vernachlässigung von Freunden, Familie, Hobbys zugunsten der Arbeit – oder Erschöpfung zu gross um sich in Gesellschaft zu begeben
- Häufiges Gefühl von richtiggehend ausgelaugt sein
- Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit
- Ständiges Gefühl von Überforderung
- Nervosität, Gereiztheit, und Empfindlichkeit – sich über Kleinigkeiten ärgern
- Schlechter Schlaf – kreisende Gedanken in der Nacht
- Gefühl körperlicher Angeschlagenheit
- Konsumieren von Substanzen, die wach und aktiv halten, oder solche, die beim Schlafen helfen

Prävention

- ▶ Alarmzeichen kennen / ernst nehmen
- ▶ Gute Lebensbalance
- ▶ Günstige Belastungsbewältigung
- ▶ Ressourcen pflegen



Bereits vorgestellte Bereiche

Ist-Analyse bestehender Angebote für Lehrpersonen und Lernende anhand der 7 Säulen

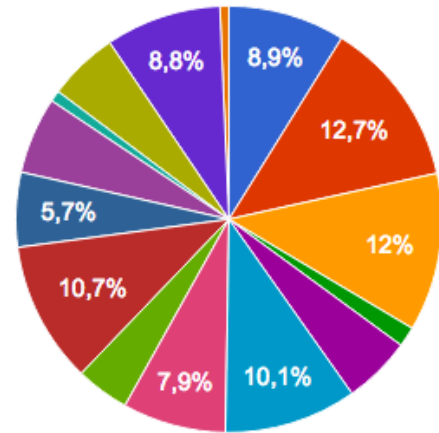
Bedürfnisabklärung Lehrpersonen anhand der 7 Säulen

Bedürfnisabklärung SchülerInnen gemäss Fragebogen

3 Fragen Bedürfnisabklärung SUS herausgepickt

- Was sind für dich wichtige Bereiche einer gesunden Schule?
- Wie fühlst du dich psychisch/seelisch?
- Über welche Themen möchtest du noch mehr wissen?

Was sind für dich wichtige Bereiche einer gesunden Schule?



- Unterricht
- Umgang SchülerInnen - SchülerInnen
- Umgang Lehrpersonen - SchülerInnen
- Identifikation mit der Schule
- Stressbewältigung
- Hygiene
- Organisation
- Ernährung
- Bewegung

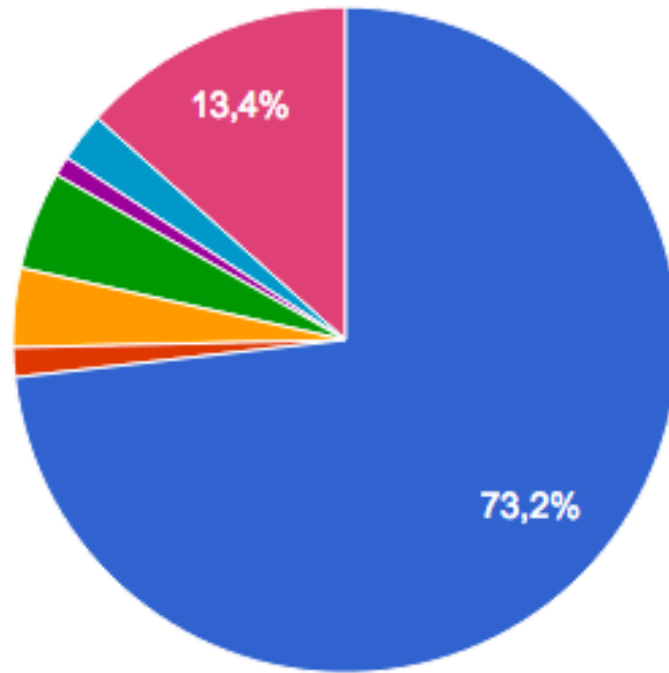
▲ 1/2 ▼

Umgang SchülerInnen-SchülerInnen	12.7%	150 Nennungen
Umgang Lehrpersonen-SchülerInnen	12.0%	142 Nennungen
Bewegung	10.7%	127 Nennungen
Hygiene	10.1%	119 Nennungen
Unterricht	8.9%	105 Nennungen
Soziales/Gemeinschaft	8.8%	119 Nennungen

Fazit

Die Rückmeldungen zeigen, dass für die SchülerInnen soziale Grundwerte prioritär sind. Der Umgang im schulischen Umfeld wird von den SUS als sehr wichtig bewertet.

Wie fühlst du dich psychisch/seelisch?

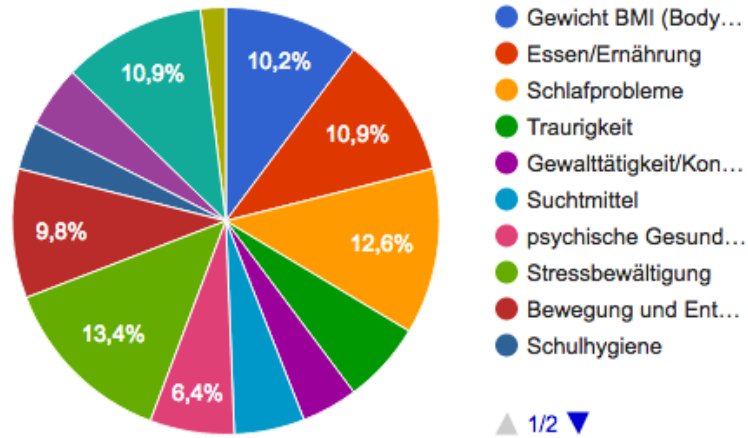


- Ich bin meistens glücklich und zufriede...
- Ich bin oft "hässig" und unzufrieden
- Ich bin oft traurig und niedergeschlagen
- Ich fühle mich oft leer und hoffnungslos
- Ich leide oft unter Angstzuständen
- Ich bin "nervös", finde keine Ruhe
- Ich habe Mühe mit...

Fazit

73.2 % unserer SchülerInnen (153) geben an meistens glücklich und zufrieden zu sein. Für 13.4% der SchülerInnen (28) ist Stress ein wiederkehrendes und belastendes Thema, was ernst zu nehmen ist. Der Rest der SchülerInnen ebenfalls 13.4 % neigen zu depressiver Verstimmung.

Über welche Themen möchtest du noch mehr wissen?



Stressbewältigung	13.4%	63 Nennungen
Schlafprobleme	12.6 %	59 Nennungen
Essen/Ernährung	10.9 %	51 Nennungen
Gewicht BMI (Body Mass Index)	10.2 %	48 Nennungen
Bewegung und Entspannung	9.8%	46 Nennungen
Psychische Gesundheit	6.4%	30 Nennungen
Traurigkeit	6.2%	29 Nennungen

Fazit 9

Es gibt 3 Kategorien von Themen die korrelieren. Zur 1. Kategorie gehören die Themen Stressbewältigung und Schlafprobleme, welche die Rangliste der Nennungen anführen. Zur 2. Kategorie gehören die Themen um Bewegung und Ernährung und schliesslich die 3. Kategorie bei der es um das psychische Wohlbefinden der SchülerInnen geht.

Auffällig im geschlechtsspezifischen Bereich ist nur die 3. Kategorie, in welcher die Mädchen das Fünffache an Nennungen aufweisen gegenüber den Knaben (Verhältnis: 49 Nennungen Mädchen – 10 Nennungen Knaben)

Aufnahme neuer Ideen anhand der Bedürfnisabklärung der LP und SUS

- Sowohl bei den Lehrpersonen, wie auch bei den Lernenden hat sich das Thema **Stress** (Ressourcenmanagement, Unterstützung, Stressbewältigung, Schlafprobleme etc.) als Topthema herauskristallisiert. Es gilt auf diesen Bereich ein besonderes Augenmerk zu richten.
- Ein Gebiet, das sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht grosse Bedeutung erhielt, ist der Wunsch nach mehr **Bewegung und Entspannung**, welche die physische Gesundheit prophylaktisch und präventiv stabilisiert und Seelenbalsam für das allgemeine Wohlbefinden (Psyche) ist. In diesen Bereich gehört auch alles rundum **Ernährung und Essverhalten**
- Ein Punkt, der bei den Lehrpersonen und den Lernenden grosse Bedeutung erhielt, ist der Umgang untereinander. **Psychische Gesundheit und soziale Grundwerte** (Umgang und Gemeinschaft) sind in der Gesundheitsförderung nicht wegzudenken und deshalb auch zu fördern.

Empfehlungen- Visionen für uns als gesundheitsfördernde Schule

Es gilt aktiv zu bleiben und die sensiblen Themen (Empfehlungen) zu thematisieren und im Schulalltag aufzunehmen. Eine Vision für das Gesundheitskonzept Schule Utenberg könnte sein:

- ▶ Die Verantwortlichkeit liegt bei allen Beteiligten im Schulbetrieb OZ Utenberg (Lehrpersonen, Lernende, Schulhauswart etc.)
- ▶ Partizipation der Lehrpersonen und der Lernenden
- ▶ Pro Schuljahr ein Gesundheitsprojekt lancieren

Konzeptidee - Vorgang

- ▶ **Schritt 1:** Bildung einer Arbeitsgruppe (3-4 Lehrpersonen, ev. SUS) an der Eröffnungskonferenz jeweils für das neue Schuljahr
- ▶ **Schritt 2:** Festlegen des Themas für das kommende Schuljahr anhand der Bedürfnisabklärungen der Lehrpersonen und der Lernenden in dieser Arbeit
- ▶ **Schritt 3:** Ziele festlegen und terminieren
- ▶ **Schritt 4:** Praktische Umsetzung während des Schuljahre

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, dynamic feel.

Links und Themen für die Gesundheitsförderung anhand der 7 Säulen

1 Psychosoziale Gesundheit der SchülerInnen

- <http://www.radix.ch>
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mf7HVThm6swJ:https://www.radix.ch/+&cd=1&hl=de&ct=clnk&gl=ch>
(RADIX ist ein nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der öffentlichen Gesundheit. Auftraggeber von RADIX sind Bund und Kantone sowie private Organisationen und Unternehmen. Die Dienstleistungen von RADIX fördern den Wissenstransfer, die Innovation, die Qualität und die Wirksamkeit)
- <http://www.wie-gehts-dir.ch> (Umfangreiche Seite zum Thema psychische Gesundheit: Infos und Tipps)
- www.feel-ok.ch (spannende Seite für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums)
- www.mindmatters-schule.de (MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I und der Primarstufe. MindMatters basiert auf dem Konzept der [guten gesunden Schule](#), das Bildung, Erziehung und Gesundheit miteinander verknüpft. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten)
- www.lernen-mit-spass.ch (Diese Webseite bietet kostenlose Hausaufgabenhilfe und sonstige Angebote mit dem Ziel, Schülerinnen und Schülern beim Lernen zu helfen, zu fördern und zu motivieren)

Möglicher Vorschlag für Thema
im SJ 17/18 🤪

?

?

?

?

Mein Vorschlag:

INSTRUKTION

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Fit@School

Einfach gesund bleiben:
Ein Bewegungsprogramm für die Schule

NACKEN

SCHULTERN/
BRUST

RÜCKEN/
BAUCH

HÜFTE/
GESÄSS

OBERSCHENKEL

WADEN/
FÜSSE

© body in motion GmbH

Idee und Konzept:
body in motion GmbH
gesundheitsförderung und prävention

Besuchen Sie unsere Webseite: www.fit@school.de

Danke für eure Aufmerksamkeit!

