



## GANZTAGSSCHULE REALSCHULE HOHENHAMELN

### Konzept zur Gesundheitsförderung an der Realschule Hohenhameln

#### Vorwort

Gesundheitsförderung ist seit längerem sowohl auf internationaler als auch auf nationaler Ebene ein zunehmend wichtiger Gegenstand gesundheits- und bildungspolitischer Diskussionen und Abstimmungen.

Anstoß zu einer neuen Strategie zur Gesundheitsförderung einschließlich der Präventionsmaßnahmen gab die WHO (Weltgesundheitsorganisation) am 21.11.1986 mit der Ottawa-Charta.

Der Europarat verabschiedete am 18.04.1988 eine erste gesamteuropäische Empfehlung zur „Gesundheitsbildung in Schulen einschließlich der Aus- und Fortbildung der Lehrer auf diesem Gebiet“.

In den letzten Jahren erfolgten Grundsatzbeschlüsse und Stellungnahmen zu bestimmten Themenfeldern durch die Kultusministerkonferenz sowie Erlasse des niedersächsischen Kultusministeriums.

Diese gehen von einem ganzheitlichen Ansatzpunkt aus, da ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens ist.

#### 1. Ziele der Gesundheitsförderung

Das Schulprogramm „Gesunde Schule“ soll darauf abzielen die Gesundheitspotentiale aller Menschen, die in der Realschule Hohenhameln lernen und arbeiten zu stärken und zu entwickeln.

Hierbei sollte unsere Aufmerksamkeit auf folgende Punkte gerichtet werden:

- Entwicklung der „Organisation Schule“ zu einem gesunden Lebensraum
- Gesundes Leben, Lernen und Lehren
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Schaffung gesundheits- und persönlichkeitsfördernder Arbeits- und Lernbedingungen
- Abbau von Belastungen und Stärkung von Ressourcen
- Verbesserung von Gesundheitswissen und Verhalten
- Verminderung sozialbedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen bei Schülerinnen und Schülern
- Einbeziehung der elterlichen Kompetenzen und Ressourcen

Wichtig ist hierbei auch, dass Gesundheitsförderung in der Realschule Hohenhameln nur dann erfolgreich und nachhaltig ist, wenn in allen genannten Bereichen kontinuierliche Entwicklungen zur „Gesunden Schule“ eingeleitet und umgesetzt werden.

Entscheidend für den Erfolg unserer schulischen Gesundheitsförderung ist die Mitwirkung der Eltern in und vor allem außerhalb der Schule.

So sollten wir alle versuchen die Realschule Hohenhameln als Ganzes, als Lern- und Lebensraum für Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte, Eltern und weitere Akteure nach gesundheitsförderlichen Prinzipien zu gestalten.

## **2. Module der Gesundheitsförderung**

### **2.1 Modul „Arbeitssicherheit“:**

An der Realschule Hohenhameln wird der Aspekt der Arbeitssicherheit für alle Bereiche aufgegriffen. Die Schulleitung wird als verantwortliche Stelle durch einen Sicherheitsbeauftragten unterstützt und beraten. Zudem tagt mindestens dreimal im Schuljahr der Arbeitssicherheitsausschuss, es finden regelmäßige Schulbegehungen statt. Ebenso wird als externe Beratung die Fachkraft für Arbeitssicherheit eingebunden. So findet eine stetige Gefährdungsbeurteilung statt mit entsprechenden Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssicherheit.

### **2.2 Modul „Schule als Lebensraum“**

Die Realschule Hohenhameln entwickelt sich von der Halbtagschule zu einer Ganztagschule. Dadurch ändern sich auch die zeitlichen Strukturen der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte. Es wird deutlich mehr Zeit in der Schule verbracht, auch mehr Freizeit (Mittagspause, Pause zwischen Unterricht und Konferenzen). Dieses erfordert ansprechende Rückzugsmöglichkeiten und Orte der Entspannung sowie Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und die Einrichtung von geeigneten Arbeitsplätzen.

### **2.3 Modul „Gesunde Ernährung“**

Die Realschule Hohenhameln leistet einen großen Anteil an Erziehungs- und Aufklärungsarbeit im Bereich „Gesunde Ernährung“. Durch den Wahlpflichtkurs Hauswirtschaft wird praktisch und theoretisch die gesunde Ernährung aufgegriffen und bis in die Familien der Schülerinnen und Schüler getragen. Ebenso leistet das Fach Biologie mit seiner Themeneinheit „Ernährung und Verdauung“ einen Aufklärungsbeitrag. Im Rahmen der jährlichen Projektstage findet alle zwei Jahre für den 5. & 6. Jahrgang das Thema „Gesundheitsprävention“ auf dem Programm (siehe Konzept Projektstage). Einzelne Aktionen für die Schulgemeinschaft (z. B. Gesundes Frühstück) runden das Modul „Gesunde Ernährung“ ab.

### **2.4 Modul „Bewegung“**

An Realschule Hohenhameln wird das Modul „Bewegung“ schwerpunktmäßig durch den Fachbereich Sport umgesetzt. Die Rahmenbedingungen der Realschule Hohenhameln ermöglichen eine vielfältige Umsetzung von Sportarten hinsichtlich des Bewegungsaspektes (Sportstadion, 2 Schwimmhallen und 2 Sporthallen). Eine weitere Säule sind die Wahlpflichtkurse, die Arbeitsgemeinschaften, die Sportförderkurse und natürlich die schulinternen Wettbewerbe (Bundesjugendspiele, Schwimmwettbewerb usw.). Das sportliche Ganztagsprogramm wird wesentlich durch die örtlichen Vereine unterstützt. Die Entwicklung und Umgestaltung des schulischen Außengeländes orientiert sich auch nach den Aspekten geeignete Bewegungsanreize zu schaffen, insbesondere zum Klettern und Balancieren anzuregen. Außerdem stehen Tischtennisplatten, ein Soccerfeld und Basketballkörbe für Ballspiele zur Verfügung. Die Spielausleihe des sozialpädagogischen Bereichs bietet darüber hinaus Sportgeräte für die aktive Pause an.

## **2.5 Modul „Gesundheitsberatung“**

Die Realschule Hohenhameln verfügt mit Frau Kalateh über eine ausgebildete Gesundheitsberaterin (VHS), die als Expertin Ansprechpartnerin für die Lehrkräfte, Schülerschaft und Eltern darstellt. Es wird eine individuelle Gesundheitsberatung angeboten, in unregelmäßigen Abständen gesundheitsfördernde Veranstaltungen (z.B. Basenfasten, Kursangebot für Lehrkräfte und Mitarbeiter) sowie ein Medienpool zur Verfügung gestellt. Des Weiteren nehmen Frau Kalateh und Frau Schmeling (zweite Gesundheitsberaterin) die Aufgabe als Entspannungstrainerinnen für Kinder und Jugendliche wahr. In diesem Zuge betreuen Sie wechselnd den zugehörigen Entspannungsraum.

## **2.6 Modul „Gewaltprävention“**

Die Realschule Hohenhameln besitzt für den Bereich Gewaltprävention ein eigenes Konzept. Die darin enthaltenen präventiven Maßnahmen tragen gleichermaßen zur Gesunderhaltung bei. Konflikte, Streit und Mobbing erzeugen negativen Stress und somit Belastungsfaktoren die sich gesundheitsschädlich auswirken können. Durch die Maßnahmen zur Gewaltprävention wird dementsprechend auch Gesundheitsförderung betrieben.

## **2.7 Modul „Suchtprävention“**

Die Realschule Hohenhameln besitzt für den Bereich Suchtprävention ein eigenes Konzept. Die Verbindung zwischen Suchtprävention und Gesundheit sind evident. Ein Leben ohne Suchtverhalten ist wesentlicher Bestandteil einer gesunden Lebensweise.

## **3. Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung**

### **3.1 Schülerverpflegung**

Durch die Entwicklung der Realschule Hohenhameln zu einer Ganztagschule rückt die Schülerverpflegung stärker ins Blickfeld als zuvor. Das Verpflegungsangebot an der Realschule Hohenhameln soll auf seine Ausrichtung auf eine gesunde Ernährung untersucht werden. Die Verbesserung unseres Verpflegungsangebots hinsichtlich der Gesundheitsförderung ist beabsichtigt.

### **3.2 Gesundheitsberatung**

Die Gesundheitsberaterin Frau Kalateh ist bestrebt Ihr Angebot für die Realschule Hohenhameln und das gesamte Schulzentrum auszubauen, so dass ein breiteres Angebot für die Schülerschaft, Eltern, Lehrkräften und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung steht (Kurse, Fachvorträge, Workshops usw.).

### **3.3 Zertifizierung mit dem Gütesiegel**

Die Realschule Hohenhameln bewirbt sich wieder um die Zertifizierung mit dem Gütesiegel „Gesunde Kinder im Landkreis Peine“ im Jahr 2011.

## **4. Ergebnisse und durchgeführte Maßnahmen**

Im Juni 2009 wurde die Realschule Hohenhameln mit dem Gütesiegel „Gesunde Kinder im Landkreis Peine“ zertifiziert.

Die durchgeführten Maßnahmen sind der Anlage zu diesem Konzept zu entnehmen.