



KONZEPT „RUNDUM G'SUND“

Gütesiegel „Gesunde Schule“
für öffentliche städtische Pflichtschulen der
Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
1. EINLEITUNG	4
2. SCHULE UND GESUNDHEIT	4
2.1. Was ist Gesundheit?.....	4
2.2. Die Säulen der Gesundheit.....	4
2.3. Was beeinflusst unsere Gesundheit?.....	5
2.4. Gesundheit im Kontext Schule.....	5
3. INHALTE UND ZIELE	5
3.1. Was ist „Gesunde Schule“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws?.....	5
3.2. Wie zeichnet sich eine „Gesunde Schule“ aus?.....	5
3.3. Zielgruppen.....	5
4. QUALITÄTSKRITERIEN ZUR ERLANGUNG DES GÜTESIEGELS	6
4.1. Gesundheitsbewusstsein.....	6
4.2. Partizipation und Rahmenbedingungen.....	6
4.3. Ganzheitlichkeit.....	6
4.4. Selbstbestimmung.....	6
4.5. Projektplanung.....	6
4.6. Kooperation.....	6
4.7. Dokumentation.....	6
5. FÖRDERMITTEL	6
6. DER WEG ZUR „GESUNDEN SCHULE“	7
6.1. Organisation, Durchführung und finanzielle Abwicklung.....	7
6.2. Übersicht.....	7

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie, Bahnhofstraße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee; **Layout und Druck:** StadtDruckerei, StadtKommunikation, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

VORWORT



Gesundheit ist laut Verfassung der WHO von 1948 ein Grundrecht jedes Menschen.

Sie besitzt überall auf der Welt einen hohen gesellschaftlichen Wert. So gelten der gesundheitliche Zustand und die Lebenserwartung in der Bevölkerung als Indikator für die Lebensqualität in einer Gesellschaft.

Um den gesundheitlichen Zustand zu erhalten, eventuell auch zu verbessern, sollen im Lebensraum Schule gesundheitsfördernde Angebote für Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und für andere an der Schule tätigen Personen angeboten und durchgeführt werden.

Ziel dieses Projektes ist es, alle beteiligten Personen mit Spaß und Freude zu gesunderhaltenden Aktivitäten zu moti-

vieren und zu begeistern, um das Körpergefühl zu verbessern, die Lebensfreude zu erhöhen und auch die Lehr- und Lernbereitschaft zu steigern.

Nach erfolgreicher Umsetzung der Gesundheitsprojekte innerhalb eines Zeitraumes von zwei Schuljahren werden alle beteiligten Schulen mit dem Gütesiegel „Gesunde Schule“ ausgezeichnet. Das Gütesiegel ist ein sichtbares Zeichen nach außen, dass Angebote der schulischen Gesundheitsförderung angewandt und nachhaltig umgesetzt werden.

Wir freuen uns auf eine kooperative Zusammenarbeit!

Mag. Franz Petritz
Bildungs- und Gesundheitsreferent

Seit 1995 verfolge ich persönlich die Entwicklung der schulischen Gesundheitsförderung. Immer mehr Schulen erkennen, dass nachhaltige und breit ausgerichtete Gesundheitsförderung eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen sind.

Durch Information, Aufklärung und Stärkung der Persönlichkeit soll schulische Gesundheitsförderung motivieren, sich gesundheitsförderlich zu verhalten und Risiken zu vermeiden. Das Gütesiegel „Gesunde Schule“ für die Pflichtschulen der Landeshauptstadt Klagenfurt a.Ws. stellt Ressourcen für Verhaltensprävention und für die Entwicklung von gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen im Sinne von Verhältnisprävention zur Verfügung.

Grundlage dieses Konzeptes sind verschiedene Qualitätsgütesiegel in Deutschland und Österreich. Die Qualitätskriterien sind international anerkannte Parameter für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung.

Ich bedanke mich bei meinen Mitarbeiterinnen, die mit hoher Expertise dieses Konzept entwickelt haben sowie bei allen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner für ihren Einsatz.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit, die es allen ermöglichen soll, möglichst viele Jahre bei guter Gesundheit zu verbringen.

Dr. Birgit Trattler, MSc
Leiterin der Abteilung
Gesundheit, Jugend und Familie



1. EINLEITUNG

Die Schule ist eine wichtige Lebens- und Arbeitswelt für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und sonstige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im schulischen Bereich. Hier verbringen sie einen Großteil ihrer Zeit. Sie lehren und lernen, arbeiten, kommunizieren und befinden

sich im sozialen Miteinander. Dieser Lern- und Arbeitsort soll durch gesundheitsfördernde Maßnahmen so gestaltet werden, dass sowohl die Gesundheit aller Beteiligten gefördert als auch der Bildungs- und Erziehungsauftrag unterstützt und erreicht wird. Um diesem Ziel

näherzukommen, werden auf Initiative des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee die öffentlichen städtischen Pflichtschulen motiviert, präventive Aktivitäten zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit im Lebensraum Schule umzusetzen.

2. SCHULE UND GESUNDHEIT

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“
Arthur Schopenhauer

2.1. Was ist Gesundheit?

Nach Definition der WHO (1986) ist Gesundheit ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“.

Nach dieser Definition ist Gesundheit ein individueller Zustand, den jeder anders empfindet und schließt Wohlergehen und uneingeschränkte Handlungsfähigkeit ein. Meistens wird Gesundheit als

ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens verstanden, jedoch nicht als vorrangiges Lebensziel gesehen. Sie wird als Selbstverständlichkeit angenommen und erst durch ihre Abwesenheit bewusst wahrgenommen.

Speziell für Kinder und Jugendliche ist die Gesundheit vorerst eine abstrakte Wahrnehmung. Erst ab einem entsprechenden Alter entwickeln sie die Fähigkeit, Krankheit bewusst und genau zu erfahren und sogar zu beschreiben. Ge-

sundheitsbewusstsein entsteht demnach über die direkte oder indirekte Erfahrung von Krankheit im Laufe des Lebens.

Zudem bildet Gesundheit die Grundlage für die Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die ein Individuum sozialisiert worden ist.

Dass es nur eine Gesundheit gibt und nicht mehrere, zeigt sich darin, dass es das Wort „Gesundheit“ nur als Einzahlwort gibt.

2.2. Die Säulen der Gesundheit

Um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu stärken, bedarf es der Schaffung eines Bewusstseins für folgende Bereiche:

Gesundheit beinhaltet also nicht nur die rein körperliche Unversehrtheit, sondern auch einen als gut empfundenen psychischen Zustand und ein befriedigendes Gefühl auf der sozialen Ebene. Der

Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann definiert dementsprechend Gesundheit auch als Balance zwischen inneren Möglichkeiten und Zielen und äußeren Lebensbedingungen.

1. Physische Individualität

Organe, Genetik, Körperpflege...

2. Ernährung

Zusammensetzung, Fasten, Wasser, ...

3. Bewegung & Entspannung

sportliche Aktivität, Regeneration, Ruhe, Schlaf, Muße, Meditation...

4. Psychische Individualität

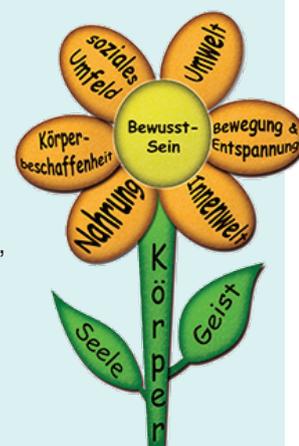
Biorhythmus, Denken und Fühlen, Psychohygiene, seelische Ausgeglichenheit, Gewohnheiten, Lebenssinn, Kreativität, Selbstreflexion, geistige Entfaltung, persönliche Weiterentwicklung...

5. Soziales Umfeld

Familie, Beziehungen, Freunde, Partner, Beruf, Kollegen, Hobby, Kommunikation, soziale Kompetenz, Problem- und Konfliktlösung...

6. Umweltfaktoren

Luft, Wasser, Sonne, Wohnen, Kleidung, Kosmetika,...



2.3. Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Unsere Gesundheit wird demnach nicht nur von individuellen Faktoren wie genetischer Disposition, Alter, Geschlecht oder dem jeweils individuellen Lebensstil beeinflusst, sondern ganz wesentlich auch von äußeren Determinanten bestimmt.

Äußere, gesundheitsbeeinflussende Umweltfaktoren sind die Luft, das Trinkwasser, die Wohnverhältnisse, die Ernährungsmöglichkeiten und die die Person umgebenden Schadstoffe. Aber auch Lärm, Schmutz oder Dunkelheit können krankmachende Faktoren der Umwelt sein.

Neben umweltbedingten Verhältnissen spielen ebenso sozioökonomische, politische und kulturelle Bedingungen eine große Rolle in gesundheitlichen Belangen. Ein weiterer wesentlicher Faktor für ein gesundes Leben stellt das soziale Umfeld, Familie, Freundeskreis, Kollegen bzw. Arbeitsverhältnisse, aber auch die Ausübung von Hobbys und anderen sinngebenden Tätigkeiten sowie die soziale Integration dar. Zudem sind die Lebensgeschichte und daraus folgende Erfahrungen und Gefühle

mitbestimmend.

Nach Aaron Antonovsky (1923-1994), ein israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe und Stressforscher, ist zur Erhaltung der Gesundheit im Sinne seines Salutogenese-modells das „Kohärenzgefühl“ von zentraler Bedeutung. Dieses besteht aus den drei Komponenten der Verstehbarkeit, des Gefühls von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit und der Handhabbarkeit.

Durch Integrität des Kohärenzgefühls sind Menschen besser in der Lage Stresssituationen zu bewältigen, adäquat zu handeln und damit wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit beizutragen.

2.4. Gesundheit im Kontext Schule

Gesundheit und Schule bzw. Bildung sind auf vielfältige Weise miteinander verknüpft. Gesunde Schülerinnen und Schüler können die Lerninhalte besser aufnehmen und erfolgreicher anwenden. Gleichzeitig unterstützt erfolgreiches Lernen wiederum die Gesundheit und die Resilienz der Lernenden.

Des Weiteren können gesunde Lehrende ihre Rolle als Lehrkräfte gestärkt und adä-

quat ausführen und die Lerninhalte empathischer, freudvoller und damit effizienter und zielgerichteter vermitteln.

Das bildet die Basis für ein gesundes und gesundheitsförderndes Umfeld in diesem Bereich. Arbeiten, lehren und lernen in einem gesunden, entspannten „Wohlfühlklima“ fördert die Freude und den Erfolg. Laut WHO wird Gesundheit von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986).

Gute Gesundheit fördert somit die Leistungsfähigkeit, den Lernerfolg und in weiterer Folge die Bildungschancen.

Das System Schule beeinflusst die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen in vielfältiger Weise und in sämtlichen Lebensbereichen.

Sowohl die sozialen Netzwerke, der Umgang miteinander, die Arbeits- und Lebensbedingungen im Schulbereich als auch die Art der Anforderungen wirken sich auf das gesundheitliche Wohlbefinden jedes Einzelnen über den schulischen Kontext hinausgehend aus.

3. INHALTE UND ZIELE

3.1. Was ist „Gesunde Schule“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws?

Das Gütesiegel „Gesunde Schule“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws. will dazu beitragen, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen im öffentlichen städtischen Pflichtschulbereich im Le-

bensraum Schule angeboten, umgesetzt und integriert werden. Demnach wird Gesundheitsbewusstsein geschaffen und gesundheitsförderndes Verhalten geübt und gefestigt.

Durch „Gesunde Schule“ werden Schülerinnen und Schüler emotional stark

und leistungsfähig.

Durch „Gesunde Schule“ werden aber auch die Lehrkräfte und sonstige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Schulleitung gestärkt und mit Freude und Empathie für den Berufsalltag ausgestattet.

3.2. Wie zeichnet sich eine „Gesunde Schule“ aus?

Eine „Gesunde Schule“ ...

- ... versteht Gesundheit als Bestandteil des Schulalltags
- ... fördert gesundheitsfördernde Verhaltensweisen
- ... kooperiert mit der Abteilung Gesundheit-Prävention und mit externen Netzwerkpartnern der Plattform Prävention
- ... hat ein gesundes Schulklima
- ... pflegt Kommunikation auf wertschätzender Basis

3.3. Zielgruppen

- Schulleitung
- Lehrerinnen und Lehrern
- Schülerinnen und Schüler an öffentlichen städtischen Pflichtschulen in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.
- Eltern
- Sonstige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Schule



4. QUALITÄTSKRITERIEN ZUR ERLANGUNG DES GÜTESIEGELS

4.1. Gesundheitsbewusstsein

Gesundheitsverständnis orientiert sich überwiegend an internationalen Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese verbindet medizinische, psychologische und soziologische Sichtweisen und definiert Gesundheit als „Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (WHO, 1948). Dieses Verständnis wird in die Schule integriert, als Teil des Schulalltages gelebt und nachhaltig umgesetzt.

4.2. Partizipation und Rahmenbedingungen

Die Gesundheitsförderung erfolgt unter bestmöglicher Einbeziehung der gesamten oben genannten Zielgruppen. Die Schaffung von erforderlichen Rahmenbedingungen wie z. B. Adaptierung der Stundenpläne, Lehrfächerverteilung,

Freigabe von zeitlichen Ressourcen zur Umsetzung der Fördermaßnahmen sind Voraussetzung.

4.3. Ganzheitlichkeit

Gesundheitsförderung sieht Gesundheit als ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele und versucht diese in Einklang zu bringen. Unter diesem Aspekt sollen die Maßnahmenpakete geschnürt werden.

Im weiteren Sinne versteht sich Ganzheitlichkeit aber auch als ein Beitrag, der sowohl das Individuum als auch die strukturellen und innerschulischen Bedingungen zur Verbesserung der Gesundheit und des Allgemeinwohls einbezieht.

4.4. Selbstbestimmung

Gesundheitsförderung in der „Gesunden Schule“ zielt darauf ab, allen Beteiligten ein höheres Maß an Selbstbestimmung

über die Gesundheit zu ermöglichen und damit zur Stärkung ihrer Gesundheit beizutragen.

4.5. Projektplanung

Die gesundheitsfördernden Maßnahmen finden im Regelunterricht statt und werden in den Schulalltag integriert.

4.6. Kooperation

Die Gesundheitsprojekte werden in kooperativer Zusammenarbeit von Netzwerkpartnern der Plattform Prävention durchgeführt.

4.7. Dokumentation

Alle durchgeführten Aktivitäten zur Gesundheitsförderung werden in einem Teil- und Abschlussbericht so dokumentiert, dass für außenstehende Personen der Ablauf und die Umsetzung der präventiven Projekte nachvollziehbar sind.

5. FÖRDERMITTEL

Die Fördermittel liegen im Bereich von € 400,-- bis € 1600,--.

6. DER WEG ZUR „GESUNDEN SCHULE“

6.1. Organisation, Durchführung und finanzielle Abwicklung

Das Projekt startet im Schuljahr 2018/19 und wird nach einer Laufzeit von zwei Jahren im Schuljahr 2019/20 beendet. Die Präsentation des Projektes findet im Jänner 2018 im Rahmen des Präventionsforums im Rathaus statt und ergeht in weiterer Folge an die Schulleitungen der öffentlichen städtischen Pflichtschulen.

Die Anmeldung erfolgt über die Schulleitung mit beigelegtem Anmeldeformular. Es werden max. 6 Schulen ins Projekt aufgenommen. Die Anmeldefrist endet am Freitag, den 02. März 2018. Danach werden von den Projektleiterinnen der Abteilung GESUNDHEIT – Prävention Erstgespräche am Schulstandort durchgeführt.

Im Zuge dessen wird eine/ein „Gesunde Schule“ Beauftragte(r) als Ansprechpartner namhaft gemacht.

Die/der „Gesunde Schule“ Beauftragte(r) erstellt mit dem Lehrerteam einen Maßnahmenkatalog mit gesundheitsfördernden Angeboten aus der Plattform Prävention der Abteilung GESUNDHEIT - Prävention in Kooperation mit der Abteilung JUGEND/FAMILIE – Dienststelle Soziale Dienste für das Schuljahr 2018/19 mit Berücksichtigung der Verwendung der finanziellen Unterstützung.

Alle geplanten Maßnahmen werden in der Vorlage „Gesundheitsfördernde Maßnahmen“ eingetragen und bis spätestens 30. April 2018 eingereicht.

Die Prüfung und Freigabe erfolgt im Mai/Juni 2018 durch die Projektleitung der Abt. Gesundheit – Prävention.

Die Maßnahmenkataloge werden Ende Juni im Zuge einer Auftaktveranstaltung von den beteiligten Schulen präsentiert. Damit ist gleichzeitig die Möglichkeit zur

Vernetzung der Projektpartner gegeben. Danach geht es in die Umsetzungsphase. Die finanzielle Abwicklung der Gesundheitsprojekte erfolgt über die Abteilung GESUNDHEIT, d.h. die Projektpartner stellen ihre Honorarnoten an folgende Rechnungsadresse:

Magistrat der Landeshauptstadt
Klagenfurt a. Ws.
Abteilung GESUNDHEIT-Prävention
Bahnhofstraße 35
9020 Klagenfurt a. Ws.

oder

per Email an:
praevention@klagenfurt.at

Jede einzelne Maßnahme wird mit Hilfe von Feedbackbögen von Schülerinnen/Schülern und Klassenlehrerinnen/Klassenlehrern evaluiert.

Der Maßnahmenkatalog für das Schuljahr 2019/20 wird im April 2019 eingereicht.

Am Ende des ersten Schuljahres wird von den „Gesunde Schule“ Beauftragten ein Zwischenbericht erstellt.

Die Prüfung und Freigabe der geplanten Maßnahmen erfolgt erneut durch die Projektleitung der Abt. Gesundheit – Prävention und wird nach der Umsetzung wieder mit Feedbackbögen von Schülerinnen/Schülern und Klassenlehrerinnen/Klassenlehrern dokumentiert.

Nach Beendigung des Folgejahres wird ein Abschlussbericht verfasst.

Nach darauffolgender Überprüfung der Unterlagen seitens der Projektleitung erfolgt nach zweijähriger Projektdauer die Gütesiegelverleihung durch Herrn Stadtrat Mag. Franz Petritz im Rahmen einer Abschlussveranstaltung.

6.2. Übersicht

