

Werner Wicki · Titus Bürgisser
(Herausgeber)

Praxishandbuch
Gesunde Schule

■ Haupt

Werner Wicki · Titus Bürgisser

(Herausgeber)

Praxishandbuch Gesunde Schule

Gesundheitsförderung verstehen,
planen und umsetzen

Haupt Verlag
Bern · Stuttgart · Wien

Redaktion und Satzherstellung durch die Herausgeber

1. Auflage: 2008

Bibliografische Information der *Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-258-07236-4

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2008 by Haupt Berne

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages ist unzulässig

Umschlaggestaltung: René Tschirren

Umschlagbild: © photonewzealand / f1online

Printed in Germany

www.haupt.ch

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

1 Gesundheitspsychologische Modelle

Gesundheits- und entwicklungspsychologische Modelle als Grundlage der Gesundheitsförderung

<i>Werner Wicke</i>	13
---------------------------	----

2 Wie gesund sind Lehrpersonen und Schüler/-innen?

Wie gesund sind unsere Kinder und Jugendlichen?

Internationale Perspektive und Trends

<i>Werner Wicke und Christina Dietrich</i>	27
--	----

Wie Lehrerinnen und Lehrer gesund bleiben.

Wissenschaftliche Befunde zum Ressourcenmanagement und Bewältigungsverhalten im Lehrberuf

<i>Silvio Herzog</i>	41
----------------------------	----

3 Gesundheitsfördernde Schule: Modelle und Grundlagen

Gesundheitsfördernde Schule – Spannungsfelder und Chancen

Was Gesundheitsförderung zu guten Schulen beitragen kann

<i>Titus Bürgisser</i>	57
------------------------------	----

4 Gesundheitsfördernde Schule: Was können wir als Schule tun?

Gesundheitsmanagement

Der Schlüssel für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung

<i>Sigfried Seeger</i>	95
------------------------------	----

Strukturen der Gesundheitsförderung für Schulen Erfahrungen aus dem Kanton Basel-Landschaft <i>René Glauser und Sabine Hofer</i>	107
Projektmanagement <i>Silvio Sgier</i>	117
Schulklima und Schulkultur <i>Titus Bürgisser</i>	145
Disziplin und Partizipation <i>Karin Frey</i>	163
Öde Pausenplätze ade <i>Rolf Heinisch</i>	181
Netzwerke als schulinterne und schulexterne Unterstützungs-systeme <i>Barbara Zumstein</i>	197

5 Unterricht gesundheitsförderlich gestalten: Was kann ich als Lehrperson tun?

Lebenskompetenz und Sinn <i>Eva Maria Waibel</i>	211
Ressourcen fördern im Schulalltag <i>Dominique Högger</i>	223
Kooperation und Wettbewerb im Unterricht <i>Karin Frey</i>	233
Leistung und Lernen <i>Dominique Högger</i>	245
Bewegung gehört in die Schule <i>Stefan Zopfi</i>	255
Besser Lernen dank Ergonomie im Schulzimmer <i>Stephan Zopfi</i>	271
Ernährungsbildung	

Ein erfolgversprechender Ansatz	
<i>Claudia Wespi</i>	289

6 Krisen bewältigen

Prävention und Früherkennung	
Wirkung dank Gesamtkonzept am Beispiel der Suchtprävention	
<i>Hanspeter Lehner und Norbert Wüirth</i>	299
Prävention sexueller Übergriffe in der Schule	
<i>Gabriela Jegge</i>	315

7 Verzeichnis der Autorinnen und Autoren	335
---	-----

Vorwort

Gesundheitsfragen beschäftigen die Schule als Teil ihres Bildungsauftrages, als tägliche Herausforderung und als öffentliche Institution, die hohen gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht werden soll. Deshalb sind viele Programme und Projekte entstanden, die Schulen in der Gesundheitsförderung unterstützen und ihnen Impulse zur Bewältigung dieser Aufgaben geben. Die Zahl der Publikationen hat allerdings in den letzten Jahren stark zugenommen und ist für Verantwortliche an Schulen kaum mehr überblickbar.

Dieses Buch will Schulleitungen und Lehrpersonen eine Übersicht über Hintergründe, Ziele und Möglichkeiten schulischer Gesundheitsförderung vermitteln und ihnen Orientierung bieten. Die Beiträge regen dazu an, über Gesundheitsförderung an der eigenen Schule und in der eigenen Klasse nachzudenken und sie nachhaltig in der täglichen Arbeit zu verankern. Sie zeigen auf, unter welchen Voraussetzungen Maßnahmen und Programme aufgrund aktueller Erkenntnisse wirksam sind. Das Buch ist ein Praxis-Handbuch in dem Sinne, dass es zur Reflexion über die eigene Praxis einlädt und so einen Beitrag zur inhaltlichen Entwicklung der Schule und des Unterrichts leistet. Es ist aber kein Rezeptbuch für den Unterricht; dazu gibt es auf allen Schulstufen spezialisierte und anregende Unterrichtsmaterialien.

Im ersten Kapitel werden gesundheitspsychologische Modelle vorgestellt, auf denen Gesundheitsförderung aufbaut. Im zweiten Kapitel stehen aktuelle Forschungsergebnisse zur Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen sowie von Lehrpersonen im Zentrum. Kapitel 3 vermittelt einen Überblick über Modelle und Strategien der Gesundheitsfördernden Schule. Kapitel 4 beinhaltet eine Reihe von Beiträgen, die zeigen, welche Umsetzungsmöglichkeiten für Schulen bestehen. Kapitel 5 richtet den Fokus auf gesundheitsrelevante Aspekte der Klassenführung und des Unterrichts. Schließlich zeigt Kapitel 6, wie Schulen kompetent mit Gesundheitsproblemen von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrpersonen umgehen können, im Sinne der Früherfassung und Prävention.

Die vorliegende Publikation ist entstanden als Gemeinschaftswerk von Autorinnen und Autoren, die sich in den letzten Jahren intensiv mit schulischer Gesundheits-

förderung auseinandergesetzt haben. Sie sind Mitglieder des Praxis-Forschungs-Verbundes des Kompetenzzentrums Schulklima (ein Zusammenschluss von regionalen Fachstellen, Pädagogischen Hochschulen und Bildungsverantwortlichen einiger Deutschschweizer Kantone) oder Dozentinnen und Dozenten der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz PHZ. Obwohl die meisten Beiträge ihre Herkunft aus der schweizerischen Schullandschaft nicht verleugnen können, sind die Beiträge für Schulen in unterschiedlichen Bildungssystemen relevant. Die Entwicklung hierzulande hat die Entwicklung im deutschen Sprachraum integriert und in einigen Teilen auch mitgestaltet und mitgeprägt.

Wir danken an dieser Stelle allen Personen und Institutionen, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Den Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge, Roland Blättler für die sorgfältige Durchsicht der Manuskripte und Maria Civitarese für das Erstellen der Druckvorlagen. Bei der PHZ Luzern bedanken wir uns für die ideelle und materielle Unterstützung dieses Projektes.

Luzern, März 2008

Werner Wicki und Titus Bürgisser