

Gesundheit erlebbar machen

Gesund bleiben und sich aktiv um den Erhalt der persönlichen Gesundheit zu kümmern, ist eine Schlüsselkompetenz, deren Erwerb zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehört und der aus gesellschaftlicher Sicht zunehmend an Bedeutung gewinnt. Allerdings kommt das Fach „Gesundheit“ im Fächerkanon der Schule nicht vor. Im Sinne des überfachlichen Kompetenzerwerbs ist die Gesundheitsbildung als Querschnittsaufgabe verteilt über viele Fächer angelegt. Mit der Ausbildung von Schülerinnen und Schülern zu Gesundheitsbotschaftern ermöglicht die Schule jungen Menschen Lernchancen in doppelter Hinsicht: Einerseits erwerben sie selbst Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur eigenen Gesundheitsförderung. Andererseits übernehmen Gesundheitsbotschafter nach ihrer Ausbildung sogar die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen an andere Schülerinnen und Schüler ihrer Schule oder auch anderer Schulen (z. B. im Schulverbund oder an Partnerschulen) auf Augenhöhe.

Initiierung des Projekts auf Lehrerseite

Auf die Lehrkräfte, die Gesundheitsbotschafter an ihrer Schule ausbilden und eine kontinuierliche Arbeit sicherstellen wollen, kommt eine große Verantwortung zu. Ein Fachstudium mit gesundheitsrelevanten Bezügen (z. B. Sport, Biologie) oder die Teilnahme an gesundheitsthematischen Fortbildungen sind hilfreich und empfehlenswert. Darüber hinaus sind die Rahmenbedingungen an der Schule zu konkretisieren. An erster Stelle ist zu bedenken, dass der Aufbau und die Begleitung der Gesundheitsbotschaftergruppe Arbeitszeit erfordert. Eine pädagogisch wichtige Frage ist zudem, ob sie perspektivisch das Schulleben mitgestalten können.



Schaubild 1

Beide Fragen sollten positiv geklärt sein. Dazu sind einerseits Gespräche mit der Schulleitung beziehungsweise der schulischen Steuergruppe notwendig. Andererseits sind der Ansatz und die Grundgedanken der Arbeit von Gesundheitsbotschaftern in der Gesamtkonferenz vorzustellen. Nach Klärung der Unterstützungshaltung der Schulleitung und des Kollegiums für das Programm sind weitere organisatorisch-sachliche Bedingungen zu klären (vgl. Schaubild 1). Wenn diese benannten Felder aufgearbeitet sind, kann die inhaltliche Arbeit beginnen.

Welche Erwartungen werden an die künftigen Gesundheitsbotschafter gestellt?

Schülerinnen und Schüler, die als Gesundheitsbotschafter tätig werden möchten, sollten mindestens die 7. Jahrgangsstufe besuchen und zum Zeitpunkt der Ausbildung noch möglichst zwei Jahre an der Schule sein. In Hessen, wo sich die Ausbildung zu Gesundheitsbotschaftern aus dem Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“ entwickelt hat, wird empfohlen, dass die Interessierten bereits aktiv und engagiert an der Schule sein sollten. Beispielsweise als Schulsanitäter oder Sporthelfer konnten sie so Erfahrungen in gesundheitsrelevanten Themenfeldern sammeln. Zur Gewinnung der Schülerinnen und Schüler sollten verschiedene Wege genutzt werden, wie zum Beispiel Information durch die Schülervertretung, Ankündigung auf der Homepage oder im Ganztagschulprogramm. Als Wertschätzung der Tätigkeit als Gesundheitsbotschafter erfolgt ein Vermerk im Zeugnis oder es wird ein Beiblatt zum Zeugnis ausgegeben.

Diese Unterrichtseinheit möchte Impulse geben, um an Schulen eine Gesundheitsbotschaftergruppe zu initiieren. Sie gibt Ideen, wie die ersten Schritte vom Start der Arbeit als Gesundheitsbotschafter bis hin zur Etablierung der Gruppe verlaufen können. Es geht um Fragen möglicher inhaltlicher Schwerpunktsetzung (z. B. Bewegungsförderung, Ernährungsbildung, Suchtprävention), die sowohl mit den Kompetenzen der begleitenden Lehrkraft, den Interessen der Schülerinnen und Schüler wie auch mit den zukünftigen Handlungsmöglichkeiten in der Schule übereinstimmen sollte. Um aber dem Bildungsanspruch eines vielfältigen und breiten Gesundheitsbegriffs Rechnung zu tragen, sollte Wert darauf gelegt werden, dass verschiedene Gesundheitsthemen gleichberechtigt miteinander vernetzt in die Arbeit einfließen. Um verlässlich arbeitsfähig zu sein, sollte sich die Gruppe im Rahmen einer (freiwilligen) Arbeitsgemeinschaft aufstellen.



Infotext für die
Schülerinnen und
Schüler

Einstieg

Schülerinnen und Schüler, die Gesundheitsbotschafter werden wollen, sollten vor allem Interesse an gesundheitsorientierten Themenstellungen mitbringen. Darüber hinaus brauchen sie überdurchschnittliches Engagement, Durchhaltevermögen und Teamfähigkeit. Sie sollten sich selbstbewusst den gesetzten Zielen und Aufgaben widmen. Eine Übersicht von Fragen, die von Schülerseite vorab häufig gestellt werden, finden Sie im Infotext „Häufige Fragen“.



Arbeitsblatt 1

Mithilfe von Arbeitsblatt 1 „Gesundheitsbotschafter – Ist das etwas für mich?“ erhalten die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, über ihre Motive, ihr Interesse und ihre Kompetenzen für die Aufgabe als Gesundheitsbotschafter nachzudenken.

Gesundheitsbotschafter an Schulen

Gesundheitsbotschafter haben an ihrer Schule eine hervorgehobene Stellung: Sie erfahren meist Anerkennung für ihre Aktivitäten, sie sind stärker in die Schulgemeinde integriert und sie werden oft öffentlich erwähnt. Nicht selten werden sie zu Vorbildern für jüngere Mitschülerinnen und Mitschüler. Andererseits gehen sie mit ihrer Rolle auch Verpflichtungen ein, da von ihnen ein besonders bewusstes und gesundheitsförderliches Verhalten erwartet wird. Dadurch können sie aber auch aufgrund der in sie gesetzten Erwartungen Ängste und Bedenken empfinden. Diese müssen insbesondere unter einem gesundheitspädagogischen Grundverständnis zum Thema gemacht werden. Niemand darf sich hier überfordert oder alleine gelassen fühlen.

Nachdem die Schülerinnen und Schüler die Fragen des Arbeitsblatts einzeln bearbeitet haben, notieren sie die Antworten, welche sie preisgeben möchten, auf farbigen Moderationskarten. Diese werden zu den entsprechenden Fragen geclustert. Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, wichtige Aspekte hervorzuheben, fehlende Punkte zu ergänzen und Beiträge, die „Nebenschauplätze“ beleuchten, auszuklammern.

Geleistet werden sollen in dieser Phase vorrangig drei Aspekte:

- Was bedeutet Gesundheit für mich als Gesundheitsbotschafter?
- Wofür möchte ich mich als Gesundheitsbotschafter an meiner Schule engagieren?
- Welche Erwartungen und Verpflichtungen werden an mich gerichtet?

Dieser Einstieg vor der eigentlichen Qualifizierung ist elementar: Stellen Schülerinnen und Schüler in dieser Phase fest, dass sie sich in der avorgesehenen Rolle nicht wohlfühlen, so sollte die Lehrkraft mit ihnen reflektieren, ob die Entscheidung, bereits jetzt Gesundheitsbotschafter zu werden, sinnvollerweise verschoben wird.

Verlauf

Zu Beginn der Tätigkeit als Gesundheitsbotschafter steht eine grundlegende fachlich-methodische Qualifizierung der Schülerinnen und Schüler an. Zu klären sind folgende Grundfragen:

- Wie kann der Einstieg aussehen und wie kann sich die Thematik weiterentwickeln?
- Welches sind mögliche Schwerpunkte?
- Unter welchen Voraussetzungen kann sich das Programm in der Schule etablieren?

Im Vordergrund sollte die Perspektive stehen, was die späteren Gesundheitsbotschafter an Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten an der Schule haben könnten und welches Wissen, welche Fähigkeiten und welche Qualifikationen sie dafür benötigen.

Die Schülerinnen und Schüler können eine Bestandserhebung machen unter der Fragestellung:

- Was gibt es an unserer Schule an Angeboten und Programmen?
- Was wirkt besonders gesundheitsförderlich?
- Was wirkt gesundheitsbeeinträchtigend?
- Was wollen wir ausbauen beziehungsweise verändern?

So kann das Gesundheitsbotschafterteam sich positionieren, Aktivitäten für die Schule anregen und sich durch seine Projektarbeit bewähren. Leitend für die Ausbildung und die Vertiefung von Themen können die perspektivischen Absichten und Vorstellungen sein: Auf ein Ziel hinarbeiten und das dazu notwendige Grundlagenwissen und Können haben.

Es sind vor allem alltagstaugliche organisatorische Entscheidungen, die die Planung beeinflussen, ob der Unterricht entweder wöchentlich (ca. eine Doppelstunde in einem Halbjahr) oder epochal im Umfang von einem dreitägigen Seminar oder in Zwischenlösungen erfolgt.

Nachfolgend wird die kompakte Ausbildungsvariante im Seminarstil vorgestellt, die sich in einem landesweiten Programm in Hessen bewährt hat und rund dreißig Unterrichtsstunden umfasst (Basisseminar). Sie beinhaltet folgende Elemente und soll als ein mögliches Beispiel für die praktische Umsetzung verstanden werden, bei der sich sowohl die Reihenfolge von Inhalten als auch die Auswahl von Vertiefungsthemen im Rahmen von Workshopangeboten nach situativen didaktischen Entscheidungen jederzeit ändern kann:

- **Seminareinstieg** mit bewegtem Kennenlernen
- Interaktiver **Grundlagenvortrag** mit Basisinformationen zur Bedeutung der Gesundheitsförderung für erfolgreiches Lernen
- **Workshops** zur Aufbereitung und Vertiefung von Lerninhalten für die Tätigkeit als Gesundheitsbotschafter
- **Praxisbeispiele** für Vorhaben von Gesundheitsbotschaftern mit anschließender Ideensammlung für die praktische Arbeit
- **Planung eines schuleigenen Vorhabens**
- **Seminarende** mit Verabredungen für die Weiterarbeit



Foliensatz

Bewegtes Kennenlernen

Bereits der Seminareinstieg (etwa 1 - 2 Unterrichtsstunden) sollte bewegt sein, damit die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Bewegungsverhalten reflektieren. Mit verschiedenen kleinen Spielen zum Kennenlernen kommen sie in Bewegung, nehmen miteinander Kontakt auf, tauschen sich zu persönlichen Fragen aus und erledigen gemeinsam erste Bewegungsaufgaben. Um Vertrauen zueinander zu gewinnen eignet sich beispielsweise die Übung „Körperpendel“ (Praxisbeispiel 1 des Foliensatzes).

Bedeutung der Gesundheitsförderung für erfolgreiches Lernen

Unter der Leitidee „Mit Bewegung besser lernen!“ erhalten die Schülerinnen und Schüler Informationen über die herausragende Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des menschlichen Gehirns sowohl für alle kognitiven Leistungen als auch für das Verhalten. Im Zentrum steht das Ergebnis der Studie „Projekt Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“, die bestätigt, dass tägliches Gleichgewichtstraining zu einer signifikanten Steigerung der kognitiven Leistungen führt. Verdeutlicht wurde das an Leistungstests zum Lesen, Schreiben und zu mathematischen Aufgaben. Aufbereitete und zusammengefasste Basisinformationen zur Studie finden Sie im Faltblatt des Hessischen Kultusministeriums unter http://www.schuleundgesundheit.hessen.de/fileadmin/content/Medien/Ordner_S_G/FaltblattSchneckeEndstand3.8.2012.pdf



Internethinweis

Workshops mit theoretischen und praktischen Lerninhalten

Im Basisseminar haben sich Workshopangebote aus den Themenfeldern „Bewegung und Wahrnehmung“, „Ernährung“ sowie „Sucht- und Gewaltprävention“ bewährt, da diese die Kernthemenfelder der Gesundheitsförderung darstellen.

Workshop 1: Lernen an Stationen zum Thema „Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung“

Das Themenfeld „Bewegung und Wahrnehmung“ scheint vielen Schülerinnen und Schülern vertraut zu sein, da sie gerne Sport treiben. Das Seminar möchte aber leisten, das Bewegungsverständnis vom Sportbegriff zu lösen und Bewegung als ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen darzustellen, welches er für seine Entwicklung unbedingt braucht. So können im Workshop drei Stationen angeboten werden, jede Station sollte rund zwei Unterrichtsstunden umfassen:

- „Beweg dich, Schule!“: Diese Station thematisiert eine gehirngerechte Lernförderung durch Bewegung in jedem Unterrichtsfach mit lernerschließenden und lernbegleitenden Bewegungsübungen. (Praxisbeispiel 2 des Foliensatzes „Bewegung tut so gut!“)
- „Aktives Gehirntraining“: Hier werden Spiele und Übungen vorgestellt, die im gesamten Schulleben, im Unterricht wie auch in der Pause, anwendbar sind. Sie aktivieren das Gehirn und fördern die sogenannten „exekutiven Funktionen“, das heißt, die Merkfähigkeit, die Aufmerksamkeitslenkung und die kognitive Flexibilität. Diese entwickeln sich auf der Basis von Bewegung und werden bei jeder Bewegungs- und Sportübung aktiviert und trainiert. (Praxisbeispiel 3 des Foliensatzes „Farbenlauf“)
- „Gemeinsam klasse sein!“: An dieser Station werden Teamaufgaben angeboten. Die Aufgabenstellung kann nur gemeinsam unter Einbindung von allen gelöst werden. Ein wesentliches Element ist hier die Reflexion der Praxis: Was ist erforderlich, damit die Lösung der Aufgabe gelingt? Welche Rolle übernimmt die Spielleiterin oder der Spielleiter hier? Welche Tipps kann die Spielleitung geben, wenn das Spiel nicht zu gelingen scheint? (Praxisbeispiel 4 des Foliensatzes „Namensreihe auf der Bank“)

Workshop 2: Zukunftswerkstatt Ernährung: So stellen wir uns unsere Mensa vor ...

Ernährungsempfehlungen gibt es viele, oft sind sie nicht wissenschaftlich gesichert, unterliegen Modetrends und verbreiten Mythen. Um die Schülerinnen und Schüler für die Problematik zu sensibilisieren, können sie beispielsweise mit sogenannten „Alltagsweisheiten“ konfrontiert werden wie „Nach 20.00 Uhr sollten keine Kohlenhydrate mehr gegessen werden!“. Wer denkt, dass die Aussage richtig ist, steht auf, wer der Meinung ist, die Aussage ist falsch, bleibt sitzen. Mit kurzen Begründungen der Schülerinnen und Schüler und einer inhaltlichen Einordnung durch die Lehrkraft werden die Aussagen fachlich eingeordnet.

Mit der Methode Zukunftswerkstatt können sich dann die Arbeitsphasen anschließen. Im Mittelpunkt stehen drei Impulse zum Thema „So stellen wir uns unsere Mensa vor ...!“:

- Der negative Blick: Das sollte auf keinen Fall in unserer Mensa vorkommen.
- Der visionäre Blick: So wünschen wir uns unsere Mensa in der Zukunft.
- Der realistische Blick: So können wir kurzfristig unsere Mensa (neu) gestalten.

Mit der Bearbeitung des dritten Impulses wird ein Ergebnis möglich, welches handhabbar und umsetzbar ist. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich machbare Schritte vornehmen und die Aspekte zur Veränderung auswählen, die sie sich umzusetzen zutrauen. Dieser Workshop umfasst drei Unterrichtsstunden.

Ergänzende Workshops: Eröffnung weiterer Themenfelder

Die Workshopangebote im Basisseminar können sowohl in der Themenauswahl als auch in der didaktisch-methodischen Gestaltung variieren. Daher haben die zwei bisher beschriebenen Angebote auch nur Vorschlagscharakter. Je nach Zeit, Raum und personeller Unterstützung können daher alternative oder ergänzende Themen einbezogen werden.

Die Schülerinnen und Schüler können in einem Workshop zum Thema Internetsuch bzw. Mobbing mit verschiedenen Alltagssituationen konfrontiert werden, die in Form von Fallbeispielen beschrieben sind. Zunächst sollen sie selbst bewerten: Liegt bei den Beispielen bereits ein Suchtverhalten vor bzw. findet hier eine Form von Mobbing statt? Anschließend kommt es zum Abgleich der Einordnungen und zum Austausch der Begründungen. Schülerinnen und Schüler berichten in der Regel schnell von persönlichen Erfahrungen oder Beobachtungen. Das macht diese Austauschphase sehr lebendig. Nachdem anschließend grundlegende Informationen (Definitionen und Anhaltspunkte zur Einordnung der Situationen) durch die Lehrkraft gegeben worden sind, können die Schülerinnen und Schüler im Rahmen von Rollenspielen Situationen mit Suchtgefährdungspotenzial bzw. Mobbing lösungsorientiert in Szene setzen. Inwieweit sie im Spiel „gute“ Lösungen finden, wird anschließend durch die Gruppe reflektiert. Der Umfang dieser Workshopphase beträgt zwei Unterrichtsstunden.

Darüber hinaus liegen auch gute Erfahrungen vor mit Inhalten aus dem Koordinationstraining oder der Kräftigungsgymnastik zum Beispiel mit Thera-Bändern. Auch das Thema Haut weckt das Interesse der Schülerinnen und Schüler. Beispielsweise durch ein Quiz erfahren sie, welche Funktionen und Aufgaben die Haut als Wahrnehmungs- und Schutzorgan hat.

Gute Praxisbeispiele für Vorhaben von Gesundheitsbotschaftern

Diese Seminarphase möchte den Blick auf die Praxis lenken und damit den auszubildenden Gesundheitsbotschaftern Ideen und Anhaltspunkte geben, was sie selbst zukünftig an ihrer Schule tun können. Schulen, die bereits Gesundheitsbotschafter ausgebildet haben, können auf Erfahrungen und damit auf Vorhaben zurückblicken, die sie mit ihren Gesundheitsbotschaftern entwickelt und umgesetzt haben. Diese Vorhaben können als gute Praxisbeispiele zur Orientierung für neue Gesundheitsbotschafter dienen.

So werden hier Schülerinnen und Schüler auch in der Ausbildung und „Nachwuchsarbeit“ aktiv eingebunden. Aus Fehlern können nachfolgende Gesundheitsbotschaftern ebenso lernen wie von gelungenen Beispielen profitieren.



Internethinweis

Startet eine Schule neu mit dem Programm der Ausbildung von Gesundheitsbotschaftern, empfiehlt es sich, eine Partnerschule zu suchen, die bereits Erfahrungen gesammelt hat. In Hessen bildet sich ein Netzwerk von Gesundheitsbotschafternschulen heraus. Hier finden auch schulübergreifende Seminare statt.

Best-Practice-Beispiel der Augustinerschule in Friedberg

<http://www.hessen.ganztaegig-lernen.de/node/1443>

Planung eines schuleigenen Vorhabens

Die abschließende Phase hat die Planung von Vorhaben zum Ziel. Ausgehend von einer Bestandsaufnahme, welche Aktivitäten und Programme die Schule bereits im Rahmen der Gesundheitsförderung zu bieten hat, sollen die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche Ansätze zur weiteren Entwicklung ihrer Schule sie hin zu einer gesunden Schule starten wollen. Das müssen nicht immer neue Projekte sein. Auch der Erhalt und die Erweiterung von bereits bestehenden Aktivitäten bedürfen der Pflege und des stetigen Personaleinsatzes. Gutes zu erhalten, das sollte ein wichtiger Grundsatz sein, denn Gesundheitsförderung stellt auch immer die Frage nach der Nachhaltigkeit des Geschaffenen. Zur konkreten Planung des Vorhabens hält das Arbeitsblatt 2 „Unser Vorhaben – so packen wir es an!“ konkrete Leitfragen mit Tipps bereit. Die Fragen müssen nicht unbedingt alle bearbeitet werden, je nach Anliegen sind auch nur manche für die Planung und Umsetzung relevant. Kleingruppenarbeit ist hier zu empfehlen. Wenn die Gruppe der Gesundheitsbotschafter zu groß ist, sollte sie vorrangig arbeitsteilig oder parallel arbeiten. So können konkurrierende Modelle zur Umsetzung der Vorhaben entstehen. Das schlüssigere Modell wird ausgewählt – oder es entsteht eine Synopse aus mehreren Vorschlägen.

Bei aller Aufmerksamkeit für die Planung und Umsetzung sollte die Reflexion des Arbeitsprozesses und der Umsetzungsergebnisse nicht außer Acht gelassen werden. Nur in sich abgeschlossene Projekte und Vorhaben haben das Potenzial, immer wieder genutzt und fortgeführt zu werden.

Ende

Zum Abschluss des Basisseminars ist es wichtig, das Seminar zu resümieren und Verabredungen für die weitere Arbeit im Gesundheitsbotschafterteam zu treffen. Denn jetzt kann die konkrete praktische Arbeit beginnen.

Eine bewährte Methode, wichtige Erkenntnisse, Eindrücke und viel Motivation aus dem Basisseminar mitzunehmen, ist die Erstellung eines Leitbildes zur Tätigkeit der Gesundheitsbotschafter. Auf einem Plakat (Mindestgröße DIN A0) steht zentriert in Großbuchstaben untereinander das Wort „Gesundheitsbotschafter“. Die Schülerinnen und Schüler finden nun in der Gruppe Begriffe, die einen Buchstaben aus dem notierten Wort enthalten. Diese Wörter schreiben sie untereinander waagrecht auf das Plakat. Wenn sie die „22“ sich lohnend zu merkenden Aspekte notiert haben, wird das Leitbild gesichert, so dass es für die weitere Arbeit begleitend inspirieren kann. Nach einigen Wochen der Arbeit als Gesundheitsbotschafter ist ein reflexiver Blick auf das Leitbild anregend zur Fragestellung: Was haben wir uns als Gesundheitsbotschafter vorgenommen, wo war unser Startpunkt, wo sind wir nach den ersten Wochen angekommen?

Am Seminarende geben die Schülerinnen und Schüler ein Feedback zum Seminarverlauf. Mit der Methode „Fünf-Finger-Feedback“ ordnen sie das Seminar anhand der folgenden Fragen ein:

- Daumen: Das fand ich prima...
- Zeigefinger: Darauf möchte ich achten...
- Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen...
- Ringfinger: So fühle ich mich jetzt...
- Kleiner Finger: Daran möchte ich unbedingt festhalten...

Weitere Termine für die Zusammenarbeit werden vereinbart und Aufgaben zur Ausarbeitung des Vorhabens verteilt. Termine für Aufbauseminare, das sind besondere, gegebenenfalls längere Zeitblöcke, an denen weitere Gesundheitskompetenzen in Theorie und Praxis erworben werden, sind bekannt gegeben.

Die Umsetzung der Aufgaben beginnt.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesundheitsbotschafter, November 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Alexander Jordan, Bensheim + Sebastian Klaar, Langen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien