



Gesunde Schule - Zwischenbericht 2010 -

In der Außenstelle Lensahn absolvieren SchülerInnen die Ausbildung zum/zur SPA und ErzieherIn.

Durch das relativ große Einzugsgebiet (Ostholstein – Lübeck) hat diese Ausbildungsstätte einen sehr hohen Anteil an Fahrschülern.

Die Schülerzahlen steigen stetig, es gibt Wartelisten. Inzwischen sind hier beide Ausbildungsgänge zweizügig.

Wir - unser Kollegenteam und unsere SchülerInnen - arbeiten mit unterschiedlichen Kooperationspartnern in vielfältigen Projekten zusammen(s.u.) und bauen somit zielgerichtet und erfolgreich unsere „Gesunde Schule“ aus.

Gesunde Schule – Allgemeine Entwicklung seit der Auditierung 2007

Es wird zunehmend kontinuierlich in den Klassen analysiert, abgefragt und besprochen, wo wir im prozesshaften Vorankommen unter dem Aspekt der „Gesunden Schule“ stehen.

- Themen und Maßnahmen, Projekte werden in **regelmäßigen Teamsitzungen und Bildungsgangkonferenzen** besprochen. Auch legen wir miteinander fest, welche Weiterentwicklungen im Hinblick auf „*Gesunde Schule*“ auszuwählen, umzusetzen und zu verwirklichen sind.
- Wir befinden uns in einem permanenten Entwicklungsprozess, der Strukturen schafft, die es ermöglichen, die nachgefragten Themenkomplexe nachhaltig umzusetzen bzw. in den schulischen und außerschulischen Alltag zu integrieren.
- Alle Beteiligten dieser Schule werden somit informiert und einbezogen auf dem Weg, „Gesunde Schule“ zu gestalten.
- Es liegt noch eine große Menge Arbeit vor uns - bzw. liegt auch hinter den Beteiligten, Teams und Gruppierungen.
- Die Anlage dieses Projektes „Gesunde Schule“ der Außenstelle Lensahn ermöglicht unseren ganz eigenen Weg mit ganz individuellen Schwerpunkten.
- Wesentliches Merkmal des Ganzen ist jedoch, dass der Prozess zunehmend "gemeinsam" gestaltet wird und dass
- eine **Gesunde Schule ein Ziel für alle Beteiligten** werden kann.

Hier ein Beispiel aus dem Inhalten des OeuG Unterrichtes

Gesunde Schule – Aktivitäten OeuG Kluvetasch Schuljahr 2009/ 2010/2011

- 2009/2010 durchgeführt in BFS- und FSP-Klassen
- Weiterführung in 2010/2011

1. Grundlagen der Salutogenese

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheits- und Krankheitsverständnis
- was hält mich gesund? Antonovskys Modell – Reflexion der eigenen Ressourcen
- Biographisches Arbeiten
- Körperwahrnehmungsübungen

2. Bewegungserziehung:

- Bau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Bewegungspausen
- Entspannung
- Funktion der Bewegungserziehung in Bezug auf Körper- und Persönlichkeitsentwicklung

3. Ernährungs- und Verbraucherbildung

- Erhebung des eigenen Ernährungsverhaltens
- div. Umfragen zum Trink- und Essverhalten (Getränke- und Saftkonsum, Süßigkeiten, Bekanntheit von fremden Gerichten, Tischsitten, Obst- und Gemüseverzehr)
- interkulturelle Ernährung: Projekt der Erzieher-Mittelstufe 1: Gerichte aus Frankreich, Italien und Griechenland kennenlernen:
- Kleinaktivitäten der Erzieher-Mittelstufe 2 zu: „Fruchtige Versuchung“ (Obstpause in der Schule), „Muffins `mal anders“ (herzhafte Muffins mit Vollkornprodukten), „Esskulturen anderer Länder“ (Gerichte and. Länder kennenlernen), die „Saftmafia“ – Obstsaft gekauft und selbst gemacht im Vergleich; „Mach`s lieber selbst“ (Milchmischgetränke herstellen), Geschmacksausprägung von Kinder/Jugendlichen im Vergleich zu Älteren
- Anwendung von Hygieneregeln
- Ernährungsfacharbeit zu verschied. Themen mit praktischer Umsetzung in einer sozialpäd. Einrichtung (Knackig und Fit: Vollkornprodukte, Obst-Gemüse-Salate kennenlernen und selbst zubereiten)
- Kostenplanung
- Werbeaussagen kritisch beleuchten

4. Suchtprävention

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum(Sucht)Verhalten
- Alkohol, Rauchen
- Neurobiologie der Sucht

- Suchtprävention (Rollenspiele etc.)
- Medienkonsum: Bau eines interaktiven Parcours zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Medienkonsum (Handy, Chatten, Computer-, sonst. Medienkonsum) in Kooperation mit der AWO Sucht Beratung Eutin und dem Präventionsbeauftragten der Polizeidirektion Lübeck; Testlauf des Parcours in der Schule am 18.02. / Testlauf in der IGS Pansdorf am 01. Juli geplant
- Gestaltung einer interaktiven Pause zur Reflexion des eig. Medienkonsums mit ca. 200 SchülerInnen der Lensahner Grund-, Haupt- und Realschule am 19. 11.

5. Stressbewältigung

- Reflexion der eigenen Anspannung
- Stresstheorien
- Stressbewältigungsmethoden (u.a. PMR, Entspannungsreisen, QiGong)

6. Wahrnehmungs- und Sinnesschulung: Haut, Auge, Ohr

- Anatomie, Physiologie und Pathologie o.g. Organe
- zugehörige Wahrnehmungsbereiche und ihre Bedeutung für die körperlich-geistig-seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Haut- und Augenpflege, Pflege der Ohren
- sonstige Präventionsmaßnahmen (z.B. Sonnenschutz, Lärmprävention)

7. Infektionsschutz

- Funktionsweise des Immunsystems
- Maßnahmen bei Infektionskrankheiten am Beispiel ausgewählter Erkrankungen, hier: Inf. mit Noroviren
- Immunprophylaxe; Impfkalender
- Bedeutung der natürlichen Resistenz; Maßnahmen diese zu erhalten
- Bereiche der Hygiene, IfSG, Meldesystem
- Informationsbeschaffung (Gesundheitsamt, RKI, u.a.)
- Arzneimittel und Grundsätze bei der Gabe (inkl. Wirkung von Antibiotika); Hausapotheke
- 1. Hilfe

8. Sexualpädagogik

- Umgang mit der Eigenen Sexualität: Biographisches Arbeiten
- kindliche Sexualität im Vergleich zu der von Jugendlichen und Erwachsenen
- Fälle aus der Praxis: wie würde ich handeln?

9. Natur und Umwelt als Lebensgrundlage

- Bedeutung Baum / Wald – als Ressource für Menschen / Stressbewältigung
- Bedeutung Teich – praktische Übungen
- Grundlagen der Ökologie

Anne-Sabine Klüvetasch



Gesunde Schule – ein Auszug aus den Aktivitäten Schuljahre 2008/2009/ 2010/2011

- **Klassenreisen** (Berlin, Amsterdam, Prag, Köln...)
- **Kennenlertage** mit allen neuen Klassen
- In **jährlich stattfindenden Projekttagen** vor den Sommerferien gibt es regelmäßig unterschiedliche Angebote zum Themenspektrum Gesunde Schule wie Tanz, Theater, Bewegung, Spiel, Segeln, Entspannung, Strandgut -Acrylmalen am Meer, Musik und Rhythmik.
- **Wahlpflichtkurse** beschäftigen sich u.a. thematisch mit Suchtprophylaxe, gesunder Ernährung oder z.Bsp. mit freizeitpädagogischen Aspekten.
- **Kunst/Medienarbeit**; SchülerInnen produzieren Filme, Fotoserien, Powerpoints, Broschüren, Bilder und andere Kunstwerke zu Präventionsthemen (Sucht, Gewalt, Aids, Alkohol...).



Alkoholfreie Cocktails im Großformat,
Acrylmalerei/Spachteltechnik 2009

- **Fortbildungen** zu Inhalten wie Erste Hilfe-Kurse, erste Hilfe am Kind
- **Neu:** Fortbildungsangebote für „Kinder unter Drei Jahren“ werden angeboten durch eine Hebamme und werden z.Zt. konzeptionell ausgebaut, mit neuen außerschulischen KooperationspartnerInnen erweitert.
- Einbeziehung außerschulischer **lokaler Lernorte** vom Fitnessstudio bis hin zum Naturschutzreservat geben Anlass den Unterricht bewegungsreicher zu gestalten und die Wahrnehmung in vielfältiger Weise zu erweitern.
- **Waldhochseilgärten** (Fehmarn, Travemünde, Scharbeutz..) **als außerschulische Lernorte** werden gern genutzt: erlebnispädagogische Ziele so praxisnah umgesetzt, herausgefordert und nachhaltig gefördert.
- **Erlebnispädagogische Wald-Strand-Bewegungsspieleinheiten** werden von den Schülern geplant und durchgeführt; entsprechende Fotodokumentationen erstellt.
- **Neu: Fortbildung *Einführung in Grundlagen des Improvisationstheaters*** (mit einem Schauspieler initiiert; hier fördern wir - SchülerInnen wie Lehrkräfte - Spielfreude, Flexibilität, Mut, Selbstvertrauen, Offenheit, Teamfähigkeit).
- Der Themenkomplex **Kochen mit Kindern** sowie **Kochen mit unterschiedlichen Zielgruppen**, gesunder Einkauf, gesunde Ernährung, Besuch auf Bauernhöfen wird unterrichtlich in vielfältigen **Aktionen und Projekten** erarbeitet.
- Den **Weltladen** in Lübeck haben wir als außerschulischen Lernort erkundet durch: Mitmach-Aktionen, Stationenarbeit / **Gesunde Ernährung und Fairer Handel**, Nachhaltigkeit, Konsumverhalten und **Verbraucherverantwortung**; dies alles haben wir fotodokumentiert.
- Die **Film/Dokumentation** „We feed the world“ wird im Unterricht eingesetzt.
- **Neu ist die Kooperation mit der Sarah-Wiener-Stiftung:**
Die ersten Botschafter der Sarah-Wiener-Stiftung an einer Beruflichen Schule in S-H wurden 2009 bei uns in Lensahn ausgebildet.
Ein Weiterführungskonzept dieser Kooperation, ein Ausbau bzw. die Intensivierung der Fortbildung wird z .Zt. gemeinsam erarbeitet.
- Sehr gute Erfahrungen machen wir mit Klassenraumgestaltungen.
- Ebenso haben wir Schüler-Klassenräte eingerichtet (BFSU2/ FSPM...) und fördern so positive Kommunikation, soziales Miteinander und Empathiefähigkeit.
- **Neu** hinzugekommen ist auch ein Kommunikationstrainingprogramm für BFS-Klassen.

Resümee

Die Teilnahme bzw. Fortführung **Audit Gesunde Schule** ist für uns ein permanenter Anreiz, bestehende gute Qualität zu erhalten und zu optimieren, Kooperationen zu initiieren sowie innovative Projekte anzudenken und zu realisieren:

hierbei werden auftretende Fragen und Herausforderungen thematisiert und gemeinsam bewältigt, um zukünftig den Schulalltag/ das Schulleben so zu gestalten, dass für alle Beteiligten die Möglichkeit besteht, sich optimal entwickeln zu können.

Wir - die Außenstelle Lensahn - entwickeln uns weiter: gesundheitliche Orientierung - in allen aufgezeigten Qualitätsdimensionen - betrachten wir als selbstverständlichen Bestandteil unseres Alltags.

Unsere Vision dabei ist, gesundheitliche Orientierung als Bewusstsein langfristig in alle Abläufe des Schulalltages zu integrieren.

Christiane Lippmann, Henning Looft

Lensahn, im November 2010



Kennenlertage der BFSU 2 Waldhochseilgarten Scharbeutz 2010