

PRAXISBEISPIELE

Gesund Leben Lernen als Motor einer gesundheitsförderlichen Schulentwicklung

Gesund Leben Lernen unterstützt die Schulen beim Aufbau eines schulischen Gesundheitsmanagements. Ziel ist es, eine Schulentwicklung anzustoßen, die Bildung und Gesundheit so miteinander verbindet, dass sie sich gegenseitig ergänzen und unterstützen.

Grundlage dieser Beispielsammlung ist die Vision einer Schule, bei der die Gesundheitsförderung immer und überall fester Bestandteil der Schulkultur und Schulentwicklung ist. Uns schwebt eine Schule vor, bei der die gesundheitsförderliche Ausrichtung zur Selbstverständlichkeit geworden ist und als Querschnittsaufgabe verstanden wird. Von einer solchen Schulentwicklung sollen alle profitieren, die Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulleitung, in Schule Arbeitende und auch Eltern. Das Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlergehen aller Schulbeteiligten zu steigern, Ressourcen aufzubauen und Belastungen zu minimieren.

Diese Beispielsammlung soll Schulen dabei helfen, eine solche Vision einer gesundheitsförderlichen Schule Wirklichkeit werden zu lassen! Die Strategie dazu setzt im Kleinen an. Viele kleine Schritte, die vor Ort gemacht werden, verändern die Schule zum Positiven. Im Laufe der Zeit entsteht bei den Beteiligten ein Bewusstsein, dass alle Maßnahmen dem Ziel dienen, das Wohlergehen aller in Schule zu steigern. Je ausgeprägter dieses Bewusstsein ist, umso größer ist die Bereitschaft zur Teilhabe, die Bereitschaft, Maßnahmen zu unterstützen.

Als Leser*in dieser Beispielsammlung haben Sie Zugriff auf eine Vielzahl von Maßnahmen und Projekten, die an GLL-Schulen umgesetzt wurden. Lassen Sie sich von den Ideen inspirieren und profitieren Sie von den gemachten Erfahrungen der GLL-Schulen. Der Übersichtlichkeit wegen sind die Projekte und Maßnahmen in die folgenden fünf Kategorien eingeordnet: Gesundheitsverhalten (dunkelgrün), Organisationsstruktur (grün), Beteiligung (orange), Kommunikation & Schulkultur (gelb), und räumliche Gestaltung (rot). Die Übergänge zwischen den Kategorien sind teilweise fließend, sodass die umgesetzten Projekte und Maßnahmen sich nicht immer eindeutig einer Kategorie zuordnen lassen und häufig auch Aspekte der anderen Kategorien beinhalten.



KONTAKT

Jan Kreie
Programmleitung

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 32
E-Mail: jan.kreie@gesundheit-nds.de
Internet: www.gll-nds.de

PRAXISBEISPIELE



Gesundheitsverhalten



Organisationsstruktur



Beteiligung



Kommunikation & Schulkultur



Räumliche Gestaltung

EVALUATION DES GANZTAGES

ZIEL

Das Konzept des Ganztags soll evaluiert und verbessert werden. Es soll mehr Ruhe und Struktur in den Ganztage einkehren und Abläufe verbessert werden. Weiterhin sollen neue Mitarbeitende einen vereinfachten Einstieg in die Strukturen des Ganztages finden.

AUSGANGSPUNKT

Es wurde festgestellt, dass es sich bislang für neue Mitarbeitende sehr schwierig gestaltet hat, sich in die neuen Strukturen einzufinden. Viele Aspekte des Ganztages wurde als unruhig und anstrengend empfunden. Daraufhin wurde eine Umfrage gestartet um nachzuforschen, wie die Kinder und Eltern den Ganztage allgemein empfinden. Es konnte festgestellt werden, dass im Großteil alle Befragten mit den bisherigen Strukturen grundsätzlich zufrieden sind, es aber Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Diese wurden mithilfe einer Fachkraft der Landesschulbehörde herausgearbeitet und anschließend mit allen im Ganztage Arbeitenden diskutiert.

MASSNAHMEN

Auf Basis der Gespräche wurden Regelungen aufgestellt mit dem primären Ziel, mehr Ruhe und Struktur in den Ganztage zu bringen. Diese Regelungen umfassen verschiedene Bereiche. Ein Beispiel ist die Einführung einer Abstandslinie vor dem Pausenraum, an der sich die Kinder aufstellen und warten sollen. Dadurch kehrt in der Wartezone mehr Ruhe ein, da nicht alle durcheinander stehen oder herumlaufen. Außerdem wurde der Reinigungskraft mehr Zeit eingeräumt, um die Tische zu säubern. Weiterhin wurden Pausen am Nachmittag verschoben, um den Schüler*innen mehr Erholungszeit zu gewähren, bevor der Ganztage beginnt. Für einen besseren Überblick wurde ein Whiteboard für den Eingangsbereich angeschafft, wodurch ersichtlich ist, welche Kinder abwesend sind und welche Folgemaßnahmen daraufhin getroffen werden müssen, wie beispielsweise die Abmeldung des Mittagessens. Um Neuzugängen den Einstieg zu erleichtern, wurde ein Plan entwickelt, den Bundesfreiwillige stetig überarbeiten.



ERFOLGE

Aufgrund der Maßnahmen ist mehr Ruhe und Sicherheit in den Ganzttag eingeleitet. Durch das Whiteboard wird jeden Morgen ersichtlich, welche Schüler*innen fehlen und welche Maßnahmen dadurch getroffen werden müssen.

Durch die Aufteilung der Klassen in zwei verschiedene Räume ist die Hausaufgabenzeit im Ganzttag ruhiger. Weiterhin wurde eine Angebotsänderung beim Mittagessen vorgenommen, sodass nun frisch zubereitetes Essen von einem lokalen Anbieter angeboten werden kann.

STOLPERSTEINE

Es zeigte sich, dass die Eltern Schwierigkeiten hatten einzuschätzen, was das Kind im Ganzttag macht. Dadurch erschwerte sich die Beteiligung der Eltern. Durch die Abordnung von Lehrkräften wird die Arbeit erschwert, 20 Stunden werden von acht verschiedenen Personen aufgefangen, die sich nicht optimal mit den Strukturen auskennen.



NACHHALTIGKEIT

Durch die Maßnahmen ist mehr Ruhe und Struktur in den Ganzttag gekommen und die Schüler*innen und Lehrkräfte sind weniger lärm- und stressbelastet.

ECKDATEN

Schulname: Grundschule Kluse

Telefonnummer: 04963 - 651

GLL Schule seit: 2015

Anzahl der Schüler*innen: 54

Anzahl der Lehrkräfte: 4

Anzahl nicht lehrendes Personal: 2 Päd. Mitarbeitende,
1 Bufdi, 3 Schulbegleiterinnen



REGELN & RITUALE

ZIEL

Die bestehenden Schulregeln und Rituale sollen verschlankt und in Alltagssprache umgewandelt werden, damit sie für alle an der Schule Tätigen wirksam und verständlich sind.

AUSGANGSPUNKT

Bisher war die Formulierung der Regeln im Schülerbuch sehr umfangreich, unübersichtlich und nicht klar voneinander abgrenzbar dargestellt. Weiterhin haben Lehrkräfte in der Vergangenheit beim Umgang mit schwierigen Schüler*innen nach Hilfestellungen gesucht. Diese Themen wurden in einer Dienstbesprechung als veränderungsbedürftig herausgearbeitet.

MASSNAHMEN

Es ist eine freiwillige Arbeitsgruppe entstanden, die sich mit den bestehenden Regeln befasst hat. In weiteren Arbeitsschritten wurden diese kürzer und verständlicher umgeschrieben. Die neu formulierten Regeln sollen im kommenden Schuljahr verteilt und von Schüler*innen, Eltern und Lehrkräften unterschrieben werden. Als Folgeschritt sollen für einen möglichen Verstoß gegen die Regeln klare Konsequenzen und Auswirkungen festgelegt und veröffentlicht werden.

Schulordnung I

Die Schulordnung regelt in Ergänzung zur Hausordnung das gemeinsame Leben und Lernen in der Schule. Sie gilt für alle, die in diesem Haus lernen und arbeiten.

1. Ich verhalte mich respektvoll und wertschätzend gegenüber allen in der Schule anwesenden Personen, das heißt u.a.:

- (be-)grüßen
- aufstehen zur Begrüßung
- freundliche Ansprache
- ausreden lassen
- zuhören
- bei Fehlverhalten entschuldigen
- am Kiosk anstellen, nicht vordrängeln

2. Ich gehe sorgfältig mit Materialien/Inventar/Ausstattung um, das heißt u.a.:

- sorgfältige Heft- und Mappenführung
- Bücher mit Umschlägen versehen
- Klassendienste gewissenhaft wahrnehmen
- Müll in den Mülleimern entsorgen
- Mobiliar und (Toiletten-)Wände sauber halten
- wöchentlich das Schülerbuch von den Eltern unterschreiben lassen und täglich mitführen
- in der Mensa das Geschirr abräumen und den Tisch sauber hinterlassen

3. Ich ermögliche einen störungsfreien Unterricht/Schulbetrieb, das heißt u.a.:

- Anweisungen von Lehrkräften folgen
- pünktlicher Unterrichtsbeginn
- bei Verspätung anklopfen und sich nach Betreten der Klasse entschuldigen
- Ist 5 Minuten nach Unterrichtsbeginn die Lehrkraft nicht da, meldet eine Schülerin/ein Schüler dies im Sekretariat.
- Tisch decken zu Beginn des Unterrichts (mit einsatzbereitem Unterrichtsmaterial und Schülerbuch)
- mitarbeiten
- zuhören
- melden
- Toilettengänge, Trinkflasche auffüllen, Essen in den Pausen
- leise Arbeitsatmosphäre
- Mützen, Caps absetzen und Jacken ausziehen
- Kaugummi entfernen
- bei Verstößen gegen die Unterrichtsregeln entscheide ich mich dafür, die Auszeit aufzusuchen und werde dieses tun.

4. Ich ermögliche einen reibungslosen und gefahrungsfreien Busbetrieb, das heißt u.a.:

- der Heimweg ist nach Unterrichtsschluss direkt anzutreten
- pünktliches Eintreffen an der Haltestelle
- geht die Fahrkarte verloren, muss sie kostenpflichtig ersetzt werden
- den Anweisungen des Busfahrers und den aufsichtführenden Lehrkräften ist Folge zu leisten
- Gefährdung des Schulbusverkehrs kann zum Ausschluss des Transports führen
- grundsätzliche Verhaltensregeln im Bus:
 - Sitzenbleiben während der Fahrt
 - eine Schlange bilden und nacheinander aus- und einsteigen
- trotz Schulbusfahrt sind die Eltern für das Verhalten ihrer Kinder verantwortlich

ERFOLGE

Veränderungsmaßnahmen, welche die Zustimmung des gesamten Kollegiums erfordern, sind immer eine Herausforderung. Dennoch wurde der Mehrheitsbeschluss von allen Lehrkräften angenommen und es konnte sich auf die vorgeschlagenen Regeln geeinigt werden. Somit ist das Vorhaben einer Neufassung der Schulregeln und deren Zustimmung durch das Kollegium erfolgreich zum Abschluss gebracht worden. Inwieweit die Regeln und Rituale von der Schülerschaft angenommen und umgesetzt werden, muss sich noch zeigen und in Zukunft evaluiert werden.

STOLPERSTEINE

Über die Regeln wurde in einer Gesamtkonferenz abgestimmt. Im Vorfeld der Abstimmung gestaltete es sich schwierig, einen Konsens über die Regeln herbeizuführen. Dabei ging es um das Dilemma, einerseits einen Konsens herbeiführen zu wollen, andererseits aber dadurch die „pädagogische Freiheit“ der einzelnen Lehrkraft nicht zu sehr einzuschränken. Bei der Einhaltung der Regeln könnte es sich als schwierig erweisen, dass die Regeln von den einzelnen Lehrkräften unterschiedlich „eng“ ausgelegt werden. Verhaltensweisen der Schüler*innen, die bei einigen Lehrkräften noch geduldet werden, werden bei anderen bereits sanktioniert.

NACHHALTIGKEIT

Die Auseinandersetzung mit den Schulregeln auf unterschiedlichen Ebenen trägt dazu bei, dass die neu aufgestellten Regeln an der IGS-Helpsen auch wirklich „gelebt“ werden. Schüler*innen, die häufig mit dem Regelkanon in Konflikt geraten, wurden durch die Auseinandersetzung mit den Regeln für die Einhaltung sensibilisiert. Die Lehrkräfte haben den Regelfindungsprozess ähnlich wie eine teambildende Maßnahme empfunden. So konnte das Gemeinschaftsgefühl untereinander gestärkt werden.

ECKDATEN

Schulname: IGS Helpsen

Telefonnummer: 05724 971990

GLL Schule seit: 2015

Anzahl der Schüler*innen: ca. 850

Anzahl der Lehrkräfte: ca. 60

„ACHTSAMKEITSRAUM“ FÜR LEHRKRÄFTE

ZIEL

Es soll ein ruhiger Raum für die Förderung der Kommunikation geschaffen werden, in welchem sich das Kollegium jahrgangsübergreifend, zweckgebunden und zweckungebunden austauschen kann. Gleichzeitig soll der Raum als Ruhezone und ruhiger Arbeitsplatz dienen.

AUSGANGSPUNKT

Durch das IGS System gibt es einzelne Lehrerstationen, die durch ein reges und unruhiges Arbeitsklima gekennzeichnet sind. Dadurch gab es für das Kollegium in der Schule keinen geeigneten Rückzugsort zum ruhigen Arbeiten, oder auch zur Erholung.

MASSNAHMEN

Die Schule verfügte über ein Durchgangszimmer, in welchem auch gelegentlich Besprechungen abgehalten wurden. Aufgrund verschiedener Eingangsmöglichkeiten hatte das Zimmer einen unruhigen Charakter, beispielsweise musste bei Besprechungen ein Schild an jede der vier Türen gehängt werden. Um die Umgestaltung beginnen zu können, musste der Raum zunächst von der Schulleitung freigegeben werden und Sitzungen in andere Räumlichkeiten verlagert werden. Daraufhin wurden Spenden gesammelt für die Anschaffung neuer Möbel, Pflanzen und weiterer Einrichtungsgegenstände.



ERFOLGE

Der Raum wurde erfolgreich umgestaltet und wird nun von den Lehrkräften vielfältig genutzt. Nur noch eine der vier Türen kann geöffnet werden. Dadurch herrscht dort viel mehr Ruhe. So kann der Raum als Ruhezone, oder auch zum konzentrierten Arbeiten genutzt werden. Weiterhin kann man dort mit Kolleg*innen ins vertrauliche Gespräch kommen und sich in schwierigen Situationen zurückziehen. Dadurch wurde nicht nur die Kommunikation im Kollegium gefördert, sondern auch ein Ort gefunden, an dem jede Lehrkraft ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen kann.

STOLPERSTEINE

Da der Raum zwei Gebäudekomplexe miteinander verbindet, bestand bei einigen Kolleg*innen die Sorge, dass sich durch die Umgestaltung die Laufwege verlängern würden. Weiterhin ist eine Schwierigkeit immer die Zeitressource sowie die Frage, wer ein solches Projekt umsetzt. Es muss beachtet werden, dass ein solches Projekt auf ein hohes Maß an Eigeninitiative angewiesen ist. An der IGS Helpsen hat die Schülerschaft bei der Umsetzung geholfen.

NACHHALTIGKEIT

Der Raum wird als Erholungszone und „Oase“ genutzt. Dadurch wird der Alltag entschleunigt und die Lehrkräfte fühlen sich besser. Der Raum wird als solcher beibehalten.



ECKDATEN

Schulname: IGS Helpsen

Telefonnummer: 05724 971990

GLL Schule seit: 2015

Anzahl der Schüler*innen: ca. 850

Anzahl der Lehrkräfte: ca. 60



FREIRAUMGESTALTUNG (UMGESTALTUNG DES SCHULGELÄNDES FÜR MEHR BEWEGUNG)

ZIEL

Vorrangiges Ziel ist es, die Schüler*innen in Bewegung zu bringen, da beobachtet wurde, dass die Bewegungsarmut der Schüler*innen an der Schule wächst. Weiterhin soll die nicht genutzte Fläche des Schulhofes aktiviert und mehr Platz für die wachsende Zahl der Schülerschaft geschaffen werden.

AUSGANGSPUNKT

Die Anzahl der Schüler*innen der IGS-Helmsen ist gewachsen. Weiterhin hat die Schule ein großes Schulgelände mit brachliegendem Sportbereich und nur ein kleiner Bereich der vorhandenen Fläche wurde als Schulhof identifiziert. Die Grünflächen waren für die Schüler*innen nicht zugänglich.



MASSNAHMEN

Im Rahmen eines Aktionstages beim Projekt „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ wurde dazu ange-regt, den Außenbereich zu vergrößern und somit der Problematik des Platzmangels und der wachsenden Zahl an Schüler*innen entgegenzuwirken. Es wurden Spenden gesammelt, u. A. durch einen Sponsorenlauf. Daraufhin wurde ein Aktionswochenende mit Eltern und Schüler*innen veranstaltet, um die Außenfläche bewegungsfreundlich umzugestalten.



ERFOLGE

Durch das Aktionswochenende haben ca. 50 Eltern und Schüler*innen das Schulgelände gemeinsam umgestaltet, Unkraut gejätet und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geschaffen. Diese Bewegungsmöglichkeiten wurden hauptsächlich durch natürliche Dinge verwirklicht, welche nicht gezahlt werden mussten und trotzdem das Gelände verschönerten. Dadurch hat sich die Nutzfläche des Schulhofes flächenmäßig etwa verdoppelt. Die Volleyball- und Basketballplätze wurden reaktiviert und neue Geräte wie beispielsweise Reckstangen, eine Kletterwand oder ein Balancierpfad sind dazu gekommen. Dabei wurden viele der bereits vorhandenen Geräte aufgewertet.

STOLPERSTEINE

Eine große Schwierigkeit war die fehlende finanzielle Unterstützung des Trägers. Auch geltende Sicherheitsbestimmungen, Vorgaben und Zuständigkeiten, also rechtliche Begebenheiten, haben die Motivation zeitweise gebremst. Hausmeister und Reinigungskräfte haben sich teilweise über Unordnung und Schmutz durch die vermehrten Aktivitäten im Freien beschwert, aber der vermeintliche Mehraufwand wurde durch Reinigungsarbeit der Schülerschaft geregelt. Dadurch erlebten die Schüler*innen auch ein wachsendes Verantwortungsgefühl für Materialien und Gegenstände der Schule.



NACHHALTIGKEIT

Der Schulhof wird stetig weiterentwickelt. Als nächstes wird ein kleiner Schulhof für die älteren Schüler*innen nach Ihren Wünschen umgestaltet.

Durch die Umgestaltung wurde Bewegungsfreude initiiert und Bewegungserfahrungen, die im Alltag verloren gehen, werden neu geweckt und nachgeholt.

ECKDATEN

Schulname: IGS Helpsen

Telefonnummer: 05724 971990

GLL Schule seit: 2015

Anzahl der Schüler*innen: ca. 850

Anzahl der Lehrkräfte: ca. 60



SCHÜLERPARLAMENT

VERSCHÖNERUNG DER TOILETTEN

ZIEL

Primäres Ziel ist die Aufwertung der Jungen-Toiletten. Dabei sollen nicht nur die Räumlichkeiten aufgebessert werden, sondern auch durch eine erhöhte Wertschätzung die Instandhaltung und Sauberkeit dieser in Zukunft gewährleistet werden.

AUSGANGSPUNKT

Zweimal im Jahr findet ein Schülerparlament innerhalb der Klassen statt. Dabei wird besprochen, was sich die Schüler*innen für Veränderungen an der Schule wünschen. Anhand der Ergebnisse werden Prioritätenlisten aufgestellt, mit welchen die Klassensprecher*innen an die Schulleitung herantreten. Ein Veränderungswunsch bestand bei der Sauberkeit der Toilettenräume. Diese seien in einem sehr ungepflegten Zustand und müssten häufig abgesperrt werden. Weiterhin haben sich die Jungen auf der Toilette nicht mehr wohlfühlt und haben diese teilweise nicht mehr genutzt. Im Rahmen von GLL wurde dieser Punkt als wichtiges Problem identifiziert.

MASSNAHMEN

Herr Henseleit, GLL-Präventionsfachkraft der Schule, hat daraufhin einen Toilettenworkshop mit Schüler*innen ausgerichtet. Es wurde gemeinsam überlegt, welche Maßnahmen umgesetzt werden können, um die Situation der Toilettenräume zu verbessern. Ergebnis der Workshops war unter anderem eine optische Aufbesserung der Toiletten, beispielsweise durch absenkbare Toilettendeckel. Dadurch wurde die Wertigkeit der Toilette gehoben, sodass die Schüler*innen sich mehr Mühe mit der Sauberhaltung geben.

ERFOLGE

Die Maßnahme hat sich durch die ganze Schule gezogen. Die Schulleitung hat die Versprechen bezüglich der optischen Aufbesserung, durch Toilettendeckel und Spiegel umgesetzt. Daraufhin haben die Schüler*innen Verantwortung übernommen und untereinander darauf geachtet, dass die Räumlichkeiten sauber bleiben. Es wurden neue positiv formulierte Toilettenregeln aufgestellt. Nicht mehr, was darf ich nicht, sondern: was wünsche ich mir? Die gegenseitige Regulierung der Kinder untereinander wird weiterhin aufrechterhalten. Die Mädchen haben bei der Maßnahme auch mitgemacht. Bei ihnen waren es jedoch eher Kleinigkeiten, die verbessert wurden. Seither mussten die Toiletten nicht mehr abgesperrt werden.

STOLPERSTEINE

Aufgrund der zu berücksichtigenden rechtlichen Bestimmungen und Vorgaben hat sich die Zusammenarbeit mit der Samtgemeinde in die Länge gezogen. Es hat sich als Schwierigkeit erwiesen, die Unterstützung für die zeitnahe Umsetzung zu erlangen, um die Umgestaltung auch schnellstmöglich durchführen zu können.



NACHHALTIGKEIT

Die aufgestellten Regeln bleiben bestehen und werden an nachfolgende Schüler*innen weitergegeben. Seither sind die Toiletten deutlich sauberer und werden besser gepflegt. Fraglich bleibt, ob die neue Generation die Wertschätzung mitträgt. Falls dies nicht der Fall sein sollte, kann der Workshop wiederholt werden.

ECKDATEN

Schulname: Grundschule Kluse

Telefonnummer: 04963 - 651

GLL Schule seit: 2015

Anzahl der Schüler*innen: 54

Anzahl der Lehrkräfte: 4 Lehrkräfte

Anzahl nicht lehrendes Personal: 2 Päd. Mitarbeitende,
1 Bufdi, 3 Schulbegleiterinnen