



# GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM SCHULSPORT

## GRUNDLAGEN, THEMENFELDER UND PRAXISBEISPIELE



Balz | Erlemeyer | Kastrup | Mergelkuhl

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# Inhalt

<b>Vorwort der Herausgeber „Edition Schulsport“</b>	<b>10</b>
<b>1 Einführung</b>	<b>12</b>
<b>2 Grundlagen der Gesundheitsförderung</b>	<b>18</b>
2.1 Gesundheit und Gesundheitsförderung ( <i>Reinhard Erlemeyer</i> )	18
2.1.1 Zum Verständnis von Gesundheit	19
2.1.2 Der salutogenetische Ansatz nach A. Antonovsky	21
2.1.3 Gesundheitsförderung nach E. Beckers	23
2.2 Beiträge des Sports zur Gesundheit ( <i>Eckart Balz</i> )	28
2.2.1 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind elementar	29
2.2.2 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind mehrdimensional	31
2.2.3 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind ambivalent	33
2.3 Schülergesundheit ( <i>Ralf Sygusch, Clemens Töpfer &amp; Susanne Tittlbach</i> )	38
2.3.1 Voraussetzungen der Schüler: Gesundheitsverständnis, Gesundheitsmotiv und Gesundheitsstatus	38
2.3.2 Fazit	49
2.4 Zur Gesundheit von Sportlehrkräften ( <i>Valerie Kastrup</i> )	56
2.4.1 Anforderungen und Belastungen im Sportlehrerberuf	57
2.4.2 Ressourcen und Bewältigung im Sportlehrerberuf	70
2.4.3 Gesundheitliche Situation von Sportlehrkräften	72
2.4.4 Fazit	74



## Gesundheitsförderung im Schulsport

2.5	<i>Gute gesunde Schule</i> (Valerie Kastrup & Petra Vogel-Deutsch)	80
2.5.1	<i>Gute gesunde Schule</i> – Charakteristik	80
2.5.2	Ein Beispiel: die <i>Gute gesunde HCA-Schule</i>	85
2.5.3	Reflexionen zum Werdegang der <i>Guten gesunden HCA-Schule</i>	97

## 3 Themenfelder der Gesundheitsförderung im Schulsport 105

3.1	Gesundheitspädagogische Perspektivierung (Eckart Balz)	105
3.1.1	Zur Genese der Gesundheitsperspektive	105
3.1.2	Zur Aktualität der pädagogischen Perspektive	107
3.1.3	Zur Perspektivierung der Gesundheitskompetenz	109
3.1.4	Zwischenbilanz	112
3.2	Gesundheit testen (und trainieren) lernen (Tim Mergelkuhl & Christian Schweihofen)	115
3.2.1	Gesundheit testen – ja, aber was gehört dazu?	116
3.2.2	Wie kann das Testen und Trainieren von Gesundheit im Sportunterricht thematisiert werden?	119
3.2.3	Fazit	122
3.3	Befindlichkeiten reflektieren und verbessern (Jana Lohre & Valerie Kastrup)	125
3.3.1	Die Dimensionen der Befindlichkeit	127
3.3.2	Möglichkeiten zur Thematisierung von Befindlichkeit im Sportunterricht	133



3.4	Unterrichtsvorhaben gesundheitlich akzentuieren ( <i>Reinhard Erlemeyer</i> )	139
3.4.1	Praxisnahe Zugänge zur biologischen Funktionsfähigkeit	141
3.4.2	Praxisnahe Zugänge zur soziokulturellen Leistungsfähigkeit	142
3.4.3	Praxisnahe Zugänge zur individuellen Gestaltungsfähigkeit	143
3.5	Gesundheit fächerübergreifend unterrichten ( <i>Tim Mergelkuhl</i> )	149
3.5.1	Fächerübergreifender Unterricht – eine Idee ohne Umsetzung?	150
3.5.2	Was ist fächerübergreifender Unterricht? Und wie kann er gestaltet werden?	154
3.5.3	Fazit	159
3.6	Gesundheitsförderung im Schulleben konkretisieren ( <i>Eckart Balz</i> )	164
3.6.1	Außerunterrichtlicher Schulsport, Bewegte Schule, Ganztag	164
3.6.2	Spektrum der Schulstufen und Schulformen	168
3.6.3	Schülerinnen und Schüler als Akteure	171
<b>4</b>	<b>Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung im Schulsport</b>	<b>177</b>
4.1	Ein Unterrichtsvorhaben zur „Sensibilisierung der Wahrnehmung“ ( <i>Reinhard Erlemeyer &amp; Achim Hinnenthal</i> )	177
4.1.1	Beschreibung des Unterrichtsvorhabens	178
4.1.2	Fazit	187



## Gesundheitsförderung im Schulsport

4.2 „Rückenschule reloaded“ – ein Unterrichtsvorhaben ( <i>Katrin Neumann</i> ) .....	190
4.2.1 Vorüberlegungen zur Konzeption des Unterrichtsvorhabens .....	190
4.2.2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge .....	193
4.2.3 Rahmenbedingungen für das Unterrichtsvorhaben .....	193
4.2.4 Ziele des Unterrichtsvorhabens .....	193
4.2.5 Methodisch-didaktische Rahmung des Unterrichtsvorhabens .....	195
4.2.6 Darstellung des Unterrichtsvorhabens .....	198
4.2.7 Kritische Betrachtung des Unterrichtsvorhabens .....	210
4.3 Fitness-(Tests) im Test – Gesundheitsförderung fächerübergreifend ( <i>Tim Mergelkuhl</i> ) .....	223
4.3.1 Fitnesstests erfahren und einschätzen .....	223
4.3.2 Fitness – eine Frage der Definition .....	227
4.3.3 Tests im Testverfahren .....	231
4.3.4 Testentwicklung .....	236
4.3.5 Fazit .....	239
4.4 Rollstuhlbasketball in der Schule ( <i>Patrick Thiele</i> ) .....	248
4.4.1 Beschreibung des Unterrichtsvorhabens .....	248
4.4.2 Darstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten .....	253
4.4.3 Fazit .....	258
4.5 Gesundheit im Schulleben – ein Beispiel ( <i>Elisabeth Sahre &amp; Rosemarie Schwarz</i> ) .....	261
4.5.1 Der Anfang – oder was bedeuten <i>GimS</i> und <i>Opus</i> ? .....	262
4.5.2 Konkrete Umsetzung .....	263
4.5.3 Ausblick .....	270
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>274</b>





# Vorwort der Herausgeber der „Edition Schulsport“

Das gesundheitsförderliche Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport gehört von den Anfängen des „Schulturnens“ bis heute zu den zentralen Begründungen für den hohen Stellenwert des Fachs Sport im Kanon der schulischen Unterrichtsfächer, für die breite Ausgestaltung des außerunterrichtlichen Schulsports sowie für die häufige Einbeziehung von Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten in den Unterricht anderer Fächer bzw. Lernbereiche. Besonders eng verknüpft war und ist die gesundheitsbezogene Aufgabenstellung mit dem für alle Schülerinnen und Schüler verbindlichen Unterricht im Fach Sport (vormals unter anderen Fachbezeichnungen, z. B. Turnen, Gymnastik, Leibesübungen, Leibeserziehung oder auch Körpererziehung). In allen aktuellen Richtlinien und Lehrplänen für den Schulsport wird der gesundheitsbezogene Auftrag als zentrale pädagogische Perspektive insbesondere für den Sportunterricht in allen Schulformen und auf allen Schulstufen beschrieben.

Allerdings haben sich heute sowohl das Gesundheitsverständnis als auch die Vorstellungen von der Verwirklichung der gesundheitsbezogenen Aufgabenstellung verändert. Dies lässt sich bei einer Analyse der bundesweiten Richtlinien- und Lehrplanentwicklung deutlich aufzeigen. Auch lassen sich in der Geschichte des Schulsports zahlreiche Belege für die Bemühungen von Schulsportadministration und Sportwissenschaft finden, die konzeptionellen Grundlagen für eine wirksame und nachhaltige Förderung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern im Schulsport an die jeweils aktuellen gesellschaftlichen (insbesondere bildungs- und gesundheitspolitischen) Rahmenbedingungen anzupassen. Diese Aufgabe wird sich auch in Zukunft immer wieder stellen.

Es ist das Verdienst von Eckart Balz, Reinhard Erlemeyer, Valerie Kastrup und Tim Mergelkuhl, dass sie die Notwendigkeit erkannt und die Initiative ergriffen haben, die vorliegenden konzeptionellen Grundlagen für die Verwirklichung des pädagogischen Auftrags der Gesundheitsförderung im Schulsport vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen in den Bezugsfeldern Gesundheit, Bildung, Schule und Sport zu überprüfen und fortzuschreiben.

Der besondere Wert dieser Ausarbeitung besteht in der Verbindung zwischen einer grundlegenden Auseinandersetzung mit der pädagogischen Perspektive *Gesundheitsförderung* und der Präsentation praxiserprobter Beispiele für die Umsetzung der neuen Auslegung dieser Perspektive in Unterricht und Schulleben. Insofern bietet sich dieses Buch nicht nur für den Einsatz in der Aus- und Fortbildung sowie in der Fachberatung, sondern auch als praktische Arbeitshilfe für die Hand der Sportlehrkräfte an. Neben der Hauptzielgruppe der im Schuldienst tätigen Sportlehrkräfte rücken zudem auch andere Sportfachkräfte in den Blick, die z. B. in den Ganztagsangeboten der Schulen oder im Kinder- und Jugendsport der Vereine tätig sind.



Wir freuen uns sehr darüber und bedanken uns bei dem Autorenteam dafür, dass wir mit diesem Band (nach den Bänden 2 *Leisten und Leistung im Sportunterricht der Sekundarstufe I* und 15 *Etwas wagen und verantworten im Schulsport*) einen weiteren Beitrag zur Aufbereitung der pädagogischen Perspektiven des Schulsports in die „Edition Schulsport“ aufnehmen können.

Wir hoffen und wünschen, dass dieses Buch dabei hilft, den wichtigen Beitrag des Schulsports zur Verwirklichung des fächerübergreifenden Auftrags der Schule zur Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter zu verdeutlichen, die Sportlehrkräfte in ihrem Selbstverständnis und bei ihrer Arbeit als Förderinnen bzw. Förderer der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen und letztlich den Schülerinnen und Schülern einen breiten Zugang zum gesundheitsförderlichen Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen. In diesem Sinne wünschen wir diesem Werk eine breite Rezeption in den Bereichen der Ausbildung, Fortbildung und Beratung von Sportlehrkräften sowie vor allem eine nachhaltige Wirkung in der Praxis des Schulsports.

*Dr. Heinz Aschebrock*

*Dr. h. c. Rolf-Peter Pack*



### 2.5 *Gute gesunde Schule*

Von Valerie Kastrup und Petra Vogel-Deutsch

Unter *Guter, gesunder Schule* verstehen wir einen Ansatz, der die Qualität des Schulalltags durch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention, die über das gesetzlich vorgeschriebene Maß hinausgehen, verbessern will. Damit ist *Gute gesunde Schule* der Schul- und Qualitätsentwicklung zuzuordnen, weil es sich um einen systematischen und zielgerichteten Entwicklungsprozess hin zu einer Professionalisierung der schulischen Prozesse handelt. Und hier gliedert sich auch der Preis der Unfallkasse NRW „Gute gesunde Schule“ ein (vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/](http://www.schulentwicklungspreis.de/)). Dieser Schulentwicklungspreis wird an allgemein- und berufsbildenden Schulen in Nordrhein-Westfalen vergeben; er fördert damit das Engagement von Schulen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schulpraxis.

Zunächst wird in einem systematischen Kapitel (Kap. 2.5.1) die Grundkonzeption der *Guten gesunden Schule*, wie sie von der Unfallkasse NRW ausgeschrieben wird, dargestellt, bevor in einem zweiten Schritt (Kap. 2.5.2) die allgemeinen Bausteine an einem Beispiel konkretisiert werden. Am Ende des Beitrags wird der Weg zur *Guten gesunden Schule* reflektiert (Kap. 2.5.3).

#### 2.5.1 *Gute gesunde Schule* – Charakteristik

Der Schulentwicklungspreis der *Guten, gesunden Schule* wurde von der Unfallkasse NRW zum Schuljahr 2007/2008 eingeführt und sollte einen Anreiz für Schulen darstellen, sich in den Bereichen „Sicherheit“ und „Gesundheit“ zu engagieren. Will sich eine Schule für diesen Preis bewerben, um bis zu 15.000,- € Preisgeld zu erhalten, so hat sie zunächst eine fragebogenbasierte Selbsteinschätzung bzgl. verschiedener Aspekte zu Gesundheit und Sicherheit bei der Unfallkasse einzureichen. Ist dieser erste Schritt der Bewerbung erfolgreich, so wird die Schule aufgefordert, Dokumente zur Überprüfung der Umsetzung der Bausteine einzureichen (z. B. das Schulprogramm oder die Schulentwicklungsplanung). Nach Sichtung der Unterlagen werden Schulen, die überzeugt haben, von Vertretern der Unfallkasse besucht, die Gespräche mit den Schulvertretern führen (vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/](http://www.schulentwicklungspreis.de/)).

Das Modell der *Guten, gesunden Schule* geht von der Annahme aus, dass die Qualitätsentwicklung der Schulen eng mit Gesundheitsprävention und -förderung verzahnt ist. Die beiden Dimensionen „Schulqualität bzw. Schulentwicklung“ und „Gesundheitsförderung“ bedingen sich wechselseitig. Demnach ist es nicht nur Ziel des Projekts der *Guten, gesunden Schule*, Gesundheitsförderung in den Schulen zu etablieren, sondern auch, die Schulentwicklung unter



dem Gesichtspunkt „Gesundheit“ voranzutreiben (vgl. Paulus, 2007). Die Lehrkräfte erfahren bei der Realisierung des Ziels Unterstützung durch den Schulentwicklungspreis (vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/](http://www.schulentwicklungspreis.de/)).

### *Fünf Bereiche der Guten gesunden Schule*

*Gute gesunde Schulen* etablieren das Thema Gesundheit in fünf verschiedenen Bereichen der Schule (vgl. Abb. 1). In diesen Qualitätsbereichen, die die Grobstruktur aller im Rahmen des Prämierungsverfahrens verwendeten Instrumente bilden, wird das gesundheits- und sicherheitsbezogene Engagement sichtbar.

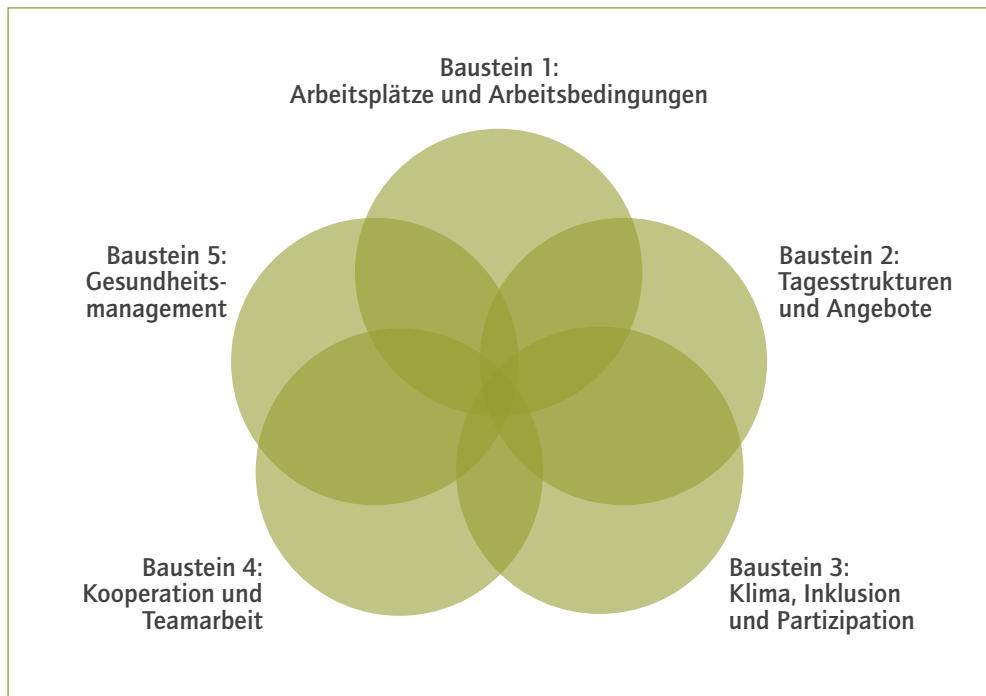


Abb. 2: *Fünf Bausteine der „Guten, gesunden Schule“* (vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/fileadmin/docs/UK\\_NRW\\_Flyer\\_Schulentwicklungspreis\\_2014\\_15.pdf](http://www.schulentwicklungspreis.de/fileadmin/docs/UK_NRW_Flyer_Schulentwicklungspreis_2014_15.pdf))

### **Baustein 1: Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen**

Der erste Baustein setzt sich aus verschiedenen Themengebieten zusammen. Der Unterpunkt „Schule-Gebäude-Freiflächen-Gesundheit“ beschäftigt sich mit der Instandhaltung, Sanierung, Modernisierung und dem Umbau der Gebäude und des Schulgeländes. Dabei sollten die gesellschaftlichen Bedingungen, wie bspw. der Mangel an Bewegung vieler Kinder,



## Gesundheitsförderung im Schulsport

Berücksichtigung finden, indem ausreichend Platz für Bewegung (z. B. Öffnung der Sporthalle in den Regenpausen) und Bedingungen für die Möglichkeit zur Entspannung geschaffen werden. Des Weiteren sollten anregende Lernumgebungen, wie z. B. forschende, projekt-orientierte und offene Unterrichtsformate mit der Möglichkeit zur Selbstdifferenzierung, geschaffen werden, welche die Schüler/innen beim Lernen unterstützen. Darüber hinaus soll eine Öffnung in die jeweiligen Kommunen und die Schulbezirke angestrebt werden; damit ist bspw. die Kooperation zwischen Sportvereinen und Trägern der offenen Ganztagsschulen gemeint (vgl. Anschub.de, 2004).

Neben der Ausstattung der Schulen ist auch das Thema „Lehrergesundheit“ Bestandteil dieses Bausteins (vgl. Kap. 2.4). Schumacher und Nieskens (2012) erläutern in einer Broschüre der Unfallkasse NRW zum Thema Lehrergesundheit, dass es die gemeinsame Aufgabe von Lehrerinnen und Lehrern sowie der Schulleitung ist, Belastungen zu verringern und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Dabei sollten die Schulen auf ihre Verhältnisse und Bedingungen zugeschnittene Maßnahmen finden, anstatt Standardinterventionen zu ergreifen (vgl. ebd., S. 7).

Nicht nur Gesundheitsschutz für Lehrkräfte, sondern auch für Schülerinnen und Schüler ist Bestandteil dieses Bausteins der *Guten gesunden Schule*. Hierzu gehören das richtige Tragen des Schulranzens (vgl. Gesetzliche Unfallversicherung, 2001) oder das richtige Sitzen im Unterricht an rückengerechten Tischen und Stühlen (vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/index.php?id=4#p2](http://www.schulentwicklungspreis.de/index.php?id=4#p2)).

Schließlich beinhaltet dieser Baustein auch Informationen aus dem Internetportal „Sichere Schule“ (ebenfalls eine Initiative der Unfallkasse NRW). Es geht hierbei z. B. um den Bau und die Einrichtung von Schulen und Klassenräumen sowie um das Thema „Lehrergesundheit“. Auf den Internetseiten rund um die „sichere Schule“ lassen sich Bestimmungen zum Bau und der Ausstattung der unterschiedlichen Kursräume, aber auch des Schulhofs oder des Eingangsbereichs finden (vgl. [www.sichere.schule.de](http://www.sichere.schule.de)).

## Baustein 2: Tagesstrukturen und Angebote

Ein Ziel des zweiten Bausteins einer *Guten, gesunden Schule* ist es, mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Eine in diesem Sinne gesunde, bewegungsfreudige Schule zeichnet sich dadurch aus, dass Bewegung nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in anderen Fächern (durch Bewegungspausen im Unterricht, Bewegung als Thema des Unterrichts etc.) sowie in außerunterrichtlichen Angeboten (Sport-AGs, Wandertage etc.) angeboten wird. Dabei sollten schulorganisatorische Maßnahmen geschaffen werden, die die Voraussetzungen für die Integration von Bewegung in den Schulalltag schaffen (vgl. Kottmann, Küpper & Pack, 2005, S. 25f.).



Zu dem Aspekt der „Sicherheitsförderung und Aufsicht“ zählt z. B. der kompetente Umgang mit Unfällen. So trägt die Schulleitung die Verantwortung dafür, Erste-Hilfe-Kurse bei Bedarf anzubieten, damit die Lehrkräfte ihre Kompetenzen regelmäßig auffrischen (vgl. Unfallkasse NRW, o. J.).

## Baustein 3: Klima, Inklusion und Partizipation

Dieser dritte Baustein befasst sich u. a. mit den Themen Gewalt und Mobbing an Schulen. Da Lehrer/innen mit Gewalt von Schülerinnen und Schülern kompetent umgehen können müssen, ist auch die Thematik um „Achtsamkeit und Anerkennung“ ein Themenfeld dieses Bausteins. Eine Kultur der Anerkennung kann dabei auch als Prävention gegen Gewalt verstanden werden. Achtsamkeit und Anerkennung können durch verschiedene Methoden in den Schulen etabliert werden. Nachzulesen sind solche methodischen Hinweise und Handlungsempfehlungen in einer Broschüre der BZgA (vgl. BZgA, 2002).

## Baustein 4: Kooperation und Teamarbeit

In dem Baustein „Kooperation und Teamarbeit“ spielt abermals die Lehrergesundheit eine große Rolle, die somit ein zentraler Baustein einer *Guten gesunden Schule* ist. Daneben wird großer Wert auf die „individuelle Förderung“ eines jeden Schülers/einer jeder Schülerin gelegt. Hier ist auf das Netzwerk „Zukunftsschulen NRW – Netzwerk Lernkultur Individuelle Förderung“ hinzuweisen, welches die individuelle Förderung zu einem pädagogischen Grundprinzip ihrer Arbeit macht (vgl. [www.zukunftsschulen-nrw.de](http://www.zukunftsschulen-nrw.de)). Darüber hinaus fordert dieser Baustein passende Instrumente für die Qualitätssicherung und Evaluation.

## Baustein 5: Gesundheitsmanagement

Gesundheitsmanagement ist als eine wichtige Aufgabe der Schulleitungen anzusehen. Dabei ist die Gesundheit der Lehrkräfte, die Gesundheit der Schüler/innen sowie die sämtlicher am Schulleben beteiligten Personen zu nennen. Aber nicht nur die Schulleitung, sondern auch andere Personen, wie z. B. Sicherheitsbeauftragte, sorgen für die Sicherheit in den Schulen, indem sie z. B. für die Gesundheit bedenkliche, technische und verhaltensbedingte Mängel der Schulleitung mitteilen.

Wichtige Punkte, welche Beachtung in einer *Guten gesunden Schule* finden sollten, sind die rasche Umsetzung von Erste-Hilfe-Maßnahmen und das richtige Verhalten bei Feueralarm, ebenso wie die Umsetzung der Gefahrenstoffverordnungen an Schulen



## Gesundheitsförderung im Schulsport

(vgl. [www.schulentwicklungspreis.de/index.php?id=4#p2](http://www.schulentwicklungspreis.de/index.php?id=4#p2)). Zu einem salutogenen Führungs-handeln zählen ebenso alle Maßnahmen, die der Schulentwicklung, deren Organisation und deren programmatischer Niederschrift dienen.

Der Schulleitung obliegen bei der Organisationsentwicklung folgende gesundheitsbezogene Aufgaben:

- „Strukturen und Voraussetzungen schaffen, um in Krisen und Notfällen wirksam handeln zu können (z. B. Erste-Hilfe-Organisation, Krisen- und Notfallplan, Krisenteam)
- Maßnahmen im Sinne des Carings entwickeln und implementieren (z. B. Frühstück und Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung, Erholungspausen für Lehrkräfte)
- gesundheitsförderliche und bedürfnisgerechte Lehr-, Lern- und Arbeitsbedingungen schaffen (z. B. Lärm und Raumklima, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten, Arbeitsplätze und Besprechungsmöglichkeiten für Lehrkräfte)
- die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung vornehmen
- Zuständigkeiten, Verantwortungen und Befugnisse festlegen und Beauftragte bestellen (z. B. Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragter)
- Kooperation und kollegiale Zusammenarbeit zwischen Schulleitung und Kollegium, unter Kollegiumsmitgliedern, zwischen Lehrkräften und Eltern sowie Lehrkräften und Schülern fördern

Bei der Personalentwicklung gehören zu den gesundheitsbezogenen Aufgaben:

- Unterstützungsmaßnahmen für das Personal entwickeln und umsetzen
- die individuelle Gesundheit und Gesundheitskompetenz fördern und zeigen, wie man mit beruflichen Belastungen umgeht
- angemessener Personaleinsatz unter Berücksichtigung der individuellen Kompetenzen und Ressourcen
- die Belastungen und Ressourcen der Beschäftigten erfassen, auch unter genderspezifischen Aspekten
- eine Balance von Aufgaben- und Mitarbeiterorientierung schaffen
- Unterweisungen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz bei der Arbeit durchführen

Zu den Maßnahmen des Arbeitsschutzes und der Gesundheitsförderung gehören bei der Unterrichtsentwicklung folgende Aufgaben:

- kollegiale Reflexion initiiieren und entsprechende Strukturen bereitstellen (Tandemarbeit, Triaden, professionelle Lerngemeinschaften, Qualitätszirkel); eigene Unterrichtsbesuche, -analysen, -bewertungen und -rückmeldungen durchführen



- Wissen über Unterricht und Gesundheit den Lehrkräften zur Verfügung stellen
- Aufbau einer (unterrichtsbezogenen) Feedback- und Evaluationskultur
- bei der Entwicklung und Festlegung von Kriterien für guten und gesunden Unterricht mitwirken
- die Voraussetzungen für eine systematische Fortbildung der Lehrkräfte in der gesundheitsbezogenen Unterrichtsentwicklung schaffen" ([www.vbe-voll.luchterhand.de/VBE-VOLL/lpext.dll/Infobase/vbe\\_001\\_002/vbe\\_001\\_002\\_001?f=templates&fn=document-frame.htm&2.0](http://www.vbe-voll.luchterhand.de/VBE-VOLL/lpext.dll/Infobase/vbe_001_002/vbe_001_002_001?f=templates&fn=document-frame.htm&2.0)).

## 2.5.2 Ein Beispiel: die *Gute gesunde HCA-Schule*

Im Folgenden wird ein Beispiel einer *Guten gesunden Schule*, der „Hans-Christian-Andersen-Grundschule“ (im Folgenden HCA), vorgestellt, die sich im Jahr 2011/12 erfolgreich um den Schulentwicklungspreis beworben hat, bei der Bewerbung im Jahr 2013/14 im Bereich der Selbstbewertung knapp gescheitert ist und sich im Jahr 2014/2015 erneut beworben hat.



Abb. 3: Die HCA



## Gesundheitsförderung im Schulsport

Die HCA (vgl. Abb. 3) liegt im Bielefelder Süden, einem von kultureller und sprachlicher Vielfalt geprägten Stadtteil. Der Lernreport der Stadt Bielefeld zeigt für die Grundschule einen mittleren Belastungsgrad hinsichtlich bildungsrelevanter und sozialer Bedingungen. In den vergangenen zwei Schuljahren besuchten 10 % der Abgänger der HCA die Hauptschule, 46 % die Realschule, 24 % das Gymnasium, 17 % die Gesamt- und 2 % die Sekundarschule. Zurzeit nehmen ca. 16 % der Familien Maßnahmen der Jugendhilfe in Anspruch.

Die Kapazitäten der nachmittäglichen Betreuung der offenen Ganztagsschule sind ausgeschöpft; die Nachfrage an Plätzen ist größer als das Angebot. 43 % der Schülerinnen und Schüler besuchen die OGS, 49 % haben einen Platz angefragt.

Zu den öffentlichen Einrichtungen, die im Schuleinzugsgebiet liegen, gehören die Stadtbücherei, zwei Jugendzentren, kirchliche Jugendarbeit, ein Kinderzirkus, das Schwimmbad und verschiedene Sportvereine. Viele Spielplätze und Grünzonen liegen im Schuleinzugsgebiet. Der Sennestadtverein organisiert Kunstgalerien und Schulausstellungen.

Die HCA hat zu allen Bausteinen einer *Guten gesunden Schule* eigene Ideen umgesetzt und Entwicklungen vorangetrieben. Im vorliegenden Beitrag werden allerdings nicht alle Aktivitäten beschrieben, sondern nur ausgewählte Projekte der einzelnen Bausteine (s. u.). Die Auswahl orientiert sich daran, was deswegen anregend sein dürfte, weil es sich um besondere Projekte handelt, die einen hohen Neuigkeitswert besitzen oder die bei der Umsetzung Schwierigkeiten bereitet haben.

### *Überblick über die Aktivitäten der HCA im Rahmen der **Guten gesunden Schule***

#### **Baustein 1: Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen**

- Eigentumsfächer = leichterer Schulranzen,
- Schulhöfe mit vielfältigen Bewegungsangeboten,
- Spielgeräteausleihe,
- TÜV-geprüfte und ständig gewartete Spielgeräte,
- Schulgarten,
- an die Körpergröße angepasstes Mobiliar,
- gemütliche Sofaecke im Lehrerzimmer,
- Beachtung der Sicherheitsrichtlinien für Forscherraum und Erste Hilfe,
- sichere Organisation der Geräteräume in der Sporthalle,
- Verbesserung der Raumakustik,
- Schulverschönerungstage,
- übersichtliche Lagerung von Materialien für die Jahrgangssarbeit,



- klare Verantwortlichkeiten für Funktionsräume,
- Schuljahreskalender,
- Informationsweitergabe per Mail-Verteiler,
- Mitbestimmungsmöglichkeiten für Lehrerkonferenzpunkte,
- Schaffen von Teamstrukturen,
- Lehrerarbeitsplätze.

## Baustein 2: Tagesstrukturen und Angebote

- themenbezogenes Bewegen im Unterricht (Radfahren),
- methodenbezogenes Bewegen im Unterricht (Wörterschwingen),
- Bewegungspausen im Unterricht (Mitmach-CD),
- Entspannung im Unterricht (Partnermassage),
- Bewegung als Thema im Unterricht (Fußball, Olympia, Spielbeschreibungen),
- drei Einzelstunden Sport,
- Pausensport,
- freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften (Beweg-dich),
- Wandertage/Ausflüge, Klassenfahrten mit Bewegung,
- Sportfeste,
- Schulfeste mit Bewegung.

## Baustein 3: Klima, Inklusion und Partizipation

- Schule ohne Rassismus,
- Streitschlichter,
- Schülerparlament,
- Wut-weg-Gruppe,
- Ich-schaff's-Gruppe,
- Spielgruppe,
- Spielraum,
- Elternmitarbeit,
- Elterncafé,
- regelmäßige Schulveranstaltungen,
- Inklusionsfortbildungen,
- Werkstatt Individualisierung.



### Baustein 4: Kooperation und Teamarbeit



Abb. 4: Rituale beim Mannschaftssport

- SL-Team,
- Jahrgangsteams,
- Kooperation mit OGS,
- Kooperation mit Kitas im Schuleinzugsgebiet,
- Kooperation mit Schulsozialarbeit,
- Fallbesprechungen auf Klassenebene,
- projektbezogene Teamarbeit,
- Beratungslehrerin,
- Beratungskonzept,
- Kooperation mit Eltern/Förderverein bei Schulevents,
- Kooperation mit Inklusionspartnern,
- Kooperation mit Schulgesundheitsträgern,
- Kooperation mit dem Kinderschutzbund,
- EU-Schulobstprojekt,
- Schule der Zukunft,
- Energiesparen macht Schule,
- Gut Wilhelmsdorf (örtssässiger Biobauer),



- Uni Bielefeld,
- Bildungsbüro (Harmonisierung Übergang),
- Sparkasse Bielefeld,
- Theatergruppe Werkstatt,
- Bielefelder Polizei.

## Baustein 5: Gesundheitsmanagement

- Sicherheit,
- Ersthelfer,
- Aufsicht,
- Gefährdungsbeurteilung,
- salutogenes Führungshandeln,
- Evaluationen.

*Wie es angefangen hat ...* Lange bevor der Schulentwicklungspreis eingeführt wurde, gab es in Anlehnung an die Materialien „Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport“ (Kultusministerium NRW/AOK-Ordner) und an die Initiative der Bewegten Schule im Lehrerkollegium eine erhöhte Aufmerksamkeit für ein gesundheitsförderndes Schulklima. Diesbezügliche Projekte wurden vor allem von der Sportfachschaft angeschoben und unterstützt durch die Kooperation mit Bielefelder Gesundheitsträgern. Projekte wie „Mein Körper gehört mir“, „Was juckt mich das – Allergieprojekt“ und Projekte vom zahnmedizinischen Dienst „Gesund im Mund“ der Stadt Bielefeld sind auch heute noch ein fester Bestandteil der jährlichen Arbeit.

Neben dem Schaffen von verbesserten Bewegungsräumen auf dem Pausenhof (vgl. Jaschke, 2001), der Einführung des Pausenspielzeugs und der Öffnung der Sporthalle während der Regenpausen sollten vermehrt Entspannungs- und Bewegungspausen in die alltägliche Unterrichtsarbeit einbezogen werden. Schulprogrammatisch arbeitete das Kollegium um die Jahrtausendwende zeitgleich an der Bestimmung des pädagogischen Leitbildes, das bereits Elemente der *Guten gesunden Schule* enthielt. In der Folge gesellschafts- und schulpolitischer Veränderungen hat sich dieses Leitbild um inklusive Gedanken ergänzt. Mittlerweile ist die HCA eine Schule für gemeinsames Lernen.

Die HCA versteht sich als eine *Gute gesunde Schule*, deren Ziel es ist, einen wesentlichen Beitrag dazu zu leisten, die Schülerinnen und Schüler dieser Schule zu selbstständigen, teamfähigen Menschen zu erziehen. Die Aneignung der umgebenden Welt<sup>13</sup> und der Aufbau von

13 Im Schulprogramm der HCA wird dies folgendermaßen definiert: „Lernen zu können, ist die Grundlage für Erziehung und Bildung. Kinder lernen Regeln, Normen und Verhalten, aber auch selbstständiges Denken und Handeln. Der Weg zum Selbstverstehen führt über das Fremdverstehen, d. h. über das Begreifen und Aneignen der umgebenden Welt.“



## Gesundheitsförderung im Schulsport

Kompetenzen sollen in einem Klima des Wohlbefindens ermöglicht werden. Das freudige und friedfertige Miteinanderlernen und -leben wird immer wieder angestrebt. Unterrichtsinhalte und -methoden, Feste, Feiern und Schulevents stützen diese Erziehung maßgeblich.

Das Gesundheitskonzept der HCA ist positiv ausgerichtet und zielt auf das Gesundbleiben der an der Schule tätigen Personengruppen ab (vgl. zum salutogenetischen Gesundheitsverständnis Kap. 2.1). Es bezieht den Menschen ganzheitlich, d. h. physisch, psychisch und sozial, ein. Salutogenes Führungshandeln ist ein integraler Bestandteil des Schulleitungshandelns. Hierzu gehört u. a. die Beteiligung der Kolleginnen und Kollegen an der Stundenverteilung, der Fortbildungsplanung, der Teamzusammensetzung. Die curricularen Teilprojekte sind kindgerecht aufklärend, d. h. informativ, darüber hinaus aber auch handlungsorientiert angelegt. Jedes im Schulprogramm aufgeführte Projekt leistet seinen eigenen Beitrag für eine umfassende Gesundheitsförderung.

Das erwünschte Ergebnis der Arbeit an der HCA ist es, dass durch Lernen, Leben und Arbeiten in der Schule und an außerschulischen Lernorten die Salutogenese gelingt. Zentrale Ziele des pädagogischen Leitbilds der Schule sind die Entwicklung von Teamfähigkeit, die Förderung von Selbstständigkeit und das Spüren von Lebensfreude.

Mit diesem Programm hat die HCA als Einsteigerschule 2012 den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ gewonnen und bei der Selbstbewertung festgestellt, dass die von der Unfallkasse ausgewiesenen Qualitätsbereiche in hohem Maße mit ihrem Gesundheitsdenken korrelieren. Daher wird die Schule zukünftig ihr Gesundheitskonzept entlang der Qualitätsbereiche Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen, Tagesstrukturen und Angebote, Klima, Integration und Partizipation, Kooperation und Teamarbeit und Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe schärfen.

Die HCA ist ab dem Schuljahr 2014/15 eine Schule für gemeinsames Lernen. Vor dem Hintergrund der ausgewiesenen Qualitätsbereiche besteht auch die Möglichkeit, die Herausforderungen einer Schule für gemeinsames Lernen neu zu denken. Dies macht Sinn, weil Schulreformen immer auch mit Sorgen und Ängsten verbunden sind. Die gute Idee eines inklusiven Schulsystems so umzusetzen, dass alle Beteiligten sich überwiegend wohlfühlen, wird die zentrale Herausforderung für die HCA sein. Daher wird in den Beispielen immer auch reflektiert werden, auf welche gesundheitsbezogenen Besonderheiten ein inklusives System Rücksicht nehmen muss.



## Baustein 1: Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen

### Tische und Stühle für Kinder

Das Längenwachstum von Kindern im Alter zwischen sechs und 10 Jahren weist eine Schwankungsbreite von ca. 20 cm unter Altersgleichen auf. In jahrgangsgemischten Klassen ist dieser Längenunterschied noch größer. Damit die Kinder ergonomisch sitzen können, benötigt die Klasse entweder in der Größe variabel einzustellende Einzeltische und Stühle oder ein Set an verschiedenen Stuhlhöhen und Tischen pro Klassenraum.

Die Realisierung dieses Vorhabens war an der HCA zunächst mit der Beschaffung der kleinsten Tisch und Stuhlhöhen verbunden, weil kleinere Kinder seit der Auflösung der Vorschulklassen und der Möglichkeit der vorzeitigen Einschulung die Schule besuchen. Die Stadt Bielefeld stellt ihren Grundschulen einen Etat von ca. 10.000,- € pro Jahr für Anschaffungen aller Art, d. h. vom Toilettenpapier über Forscherkisten und Bälle bis zum Mobiliar. Von diesem Geld können jährlich nur wenige Tische und Stühle neu gekauft werden. Weil diese finanziellen Mittel bei Weitem nicht ausreichen, erweitert die HCA ihren Mobiliarbestand kontinuierlich z. B. durch den Mobiliartausch oder die Abnahme von Restbeständen über eine Verwaltungsstelle im Amt für Schule. Ein gutes Inventarmanagement des Hausmeisters und seine Bereitschaft, die Klassen nach Bedarf zu bestücken, ist ebenso eine Grundvoraussetzung wie das Messen der Größe der Kinder, damit sichergestellt werden kann, dass jedes Kind einen ergonomischen Sitzplatz erhalten kann.

Nichtsdestotrotz ergeben sich Probleme: Kinder suchen sich nämlich ihre Sitznachbarn nicht nach Größe, sondern nach Beliebtheit, Freundschaft, Geschlecht und sozialer Neugierde aus. Auch Lehrkräfte wollen Schüler/innen ggf. auf reizarme Plätze, z. B. vorne, setzen. So kann es immer wieder erforderlich sein, das Mobiliar zu verstetzen. Die Diskussion um den richtigen Sitzplatz ist mitunter zeitaufwendig und konfliktreich. Manchmal muss man auch einsehen, dass mit dem vorhandenen Mobiliar keine ergonomische Lösung gefunden werden kann, weil z. B. ein Lernplakat in einer Tischgruppe mit zwei verschiedenen hohen Tischen nicht erstellt werden kann. Lehrer/innen müssen sich in solchen Fällen einer Arbeit auf dem Fußboden öffnen. Bei der Beschaffung des Mobiliars für körperbehinderte Kinder gibt es erfolgreiche Unterstützung von Sonderpädagogen.

### Orte der Entspannung für Kinder und Lehrer in der Schule

Damit Schüler/innen sich auf die Unterrichtsgegenstände einlassen können, ist eine konzentrierte Arbeitshaltung notwendig, für jedes einzelne Kind, aber auch für die Klassengemeinschaft. Angaben zur Dauer der Konzentrationsfähigkeit im Kindesalter schwanken. Als Faustregel gilt: im Schnitt doppelt so viele Minuten wie Lebensjahre, d. h. ein Sechsjähriger kann sich etwa 12 Minuten konzentrieren, ein 12-Jähriger schon 24 Minuten ([www.zukunfts-schulen-nrw.de/cms/front\\_content.php?idart=937](http://www.zukunfts-schulen-nrw.de/cms/front_content.php?idart=937)). Weil die Konzentrationsfähigkeit neben



## Gesundheitsförderung im Schulsport

personalen auch von sozialen Faktoren und selbstverständlich auch von unterrichtlichen Faktoren abhängig ist, bedarf es in Schulen einer erhöhten Sensibilität für Phasen der Entspannung. Auch Lehrkräfte und Schüler/innen sind aufgrund erhöhter psychischer Belastungen in Schulen angehalten, Entspannungstechniken anzuwenden und Orte der Entspannung aufzusuchen.

Eine Qualitätsfrage für die Gesundheitsförderung richtet sich daher auch nach dem Vorhandensein von separaten Räumen, in denen sich Schüler/innen sowie Lehrer/innen entspannen können. An der HCA gibt es eine Schülerbücherei mit kuscheligen Lese- und Zuhörplätzen, einen Schulgarten, der in Kleingruppen genutzt werden kann, eine pädagogische Insel im Raum der Schulsozialarbeit, einen Spielraum, der, wenn er von nur wenigen Kindern besucht wird, auch als Entspannungsraum dient, und Rückzugsmöglichkeiten wie ein Zelt oder ein Ecksofa in den Räumlichkeiten der Nachmittagsbetreuung. Beim Mittagessen sorgt eine Lärmampel für ruhige und entspannte Atmosphäre. Für Lehrkräfte gibt es eine gemütliche Sofaecke im Lehrerzimmer, die in Freistunden, nach Schulschluss oder während der Pausen gern zur Entspannung oder Kommunikation genutzt wird.

Weitere Orte der Entspannung gibt es in der HCA leider nicht, da das Schulgebäude so angelegt ist, dass die Klassenräume keinen Platz für dezentrale Entspannung bieten. Neben den Klassenräumen befinden sich leider keine Gruppenräume, die zu Entspannungsräumen umgebaut werden können. Flure dürfen aus Feuerschutzgründen nicht umfunktioniert werden. Als Schattenseite der „Entspannungsorte“ ist zu nennen, dass die Entspannungsmöglichkeiten der Schule immer an die Beaufsichtigung von Erwachsenen gebunden sind, sodass ein hoher zeitlich-räumlich-personeller Organisationsaufwand besteht. In einer inklusiven Schule, die Kinder mit dem Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung beschult, sind Entspannungsverfahren und Auszeiträume jedoch eine unabdingbare Notwendigkeit (vgl. Klemm & Preuss-Lausitz, 2011, S. 105). Für die HCA bedeutet dies, dem Schulträger gegenüber den Wunsch der Kellerraumsanierung näherzubringen. D. h., es bestünden räumliche Möglichkeiten, die aber erst nach umfangreichen Sanierungsarbeiten genutzt werden könnten.



## Baustein 2: Tagesstruktur und Angebote

Die folgende Tab. 6 zeigt, wie der Schultag an der HCA üblicherweise strukturiert ist.

Tab. 6: Tagesstruktur an der HCA

Zeiten	Angebote
0. 7.15-7.50	Spielen, Basteln, Lesen, Tanzen in der OGS
1. 7.55-8.40	Morgenkreis und Freiarbeit
8.40-8.45	Flitzepause
2. 8.45-9.30	Fachunterricht ggf. mit Bewegungspause/Entspannungsphase
9.30-9.50	Hofpause mit Gerätespielausleihe täglich Aula mit Spielen 4 x pro Woche, Bücherei 2 x pro Woche Bei Regenpausen – Öffnung der Sporthalle
9.50-10.00	Frühstückspause
3. 10.00-10.45	Klassenlehrerblock
4. 10.45-11.30	Klassenlehrerblock ggf. Sportunterricht in der schuleigenen Sporthalle oder auf dem Außengelände
11.30-11.45	Hofpause
11.45-12.30	Förderangebote Jahrg. 1/2 (Sportförder, Aufmerksamkeit und Konzentration, LRS, DAZ, Mathe Sonderförder, Knobelmathe, Antolin)
12.30-13.15	Mittagessen und Pause
13.15-14.00	Lernzeit
14.00-16.30	AG-Angebote Schwimmen, Reiten, Kochen, Tischtennis, Karate, Beweg-dich, Wut-weg, Garten-AG, Ich schaff's, Fußball, Bücherei, Computer, Werken, Tanz

### Kooperatives Sportfest

Die Entwicklung von Teamfähigkeit ist schulprogrammatisch verankert und wird an der HCA großgeschrieben. Dies ist aufgrund der Heterogenität der Schülerschaft notwendig. Denn in unserer Gesellschaft wird es zunehmend wichtiger, mit anderen Menschen gemeinsam planvoll handeln zu können. Voraussetzung hierfür ist ein friedfertiger kommunikativer Umgang miteinander, der die Rechte des Einzelnen achtet. Das kooperative Sportfest ist eine Lerngelegenheit. Dieses Sportfest ist im Schulprogramm fest verankert und wird als ein Beitrag zum Ausbau der Teamfähigkeit der Schüler/innen verstanden.