**Vorwort:**

#### Zu den Grundrechten aller Kinder gehört u. a. das Recht auf Bildung und Gesundheit (Kinderrechtskonvention der UNO). Dies bedeutet laut WHO körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wohlsein.

Im § 47 des Thüringer Schulgesetzes werden die Schulen verpflichtet, ein umfassendes Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise zu entwickeln, es regelmäßig auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und fortzuschreiben.

Die Schule ist für die Gesundheitsförderung von großer Bedeutung. Sie braucht ein auf Gesundheitsfaktoren gerichtetes Feld, da Kinder und Jugendliche immer mehr Zeit in ihr verbringen. Die Gesundheitsförderung ist eine Gemeinschaftsaufgabe aller am Schulleben beteiligten Personen und eine individuelle Aufgabe jedes einzelnen.

Das Konzept ist Bestandteil des Schulkonzeptes.

#### Einleitung

In Deutschland sind gegenwärtig ca. 37 Millionen Erwachsene und rund 2 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig oder adipös.

Folgen sind schon bei Kindern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Rückenschmerzen, Essstörungen. Eine der vielfältigen Ursachen ist die fehlende Bewegung im Alltag. Die Sportlehrer stellen fest, dass bei Kindern und Jugendlichen die körperliche Fitness abnimmt und die Zahl der Atteste (Asthma, Epilepsie, grippale Infekte, Allergien) ständig zunimmt. Die Lebensqualität wird beeinträchtigt, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sinkt und soziale Kontakte leiden.

Krankheiten, die dadurch entstehen, belasten die Sozialsysteme und die Volkswirtschaft (jährlich 70 Milliarden € allein durch Mangelbewegung, Übergewicht und Genusssucht).

Unsere Schule möchte diesem Negativ-Trend entgegenwirken, denn Ernährungs-, Genuss- und Bewegungsverhalten werden bereits in jungen Jahren geprägt. Daher sollte die fächerübergreifende Prävention möglichst früh einsetzen.

Das vorliegende Gesundheitskonzept unserer Schule soll den zentralen nationalen Aktionsplan des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz bis 2020

* das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu verbessern,
* die Zunahme von Übergewicht bei Kindern zu stoppen,
* und die Verbreitung des Übergewichts zu verringern,

unterstützen und zu einer Steigerung der Gesundheitsqualität beitragen.

Zudem soll das Gesundheitskonzept auch die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in den Blick nehmen. Die Gesundheitsempfehlung der Kultusminister der Länder betont, dass mehr und mehr psychische Störungen (z. B. Depressionen, Essstörungen, Selbstverletzung) zu verzeichnen sind, denen mit dem Gesundheitskonzept entgegengewirkt werden soll.

Eine wirkungsvolle Umsetzung des Konzeptes kann in unserer Schule nur gelingen, wenn mehr Bewegung und richtige Ernährung dauerhaft im Alltag integriert werden, der Umgang miteinander ständig reflektiert wird und alle Kollegen, Schüler und Eltern das Konzept mittragen.

Das Gesundheitskonzept des Heinrich-Böll-Gymnasiums soll dazu ein Wegweiser sein.

#### Vermittlung im Unterricht

Für einzelne Unterrichtsfächer gilt verbindlich und nachweislich zu vermitteln:

# **Ethik und Religionslehre**

Das Leben ist ein Geschenk und gesund leben ist ein gesellschaftlicher Wert.

|  |  |
| --- | --- |
| 5\_6 | * Stärken und Schwächen erkennen und bewerten * Entspannungstechniken einüben * Entschleunigung erfahren |
| 7\_8 | * Möglichkeiten und Risiken der eigenen Lebensgestaltung überdenken |
| 9\_10 | * ethisch-moralische Fragen zum Lebensbeginn (Schwangerschaftsabbruch, Präimplantationsdiagnositk) |
| 11\_12 | * Was ist der Mensch? Herausforderungen der Gegenwart für verantwortliches Handeln erläutern. |

**MNT Klassenstufe 5/6**

Das Fach MNT bietet den Schülerinnen und Schülern auf der Grundlage des Thüringer Lehrplans in verschiedenen Modulen eine intensive Auseinandersetzung mit Themenbereichen zur Gesunderhaltung und Gesundheitsprävention.

|  |  |
| --- | --- |
| 5\_6 | Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Menschen wie:   * die Bedeutung witterungsgerechter Kleidung, * Achtung Auto Klasse 5 * Schutz der Haut vor intensiver Sonneneinstrahlung, * Vermeidung von Gesundheitsschäden durch Drogen (Schädlichkeit des Rauchens) * gesundheitsfördernde Ernährung, * gesunde Ernährung (Milchparty Klasse 5), * richtige Zahnpflege, * hygienische Maßnahmen zum Schutz vor Parasiten, * Vorbeugung von Haltungsschäden, |
| 5\_6 | * Fitnesstest Klasse 6, * alters- und entwicklungsgemäße Sexualerziehung (Veränderung des Körpers während der Pubertät, Wertevermittlung im Umgang mit sexualethischen Fragestellungen); |

Diese Maßnahmen werden schwerpunktmäßig behandelt und in den folgenden Klassenstufen fortgeschrieben. Dabei können wir auf eine sehr gute Zusammenarbeit mit der DGfE, der Thüringer Landesvereinigung Milch e.V., mit der Medizinischen Fachschule und dem ADAC verweisen.

# **Biologie**

Der Lehrplan Biologie verlangt in allen Klassenstufen - bezogen auf die Gesundheits- und Umwelterziehung - entsprechende praxisorientierte Umsetzungen. Diese sind feste Bestandteile des Unterrichts, von Projektstunden oder auch speziellen Projekttagen.

Eine Auswahl von Lehrplanschwerpunkten gibt einen Überblick über die Gesundheitserziehung im Fach Biologie.

|  |  |
| --- | --- |
| 7 | Inhaltliche Schwerpunkte des Unterrichts sind:   * Bakterien und ihre Bedeutung für eine gesunde Ernährung sowie praxisrelevante Kenntnisse zur Verhinderung von Infektionen, * daraus resultierende Maßnahmen zur Hygiene. |
| 8 | Das Hauptthema des Unterrichts in der gesamten Klassenstufe ist die Gesunderhaltung unseres Körpers auf der Grundlage biologischer Kenntnisse wie:   * Ernährung (gesunde Ernährung, Ernährungs- und Ess-Störungen, Diäten, Ernährungsberatung), * Blut und Blutkreislauf(Herz- Kreislauferkrankungen und Vorbeugung) , * Atmung, Haut, Ausscheidungssystem (Luftschadstoffe und Atemwegserkrankungen, Schädlichkeit des Rauchens), * Stütz- und Bewegungssystem (Vermeiden von Fehlbelastungen und Bewegungsmangel), * Nervensystem (Gefahren und Schäden durch Nikotin und Suchtmittel, Vermeidung von Reizüberflutung durch Lärm, Verringerung von Dysstress), * Sexualität und Verantwortung (Verhalten bei drohendem sexuellen Missbrauch, Schwangerschaftsverhütung und Familienplanung), * Infektionskrankheiten (Wahrnehmen persönlicher Verantwortung für Impfungen, AIDS-Prophylaxe).   Besonders in dieser Klassenstufe wird eine umfassende Aufklärungsarbeit mit Schülern und Eltern durchgeführt. |
| 9\_10 | * Individuelle gesunde Lebensführung (Gesundheit und Umwelt, Umweltbelastungen, Leistung des Einzelnen bei der Lösung regionaler Umweltprobleme) * Gesundheit und Krankheit (Erbkrankheiten, ihre persönlichen und sozialen Auswirkungen, Verantwortung gegenüber behinderten Menschen) |
| 11\_12 | * Ernährungserziehung (Gewinnung von Lebensmitteln durch biologische Prozesse, Nahrungsverhalten) * Sucht- und Drogenprävention (Wirkung von Drogen und Medikamenten, Nervengifte) * Individuelle Lebensführung (Stress- und Konfliktbewältigung) |

# **Sport**

Auf Grund von Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und falscher Ernährung kommen dem Sportunterricht und allen weiteren bewegungsorientierten Angeboten erhöhte Bedeutungen zu.

Es ist das Ziel des Unterrichts, eine lebenslange positive Einstellung zum Sport herauszubilden.

* Der Sport am Heinrich-Böll-Gymnasium steht auf den Säulen Sportunterricht, Sport in Arbeitsgemeinschaften und schulinterne Wettkämpfe.
* An unserer Schule werden jährlich klassenübergreifende Meisterschaften in den Sportarten Volleyball und Basketball durchgeführt. Leichtathletik als Schulsportfest, Hochsprungschulmeisterschaften und die zentrale Leistungskontrolle im Gerätturnen der Klasse 10 sind feste Bestandteile des Sports an unserer Schule.
* Die Angebote im Kreis Saalfeld-Rudolstadt (Jugend trainiert für Olympia, Kreisjugendspiele, Jugend-Sommerspiele) werden von unseren Schülern regelmäßig genutzt, um einen Vergleich mit anderen Schulen zu pflegen und zusätzliche Sportmöglichkeiten zu haben. Erfolgreiche Schüler werden im Rahmen des Schulfestes öffentlich ausgezeichnet.
* Aufgrund der guten räumlichen Bedingungen wird im Fach Sport die Stundentafel für das Gymnasium vollständig umgesetzt. Das bedeutet wöchentlich drei Sportstunden von Klassenstufe 5 - 10. In den Klassenstufen 11 und 12 werden 2 Sportstunden in den Grundkursen verschiedener Sportarten erteilt.
* Das Heinrich-Böll-Gymnasium ist an einer Vernetzung des Sports in Saalfeld und in der Umgebung sehr interessiert. Alle Sportlehrerinnen und -lehrer sind verpflichtet, die Schüler auf die Möglichkeiten örtlicher Sportvereine hinzuweisen. Mit den Vereinen Saalfelder Stadtsportverein e.V., Saalfelder Schwimmverein und Saalfelder Leichtathletikverein ist die bestehende gute Zusammenarbeit (Sportlehrer arbeiten als Übungsleiter) weiterzuentwickeln.
* Wandertage sind schwerpunktmäßig zum Wandern und Bewegen in die örtlich schöne Umgebung zu nutzen.
* In der Klassenstufe 5 findet das Skilanglaufprojekt statt. In dieser Woche wird durch ausgebildete Schulskilehrer eine Grundausbildung im Skilanglauf vermittelt. Die Schüler sollen schon sehr früh für diese schöne Ausdauersportart begeistert werden. Hier ist eine sehr enge Zusammenarbeit zwischen den Klassenlehrern, den Eltern und den Sportlehrern nötig.
* Der neue Lehrplaninhalt „Fitness und Gesundheit“ wird im Stoffverteilungsplan Sport in allen Jahrgangsstufen ausführlich umgesetzt.
* Bei der Planung der Hallenzeiten sind die Schulsportarbeitsgemeinschaften einbezogen.
* Wer Sport treibt und ermöglicht, spart dem Staat Kosten für aufwendige Drogenprogramme, hilft Gewalt zu verhindern und kann beschränkenden Einfluss auf erhöhten Alkoholkonsum haben.

# **Ernährung und Verpflegung in der Schule**

Ein zentrales Handlungsfeld ist die Verpflegung in der Schule, da die Schüler viele Stunden des Tages in der Schule verbringen.

Zu den Elternabenden werden die Eltern darüber informiert werden, dass die Schüler des Heinrich-Böll-Gymnasiums ein warmes, gesundes, wählbares und bezahlbares Mittagessen einnehmen können. Die Einnahme des Essens erfolgt in Ruhe in einem ansprechenden Ambiente. Die entsprechende Aufsicht wird durch die Schulleitung sichergestellt.

Die Zusammenarbeit zwischen Elternsprechern, Schulleitung und Versorgerfirma ist sehr wichtig, um die Qualität zu sichern.

Die Pausenversorgung in der Schule soll gesünder gestaltet werden.

Eine Milchversorgung der Schüler soll wieder in den Schulalltag integriert werden.

**BuddY-Projekt**

Vor nunmehr drei Jahren etablierten wir an der Schule das Buddy-Projekt.

Das Ziel dieses Projektes ist es, das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu stärken. Junge Menschen werden durch die Übernahme von sozialer Verantwortung sicherer und kompetenter gemacht. Schüler werden befähigt, als Experten für ihre eigenen Belange zu wirken.

Die Buddys als ausgebildete Helfer stellen ihre Kompetenzen Gleichaltrigen zur Verfügung, um im Prozess des Helfens und Begleitens zu reifen und zu lernen.

Im Rahmen dieses Konzeptes arbeiten Schüler als Streitschlichter, die in Konflikten zu vermitteln helfen und Schulsanitäter, die in Notsituationen als Helfer fungieren bzw. über den Ausbildungsprozess selbst fit und sicher als Ersthelfer agieren können.

# **Bewegung im Alltag**

Die Bedeutung von Bewegung ist für Schülerinnen und Schüler im Schulalltag eine ganzheitliche Erfahrung. Es müssen alle in die Diskussion einbezogen werden: Schulleitung, Lehrkräfte, Schüler, Eltern, technische Mitarbeiter und die Kommune.

In allen Fächern ist es möglich, Bewegung in den Unterricht zu integrieren und Bewegungspausen zu gestatten. (vergl. Bärbel Härdt: „Besser lernen durch Bewegen und Entspannen“ Grundlagen und Übungen für die Sekundarstufe 1)

# **Außensportanlagen**

In den Pausen müssen ausreichend attraktive Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof vorhanden sein. Dadurch können Schüler in den Pausen regelmäßig aktiv sein.

* Spielmaterialien werden seit dem Schuljahr 2014/2105 durch eine Gruppe des BuddY-Projektes in den Hofpausen zur Verfügung gestellt

Es fehlen:

* Außensportanlagen im Ganzen (2 Basketballkörbe und 1 Tischtennisplatte sind zu wenig)
* Es ist eine Fläche für Ballsportarten auszuweisen.

**Schlussbemerkung**

### Das Konzept des Heinrich-Böll-Gymnasiums Saalfeld zur Gesunderhaltung und Gesundheitsprävention des Heinrich-Böll-Gymnasiums ist geeignet, eine Trendwende einzuleiten und ein Schlüssel für mehr Lebensqualität zu werden.

Es muss die volle Unterstützung der Schüler, Lehrer, Eltern und des Schulträgers erhalten, um notwendige Maßnahmen auch mit gemeinsamer Anstrengung einfordern zu können.

Das Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise ist auf der Grundlage der Eckpunkte des Bundesministeriums für Gesundheit U 2007 DE und des Beschlusses des Thüringer Landtages vom 22.06.2007 und der Gesundheitsempfehlung der Kultusminister der Länder vom 15.11.2012 entstanden

Saalfeld,

#### Anlagen:

#### *Thüringer Schulgesetz, § 47 Gesundheits- und Sexualerziehung*

*(1) Die Schule hat durch geeignete Maßnahmen die Gesundheitserziehung zu unterstützen. Sie entwickelt ein umfassendes Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise. Ein Schwerpunkt des Konzepts ist die Prävention des Konsums von illegalen Drogen sowie von Tabak und Alkohol. Die in den Lehrplänen festgeschriebenen Bildungsinhalte zur Gesundheitserziehung sind fächerübergreifend und über den Unterricht hinaus zu vermitteln. Gesunde Lebensweise ist an jeder Schule aktiv zu gestalten.*

*(2) Das Rauchen ist im Schulgebäude und auf dem Schulgelände untersagt. Dies gilt nicht für Wohnräume, die sich auf dem Schulgelände befinden.*

*(3) Das Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise ist von den Schulen regelmäßig auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und fortzuschreiben. Dabei erhält die Schule die Unterstützung des zuständigen Staatlichen Schulamts.*

*(4) Durch die Sexualerziehung, die als Teil der Gesamterziehung zu den Aufgaben der Schule gehört, sollen die Schüler sich altersgemäß mit den biologischen, ethischen, religiösen, kulturellen und sozialen Tatsachen und Bezügen der Geschlechtlichkeit des Menschen vertraut machen. Die Sexualerziehung soll das Bewusstsein für eine persönliche Intimsphäre und für partnerschaftliches, gewaltfreies Verhalten in persönlichen Beziehungen entwickeln und fördern sowie die grundlegende Bedeutung von Partnerschaft, Ehe und Familie vermitteln. Bei der Sexualerziehung ist Zurückhaltung zu wahren sowie Offenheit und Toleranz gegenüber den verschiedenen Wertvorstellungen in diesem Bereich zu beachten; jede einseitige Beeinflussung ist zu vermeiden.*

*(5) Die Eltern sind über Ziel, Inhalt und Formen der Gesundheits- und Sexualerziehung zu unterrichten.*