

INFO-Paket zum Übergreifenden Lehrplanthema bzw. zum Unterrichtsprinzip „Gesundheitsförderung“

In den bisherigen Lehrplänen war Gesundheitsförderung als Unterrichtsprinzip verankert. Die neuen Lehrpläne greifen Gesundheitsförderung in den Übergreifenden Themen (ÜT) auf und zielen vor allem auf den Erwerb von Gesundheitskompetenzen. Schulische Gesundheitsförderung ist jedoch viel mehr als nur die Förderung von Health Literacy bei Lernenden. Sie umfasst vor allem das schulische Setting (Rahmenbedingungen, Abläufe, Kommunikation, Schulklima, pädagogische Haltungen...), das gesundheitsfördernd gestaltet sein sollte und zudem die Stärkung der Gesundheitskompetenzen der Lehrenden und der Schulleitung.

Nachfolgend finden sich relevante Informationen, wie Gesundheitsförderung gemäß dem Setting-Ansatz sowie dem biopsychosozialen Ansatz der WHO umgesetzt werden soll. Gesundheitsförderung zielt demnach nicht nur auf physiologische Aspekte von Gesundheit, sondern berücksichtigt die engen Zusammenhänge zwischen mentaler, sozialer und körperlicher Gesundheit. In den letzten Jahren wurde zudem die Bedeutung der psychosozialen Gesundheit für Leistungsfähigkeit und Lernerfolg offensichtlich. Schulische Gesundheitsförderung greift im Sinne eines One Health-Approach auch die Zusammenhänge zwischen der Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und Böden sowie dem Klima auf. Hier bestehen auch Zusammenhänge zur Umweltbildung.

1 Warum ist Gesundheitsförderung wichtig?

Gesundheitsförderung unterstützt erfolgreiches Lehren und Lernen und bezieht alle an der Schule Beteiligten mit ein, also Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, administratives Personal und Schulleitungen. Dies führt nicht nur zur Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenzen, sondern verbessert auch die Lehr-, Lern- und Arbeitsbedingungen und somit das Schul- und Klassenklima.

Schulische Gesundheitsförderung

- ermöglicht den Erwerb von Lebens- und Gesundheitskompetenzen durch einen entsprechenden Unterricht, durch Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen an der Schule sowie durch die Nutzung von bestehenden Gesundheitsprogrammen unterschiedlicher Gesundheitsanbieter (z.B. von der BVAEB).
- unterstützt ein positives Schul- und Klassenklima und legt Wert auf die Entwicklung vertrauensvoller, respektvoller und verlässlicher Beziehungen zwischen Lehrenden und Lernenden sowie innerhalb des Kollegiums.
- integriert aktuelle Konzepte der Gesundheitsförderung in das schulische Qualitätsmanagement. Neue Ansätze kombinieren gesundheitsförderndes und ökologisches Denken („One Health“ und „Planetary Health“).

- bindet alle Betroffenen am Schulstandort in die gemeinsame Ausrichtung und Maßnahmenentwicklung ein („Whole School Approach“).
- bietet einen sicheren, gewalt- und mobbingfreien Raum.
- nutzt Feedbackkultur (z.B. durch IQES online) und gesundheitsförderndes Führungsverhalten für den Erhalt der Gesundheit.
- gestaltet Lehren und Lernen so, dass Lernende ebenso Problemlöse- und Stressbewältigungsfähigkeiten erlernen und Resilienz im Umgang mit gegebenen Belastungen entwickeln.

2 Wer ist für Gesundheitsförderung verantwortlich?

2.1 Schulleitung

Gesundheitsfördernde (salutogene) Führung zeigt sich

- in einer wertschätzenden Kommunikationskultur (Stichwort „Schulklima“),
- in der Beteiligung aller Schulpartner und Betroffenen,
- in transparenten, nachvollziehbaren Entscheidungen sowie
- in der gerechten Aufteilung von Arbeitsaufgaben und Verantwortlichkeiten.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen sollten am Schulstandort gemeinsam mit dem Schulentwicklungsteam und den Beteiligten partizipativ geplant, umgesetzt und eng an die Qualitätsentwicklung der Schule geknüpft werden. Dafür eignen sich pädagogische Konferenzen oder Gesundheitskonferenzen unter Einbindung von externen Gesundheitsexpertinnen und -experten. Für die Maßnahmenplanung und -umsetzung wird die Einrichtung eines Gesundheitsteams empfohlen. Hier sollten nach Möglichkeit Schulärzte und -ärztinnen, Schulpsychologinnen und -psychologen, Schüler- und Bildungsberaterinnen und -berater sowie fachlich versierte Lehrpersonen eingebunden werden.

2.2 Lehrpersonen

Lehrpersonen unterstützen dabei,

- die Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler durch Sensibilisierung und Wissensaufbau im Unterricht sowie durch fächerübergreifende Projekte zu stärken,
- auf eine gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung sowie auf das soziale Miteinander und auf wertschätzende Kommunikation zu achten,
- Maßnahmen der gesundheitsförderlichen Schul- und Qualitätsentwicklung mitzutragen,
- Schüler und Schülerinnen zeitnah Beratung und Unterstützung anzubieten bzw. an psychosoziale Unterstützungssysteme weiterzuverweisen und
- indem sie als Rollenvorbilder auch auf ihre eigene Gesundheit achten.

2.3 Schülerinnen und Schüler

In den Lehrplänen ist der Erwerb von Gesundheitskompetenzen („Health Literacy“) verankert. Dazu gehören

- grundlegende Gesundheitskompetenzen im Hinblick auf gesunde Ernährung, Bewegung und Schlafgesundheit sowie auf die Funktionsweise des menschlichen Körpers und auf mögliche Erkrankungen sowie deren Vorbeugung.
- Kompetenzen, um Zusammenhänge zwischen eigenem Gesundheitsverhalten, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu verstehen.
- Kompetenzen zum Aufbau eines positiven Körperbildes, einer hohen Selbstwirksamkeit und Resilienz zum altersgemäßen Umgang mit Belastungssituationen.
- Kompetenzen zum reflexiven Umgang mit (Gesundheits-)Risiken, mit Suchtmitteln sowie mit digitalen und sozialen Medien.

3 Welche Themen sind in der schulischen Gesundheitsförderung wichtig?

Ernährung

Ernährungskompetenz zählt zu den Lebenskompetenzen. Neben der Auseinandersetzung auf Unterrichts- und Projektebene spielen das Verpflegungsangebot und die Mahlzeitengestaltung am Schulstandort eine wesentliche Rolle. Bei der Gestaltung des Essens- sowie Trinkangebotes sind die bundesweiten Empfehlungen zu berücksichtigen, insbesondere die *Leitlinie Schulbuffet*, die *Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule* sowie die *Checkliste für die Schulverpflegung (Ernährungsgesundheit)*. Gemäß der Vorgabe der WHO gilt das Prinzip „*Make the healthier choice the easier choice*“. Auch Erziehungsberechtigte können dabei unterstützt werden, das Gesundheits- und Ernährungsverhalten gemeinsam mit ihren Kindern zu reflektieren und dadurch zu verbessern.

Bewegung in und außerhalb der Schule

Regelmäßige Bewegung führt zu vielen Verbesserungen auf physischer Ebene (u.a. Herz-Kreislaufsystem, muskuläre Fitness etc.). In Bezug auf die Stärkung der psychischen Gesundheit fördern Bewegung und Sport u. a. die Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeitssteuerung, unterstützen die Impulskontrolle und wirken sich positiv auf kognitive Leistungen aus.

Die Wichtigkeit von Bewegung und Sport für die psychophysische Entwicklung spiegelt sich u. a. in den „*Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*“ (*Bewegungsempfehlungen 2020 | Fonds Gesundes Österreich*) sowie im „*3 Säulen-Modell*“, das als Grundlage der Implementierung der „täglichen Bewegungseinheit“ im Schulsystem dient (*Tägliche Bewegungseinheit*).

Gesundheits- und bewegungsfreundliche Schulentwicklungskonzepte achten demnach darauf, dass Bewegung und Sport zu einem integralen Bestandteil des Schulalltages wird (Säule 1), zusätzliche Bewegungseinheiten – auch im Zusammenwirken mit außerschulischen Partnern – die Bewegungsumfänge der Schülerinnen und Schüler erweitern (Säule 2) und spezifische Bewegungsangebote im Zuge von Schulveranstaltungen oder schulbezogenen Veranstaltungen das Interesse der Schülerinnen und Schüler für Bewegung und Sport, die außerhalb des Schulalltages fortgesetzt wird, wecken (Säule 3).

Psychosoziale Gesundheit (Mental Health)

Psychosoziale Gesundheitsförderung trägt dazu bei, Resilienz und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu stärken und im Falle psychosozialer Belastungen frühzeitig mit Beratung und Unterstützung zu reagieren (Psychosoziale Gesundheit). Dazu gehört die Weitervermittlung an schulische Beratungs- und Unterstützungsangebote, beispielsweise an den schulpsychologischen und den schulärztlichen Dienst sowie an externe Anbieter (Schulpsychologie).

Zur psychosozialen Gesundheitsförderung zählt auch der Erwerb eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien, sozialen Plattformen und Onlinespielen. Ziel ist es, im Unterricht Kompetenzen zu einem bewusst gestalteten Umgang mit smarten Geräten (u.a. altersadäquate Bildschirmzeiten) und zur Reflexion von Inhalten (Gewalt, Diskriminierung, Körperbilder, Fake News etc.) zu vermitteln (FAQ zum Umgang mit Handys in der Schule und Safer Internet).

Suchtprävention

Suchtprävention trägt dazu bei, die Entstehung von problematischen Verhaltensweisen zu verhindern und personale Ressourcen zu stärken. Die Lebenskompetenzförderung wird dabei mit altersangemessener Informationsvermittlung zu Konsum, Sucht und Suchtverhalten kombiniert. Hierzu zählen auch Themen wie Internet-/ Spielsucht, Ess- und Kaufsucht. Auf Schulebene sind klare Regeln und Grenzen für den Umgang mit psychoaktiven Substanzen zu formulieren. Der schulpsychologische Dienst ist bei Verdachtsfällen rechtzeitig einzubeziehen. Weitere einschlägige Beratungsstellen unterstützen Schulen in der Suchtpräventionsarbeit (Suchtprävention).

4 Welche externen Institutionen und Gesundheitsanbieter unterstützen?

Im Bereich der Gesundheitsförderung unterstützen folgende Institutionen und Gesundheitsanbieter:

- Pädagogische Hochschulen (durch deren Gesundheitszentren, durch Fortbildung, Schulentwicklungsberatung und Supervision) sowie das Zentrum für Gewalt-, Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung an der PPH Burgenland (ZMGP)

- Fonds Gesundes Österreich, vor allem mit der Initiative Wohlfühlzone Schule und einem Materialienpool ([Wohlfühlzone](#) und [Materialien Wohlfühlpool](#))
- BVAEB und die Österreichische Gesundheitskasse ([Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule; Gesundheitsförderung GK](#))
- GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen ([GIVE](#))
- Regionale Gesundheitsvereine des Forums österreichischer Gesundheitsarbeitskreise ([AKS Austria](#))

Weitere Informationen und hilfreiche Links finden sich auf der Website der Schulpsychologie und des Schulärztlichen Dienstes ([Gesundheitsförderung](#)).

5 Welche Unterrichtsmaterialien gibt es zu diesem Thema?

Unterrichtsmaterialien und Impulse zur Umsetzung finden Sie unter anderem bei der Servicestelle für Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen (GIVE), auf der Website des WohlfühlPOOL Schule sowie bei allen Gesundheitskassen (siehe Links oben).