



Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich

Planungshilfe für Schulleitungen



Inhalt

1. Einleitung	3
2. Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan	3
3. Schulische Gesundheitsförderung und Prävention	3
4. Ansatz «Gesundheitsfördernde Schule»	3
5. Anregungen für Schulleitungen	3
6. Planungshilfen für den Unterricht	4
7. Themenübergreifende Links	4
8. Übersicht Fach- und Beratungsstellen	4

Impressum

Herausgeberin

Bildungsdirektion Kanton Zürich
Volksschulamt

Gestaltung

raschle & partner
www.raschlepartner.ch

Planungshilfe für Schulleitungen

1. Einleitung

Dieses Dokument richtet sich an die Schulleitungen aller Volksschulstufen. Es umfasst Hinweise und Anregungen, wie Schulleitungen die Themen Gesundheitsförderung und Prävention auf der Grundlage des Lehrplans planen, umsetzen und fördern können. Dabei haben sie die Schule als Ganzes im Fokus und koordinieren und vernetzen die nötigen Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention.

2. Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan

Im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich sind Gesundheitsförderung und Prävention als fächerübergreifende Unterrichtsgegenstände verankert (Neuaufgabe 2010, S. 355, «Gesundheitserziehung», «Suchtprophylaxe»). Dies bedeutet, dass Zielsetzungen in diesem Bereich verbindlich sind, ohne dass ihnen ein fester zeitlicher Rahmen, etwa eine bestimmte wöchentliche Unterrichtszeit, eingeräumt wird. Gesundheitsbezogene Themen wie Bewegung und Entspannung, Ernährung, Suchtprävention, sexuelle Gesundheit, Gewaltprävention und psychosoziale Gesundheit sind in die Lehr- und Lernziele der fünf Unterrichtsbereiche integriert.

3. Schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention hat den Erwerb und Aufbau von Kenntnissen, Fertigkeiten und Haltungen zum Ziel, welche die Schülerinnen und Schüler befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln. Schulischer Gesundheitsförderung und Prävention soll ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde liegen, das Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene im Blick hat. Um Gesundheit fördern zu können, muss Unterricht sowohl

auf Kompetenzerwerb als auch auf Wohlbefinden bedacht sein. Dabei ist neben dem Fokus auf die individuellen Bedürfnisse die Gestaltung des Zusammenlebens aller Beteiligten in der Schule von zentraler Bedeutung.

4. Ansatz «Gesundheitsfördernde Schule»

Das vorrangige Ziel der schulischen Gesundheitsförderung und Prävention ist die Gestaltung der Schule als Arbeits- und Lernort, wo gesundheitsrelevante Themen behandelt und die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller Beteiligten gestärkt werden. Gesundheit und Bildung stehen dabei in einem engen Zusammenhang. Gesundheitsfördernde Schulen zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie sich um ein gutes Schulklima bemühen, die Lerninhalte im Unterricht systematisch verankern, gesundheitsrelevante Probleme früh erkennen und bei besonderen Vorfällen, etwa bei Gewaltanwendung oder Drogenkonsum, rasch intervenieren.

Der ganzheitliche Ansatz der «gesundheitsfördernden Schule» ist eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Strategie.

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Volksschulen Zürich (KNGS ZH)

Schulen, die sich zu einer «gesundheitsfördernden Schule» entwickeln wollen, können sich dem kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Volksschulen Zürich (KNGS ZH) anschliessen und erhalten entsprechende Unterstützung:

www.gesunde-schulen-zuerich.ch

Die Pädagogische Hochschule Zürich bietet darüber hinaus spezielle Beratungen und Weiterbildungen an:

www.phzh.ch

► Dienstleistungen ► Beratung

5. Anregungen für Schulleitungen

Es ist durchaus möglich, Elemente einer gesundheitsfördernden Schule auch ohne Beitritt zum kantonalen Netzwerk einzuführen. Die Schulleiterin, der Schulleiter spielt dabei als Führungsperson eine Schlüsselrolle. Die Schulleitung fördert ein gutes Schulklima und die Gesundheit der Lehrpersonen, setzt sich für Zusammenarbeit und Mitbestimmung im Schulhausteam ein und koordiniert gesundheitsrelevante Themen und Aktivitäten. Einen Teil dieser Aufgaben kann sie auch an eine Lehrperson aus dem Team delegieren.

Nachfolgend sind Adressen aufgeführt, wo Schulleitungen Anregungen für die Umsetzung und Evaluation von Gesundheitsförderung und Prävention auf der Ebene Schule finden können.

→ Anregungen für Schulleitungen aus «Bildung und Gesundheit, Netzwerk Schweiz»:

www.bildungundgesundheit.ch

→ Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen: Dokumentationen:

www.radix.ch ► Gesunde Schulen
► Dokumentationen

→ Literatursammlung des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen Zürich:

www.gesunde-schulen-zuerich.ch/de
► Literatur/Links ► Literatur

→ Qualitätskriterien gesundheitsfördernder Schulen:

www.gesunde-schulen.ch
► schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen
► Qualitätskriterien
► Downloads: Qualitätskriterien

→ Modell zur schulischen Suchtprävention der Fachstelle Suchtprävention Volksschule der PH Zürich:

<http://suchtpraevention.phzh.ch/>

→ Website «Stopp Gewalt an Schulen» der Bildungsdirektion des Kantons Zürich:

www.stopp-gewalt.zh.ch

6. Planungshilfen für den Unterricht

Für die Kindergarten-, Unter-, Mittel- und Sekundarstufe besteht je eine Planungshilfe zur Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht. Die Planungshilfen fokussieren auf lehrplanbasierte Gesundheitsförderung und Prävention als Unterrichtsinhalte, die in allen Schulen umgesetzt werden müssen. Sie berücksichtigen die Themen Bewegung und Entspannung, Ernährung, Suchtprävention, sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung (Mittel- und Sekundarstufe), Gewaltprävention und psychosoziale Gesundheit. Sie sind in erster Linie für Lehrpersonen gedacht.

Schulleitungen können sich anhand dieser Planungshilfen einen Überblick über Ziele und Inhalte verschaffen. Zudem dienen sie der Schulleitung als Grundlage für die inhaltliche und organisatorische Planung sowie die Koordination im Schulhausteam und in Zusammenarbeit mit externen Fachpersonen.

In den Planungshilfen wurden nicht alle Themen im weiten Feld schulischer Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt. Die Beschränkung ist bedingt durch die Lehrplanbasierung und die Ausklammerung medizinischer Bereiche. Zu folgenden, nicht integrierten Themen finden sich Informationen unter den jeweils angegebenen Links:

Schularzt, Zahnhygiene, Impfen, Läuse

→ www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Gesundheit der Lehrpersonen:

→ PH Zürich, Beratung:
www.phzh.ch ▶ Dienstleistungen ▶ Beratung

→ Schulärztlicher Dienst:
www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

Sicherheit:

→ Beratungsstelle für Unfallverhütung:
www.bfu.ch

Schuldenprävention:

→ www.vsa.zh.ch ▶ Schulbetrieb & Unterricht ▶ Fächer, Lehrpläne & Lehrmittel ▶ Bereichsübergreifende Themen ▶ Schuldenprävention

Unterrichtsbereich Sport:

→ www.vsa.zh.ch ▶ Schulbetrieb & Unterricht ▶ Fächer, Lehrpläne, Lehrmittel ▶ Sport

7. Themenübergreifende Links

Kantonal

→ Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich
www.gesunde-schulen-zuerich.ch

→ PH Zürich
www.phzh.ch ▶ Über uns ▶ Fachbereiche ▶ Gesundheitsförderung und Prävention / Hauswirtschaft

→ Volksschulamt
www.volksschulamt.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Gesundheit & Unterricht

→ Schulpsychologische Dienste

www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulpsychologie

→ Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich

www.vsa.zh.ch ▶ Schule & Umfeld ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulärztlicher Dienst

→ Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/schulen ▶ Gesundheit & Prävention ▶ Schulgesundheitsdienste

National

→ bildung und gesundheit, Netzwerk Schweiz

www.bildungundgesundheit.ch

→ Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

www.gesunde-schulen.ch

→ Bundesamt für Gesundheit BAG, Dienstleistungen

www.bag.admin.ch/shop

→ Feel-ok – Internetportal zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit (▶ **Projekte für die Schule**). Informationen und Materialien für Lehrpersonen und Jugendliche

www.feel-ok.ch

→ Umfassende Datenbank zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention im deutschsprachigen Raum

www.bzga.de

8. Übersicht Fach- und Beratungsstellen

Die in den Planungshilfen für den Unterricht pro Thema angeführten Fach- und Beratungsstellen mit Angeboten für Schulen sind nachfolgend im Überblick zusammengestellt.

Bewegung und Entspannung

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.leichter-leben-zh.ch

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Bewegung zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.gesundheitsfoerderung.ch

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

www.bag.admin.ch ► Themen ► Ernährung und Bewegung

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung.

www.children-on-the-move.ch

Die Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Projektdatenbank

www.baspo.admin.ch

Das BASPO ist nationales Kompetenzzentrum für Sport, Bewegung und Gesundheit.

Ernährung

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.pepinfo.ch

Die Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) engagiert sich mit vielfältigen praxisnahen Angeboten in der Prävention von Essstörungen und Adipositas. Präventionsangebote auch für Schulen.

www.leichter-leben-zh.ch

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Leichter leben» der Zürcher Regierung wird eine Auswahl an Angeboten zum Thema Ernährung zur Verfügung gestellt.

www.aes.ch

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.gesundheitsfoerderung.ch

Nationales Programm, das die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht verbindet

www.bag.admin.ch ► Themen ► Ernährung und Bewegung

Das BAG bietet Informationen zu Programmen, Projekten und Forschungsarbeiten im Bereich Ernährung und Bewegung

www.sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Lehrmittel und Arbeitsblätter

Suchtprävention

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/

Breites Angebot der regionalen Suchtpräventionsstellen und kantonsweit tätigen suchtmittelspezifischen Fachstellen (Rauchen, Medikamente und Alkohol)

<http://suchtpraevention.phzh.ch>

Fachstelle Suchtprävention Volksschule, Pädagogische Hochschule Zürich

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.sucht-info.ch

Sucht Info Schweiz: Informationen und Materialien zu Abhängigkeiten und Suchtmitteln

www.infodoc.ch

InfoDoc: Informationsquellen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention

www.at-schweiz.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz ► Jugend und Schule

Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung (Mittel- und Sekundarstufe)

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.lustundfrust.ch

«Lust und Frust», Fachstelle für Sexualpädagogik

www.zah.ch

Zürcher Aids-Hilfe

www.liebesexundsoweiter.ch

Liebesexundsoweiter – Aids-Info & Sexualpädagogik (ehemals Aids-Infostelle Winterthur)

www.castagna-zh.ch

Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche Jugendliche, Zürich

www.limita-zh.ch

Fachstelle für Prävention sexueller Ausbeutung

www.tschau.ch

Beratungsseite für Jugendliche

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.amorix.ch

Sexualpädagogik und Schule

www.sante-sexuelle.ch

Informationsplattform zu Themen der sexuellen Gesundheit und zu Beratungsstellen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit in der Schweiz.

www.kinderschutz.ch

Kinderschutz Schweiz

Gewaltprävention

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.stopp-gewalt.zh.ch

Website «Stopp Gewalt an Schulen» der Bildungsdirektion des Kantons Zürich

www.phzh.ch ► Dienstleistungen ► Beratung ► Beratung für Volksschulen/Privatschulen ► Konflikt/Gewalt/Mobbing

Beratungen und Angebote der PHZH zum Thema Konflikte und Gewalt

www.gewaltpraevention-an-schulen.ch

Pfade – Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Prävention von Problemverhalten und Gewalt. Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich, Kontakt: rjuenger@ife.uzh.ch (gebunden an spezielle Fortbildung)

www.jugenddienst.zh.ch

Jugenddienst der Kantonspolizei Zürich

www.rechtsextremismus.ch ► Empfehlungen für Projekte und Unterricht

Downloads zur Prävention politischer Gewalt

www.srk-zuerich.ch ► Ich will lernen ► chili Konfliktprävention

Angebote des Roten Kreuzes zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention

www.jugendundgewalt.ch/de ► Good Practice ► Good-Practice-Kriterien in der Schule

Jugend und Gewalt

Psychosoziale Gesundheit

Angebote für Klassen und Schulen/Fach- und Beratungsstellen

www.radix.ch

Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix, Gesunde Schulen: Datenbank, Projektübersicht und Unterrichtsprogramme, z. B. «Mindmatters» (Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit, Sekundarstufe)

www.tschau.ch

Beratungsseite für Jugendliche

www.147.ch / Telefon 147

Beratung Pro Juventute für Kinder und Jugendliche

Weitere Informationen und Materialien für Lehrpersonen

www.fssz.ch

Forum für Suizidprävention