



## Zentrum Gesundheitsförderung

«Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.  
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.  
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.»  
Dokument o'Donnell, WHO



# Workshop Schulen stärken – Gesundheit fördern

Der Beitrag der Pädagogischen  
Hochschulen

Titus Bürgisser  
Pädagogische Hochschule  
Zentralschweiz, Luzern  
Wien 27. Mai 2010

# Wie Pädagogische Hochschulen Schulen stärken und zur Gesundheitsförderung befähigen können

- **Einleitung:** Bildung von Lehrpersonen für Gesundheitsförderung
- **Arbeitsphase:** Was brauchen Lehrpersonen und Schulleitungen?
- **Erfahrungen der PHZ Luzern**  
Was Pädagogische Hochschulen tun können.
- **Fragen und Diskussion**

## Herausforderungen für die Gesundheitsförderung im Setting Schule

- Schulischer Alltag macht oft Lehrpersonen und SchülerInnen krank
- Gesundheitsförderung erfolgt in Form von Projekten und wird als Zusatzbelastung empfunden
- Die Integration in den Schulalltag steckt in den Kinderschuhen
- Gesundheitsförderung wird delegiert
- Das Potenzial der Gesundheitsförderung für den schulischen Erfolg und die Pädagogik wird nur in Ansätzen genutzt.



## Bildung von Schlüsselpersonen - Erfolgsfaktor für Gesundheitsförderung

- Fachliche und pädagogische Kompetenz stärkt Lehrpersonen
- Lehrpersonen und Schulleitungen für GF befähigen bringt GF in den Alltag.
- Lehrpersonen prägen Schulen während Jahrzehnten – auch wenn sie einen gesunden Schul-Alltag ermöglichen.
- Lehrerbildung hat hier eine Verantwortung

# Schlüsselpersonen erreichen

- Aktuelle Lehrpersonen durch Weiterbildung
- Beauftragte für Gesundheitsförderung durch Zusatzausbildungen (CAS, DAS, MAS)
- Schulleitungen in der Führungs- Aus- und Weiterbildung
- Zukünftige Lehrpersonen in der Ausbildung
- Teams mit Schul-internen Weiterbildungen
- Schulbehörden in der Weiterbildung

Was brauchen Lehrpersonen und Schulleitungen  
– damit Gesundheitsförderung an Schulen  
wirksam wird?

### **Arbeitsauftrag zu zweit:**

Gruppe A: Was brauchen Lehrpersonen?

Gruppe B: Was brauchen Schulleitungen?

Gruppe C: Was brauchen Studierende?

Was hätten Sie sich gewünscht an Inhalten,  
Kompetenzen, Praxis-Unterstützung?

## Zentrum Gesundheitsförderung

«Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.  
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.  
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.»

Demund o'Donnell, WHO



# Was Institutionen der LehrerInnebildung beitragen können



# Gesundheit: Tägliche Herausforderung für Schulen

**13 Jährige  
wird Mutter**

**Amok-Lauf in  
Schulen**

**Gewalt im  
Klassenzimmer**

**Bewegungsmangel und  
übergewichtige  
Kinder**

**Was tut die Schule?  
Was ist ihr Beitrag  
zur Lösung?**

**Alkohol- und  
Drogenkonsum**

**Sexuelle  
Übergriffe  
in der  
Schule**

**Burnout bei  
Lehrpersonen**

**ohne  
Frühstück  
zur Schule**

**Masern-  
Impfung an  
Schulen  
durchsetzen?**

# Gesundheit: Der tägliche Nutzen für Schulen

**Lernen mit allen Sinnen ist wirksamer**

**Bewegung fördert Selbstvertrauen**

**Schulklima stärkt Selbstwirksamkeit**

**Gutes Schulklima ist ein Schutzfaktor in Bezug auf Rauchen und Alkohol**

**Was nützt es der Schule?**

**Gute Ernährung fördert Konzentration und Aufnahmefähigkeit**

**Was trägt GF bei?**

**Bewegung fördert Motivation**

**Gesundheitskompetenz wirkt sich auch auf das Zusammenleben aus**

**Gutes Schulklima reduziert Burnoutgefahr**

**Gesundheitsförderung ist vielseitiges Lernfeld**

# Was es braucht

- Kräftiges Feuer statt kurzlebige Feuerwerke
- Standortbestimmung und bewusste Schwerpunktsetzung, bevor gehandelt wird.
- Balance halten: Einen Beitrag an gesellschaftliche Herausforderungen im Rahmen des Machbaren leisten
- Gesundheitswissen zum Wohle der SchülerInnen und Lehrpersonen nutzen
- Gesundheitskompetenz aufbauen
- Gezielter Einsatz der Ressourcen
- Fokus auf Wirkung und Nachhaltigkeit

Gute Gesundheit unterstützt  
erfolgreiches Lernen.

Erfolgreiches Lernen unterstützt die  
Gesundheit.

Erziehung und Gesundheit sind  
untrennbar.

Desmond o'Burne, WHO

# Gesundheitsförderung an der PHZ Luzern im vierfachen Leistungsauftrag

## **Weiterbildung:**

**CAS**  
**Gesundheitsförderung**  
**Generierung**  
**Weiterbildungskurse**

## **Ausbildung:**

**Spezialisierungsstudium**  
**Gesundheitswoche**  
**Div. Module**

## **Dienstleistungen**

**Beratung von Schulen und  
Schulleitungen**  
**Mitarbeit im Netzwerk GF**

## **Forschung**

**Masterarbeiten zu  
Gesundheits-Themen**

## **PHZ als GF Hochschule:**

**Arbeitskreis, Situationsanalyse, Massnahmenplanung**  
**Ergonomie, Ruheraum, Bewegte Hochschule, Ernährung, Entspannung**

## „Pause – endlich...“

... endlich Gelegenheit für etwas Bewegung!

Das Ganze besteht aus drei Übungen für den Rücken.

...und nimmt ca. 3 Minuten in Anspruch.

# „Lösen der verspannten Gelenke“



## Rumpf beugen und strecken

Machen Sie den Oberkörper rund und legen Sie ihn auf die Knie! Führen Sie dabei die Hände zu den Schultern und lassen Sie den Kopf hängen!

Richten Sie anschliessend den Rücken Wirbel für Wirbel auf und strecken Sie sich mit den Händen zur Decke!

Wechseln Sie mehrmals langsam zwischen diesen Positionen!



Quelle: Illi, U. (Hrsg.) (1991). *Sitzen als Belastung... Wir sitzen zu viel.* S.20

## „Lösen der verspannten Gelenke“



### Zur Decke strecken

Setzen Sie sich aufrecht hin!

Greifen Sie mit den Händen abwechselungsweise so weit wie möglich nach oben!

Quelle: Steiner, H., Buholzer, O., Tschäppeler, U. (1999). *Bewegungspausen*. S.54



# „Dehnen der verspannten Muskulatur“



## Rücken dehnen

Legen Sie das rechte Bein über das linke!

Drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts aus! Halten Sie diese Position ca. 20 Sekunden!

Nehmen Sie anschliessend die Position umgekehrt ein und halten Sie diese ebenfalls ca. 20 Sekunden!

Quelle: Imhof-Hänecke, C., Partoll, A. & Wyss, T. (2006).  
*Tippfit: Bewegung verstehen, erleben, geniessen.* S.31

## PHZ als

# Gesundheitsfördernde Hochschule

- Einrichtung eines Arbeitskreises mit Vertretung verschiedener Gruppen (Mitarbeitende, Dozierende, Studierende, Hochschulleitung)
- Standortbestimmung, Definition von Zielen und Massnahmenplanung.
- Bewegter Unterricht an der Hochschule
- Strukturelle Maßnahmen: Ergonomische Büromöbel, Ruheräume, Duschkmöglichkeiten, Ernährungsangebot,
- Workshops und Angebote für Mitarbeitende und Studierende: Campus-Sport, Ergonomie-Kurse, Kurse zum Umgang mit Belastung und Stress, Aktion Wasserglas, Bewegungsprojekte etc.

# Weiterbildung

- Zertifikatslehrgang **CAS Gesundheitsförderung**:  
12 ECTS Credits  
Ausbildung von Beauftragten für GF an Schulen.  
Grundlagen, Projektmanagement, Schulprojekt
- **Weiterbildungskurse** zu Gesundheitsthemen im Unterricht (fachbezogen)
- Weiterbildungskurse zum persönlichen Stress- und Ressourcenmanagement
- **Biografie orientierte Angebote**
- **Weiterbildungs-Beratung**
- **Schulinterne Weiterbildungen**
- **Gesundheitsmanagement** in der Ausbildung von Schulleitern und Schulleiterinnen

# Ausbildung

- **Spezialisierungsstudium Gesundheitsförderung: 5** bis 7 Blockwochen: Grundlagen GF, Praxis der Gesundheitsförderung im Setting Schule,
- **Gesundheitswoche** für alle Studierenden im 5. Sem Einführung GF Schule, praktische Workshops zur stufengerechten Integration im Schulalltag (Bewegung, Ernährung, Sexualpädagogik, Internet-basierte GF Websites für Schulen [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch))
- **Fachspezifische Module:** Bewegung und Sport, Hauswirtschaft, Mensch und Umwelt, Lebenskunde
- **Modul „Gesunde Schule konkret“** für den Studiengang Primarstufe
- Viele Angebote zu „bewegtem Unterricht“

# Praxishandbuch Gesunde Schule

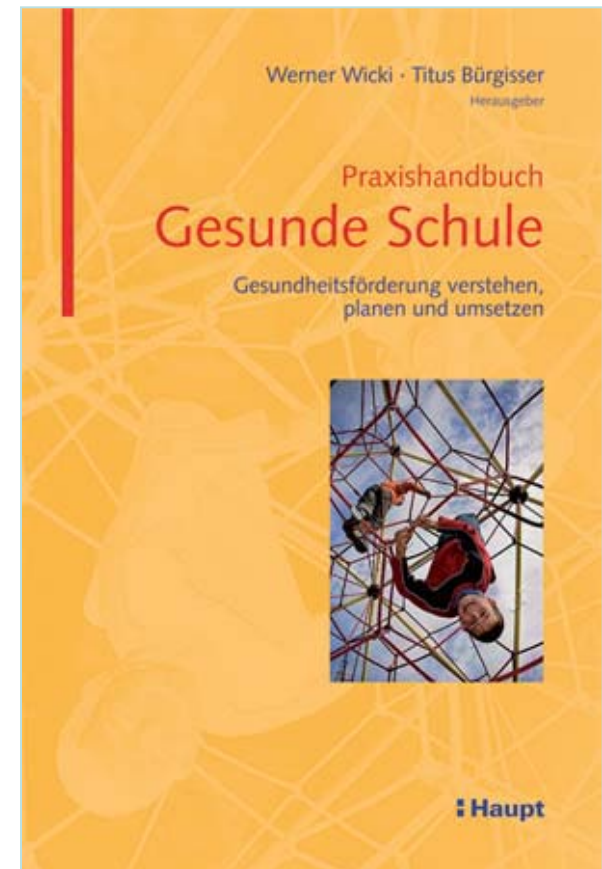
## Herausgeber:

- Werner Wicki
- Titus Bürgisser

## Mit Beiträgen von

Christina Dietrich, Silvio Herzog, Siegfried Seeger, René Glauser, Sabine Hofer, Barbara Zumstein, Silvio Sgier, Karin Frey, Dominique Högger, Rolf Heinisch, Stephan Zopfi, Claudia Wespi, Hanspeter Lehner, Norbert Würth, Gabriela Jegge, Eva Maria Waibel, Werner Wicki, Titus Bürgisser

**Bern: Haupt Verlag, 2008**



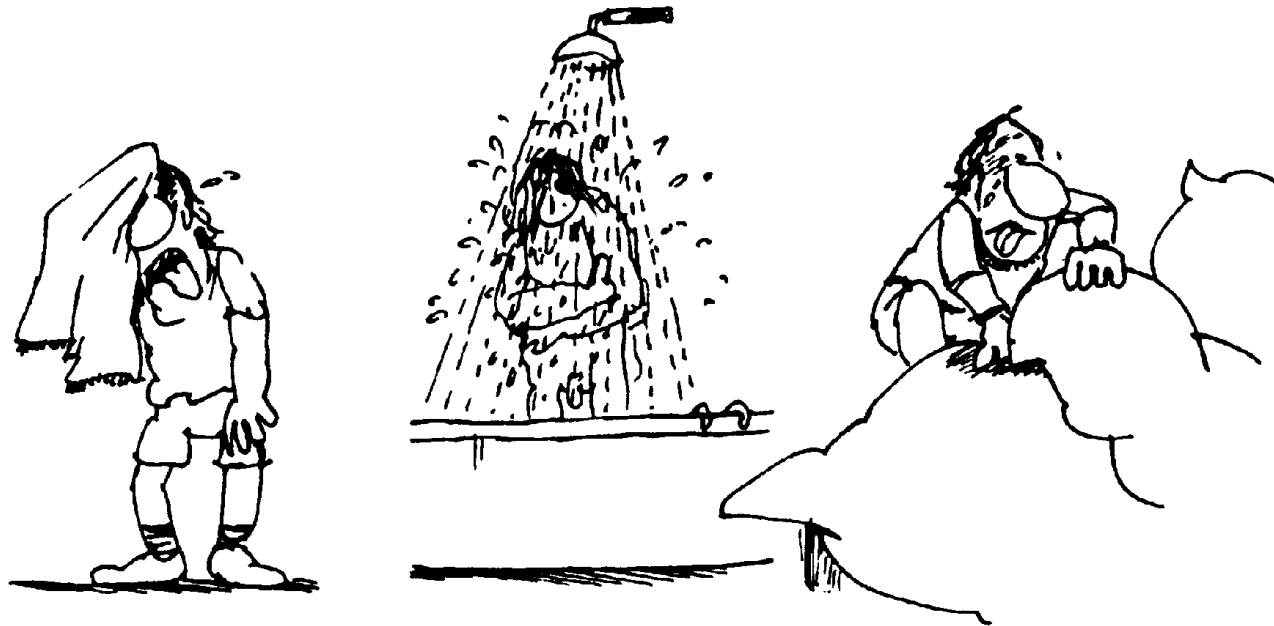
# Dienstleistungen

- **Beratung** von Beauftragten für Gesundheitsförderung an Schulen (Integration, Auftrag, Projektberatung etc.)
- Beratung von Schulleitungen
- Massgeschneiderte Weiterbildungsangebote
- Beratung von kantonalen Schuldirektionen
- Mitarbeit im Regionalen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen

# Forschung

- **Masterarbeiten** zu Gesundheitsförderung an Schulen und Hochschulen
- **Forschungsfragen** für Gesundheitsförderung an Schulen **generieren**
- **Forschung anregen**
- **Forschung betreiben**

## Zum Schluss



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

Titus Bürgisser [titus.buergisser@phz.ch](mailto:titus.buergisser@phz.ch)