



## **Gesundheitsförderung für VolksschülerInnen mit Migrationshintergrund**

### **Dokumentation der Ergebnisse des Pilotprojektes im Schuljahr 2007/2008**

Dieses Projekt wurde von der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich und mit Unterstützung des Landesschulrates für Oberösterreich und dem Verein Migrare durchgeführt.

“Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen ...“

„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt; dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

(Zitate Ottawa Charta)

<b>1</b>	<b>Ausgangssituation</b> _____	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Zielgruppe</b> _____	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Projektziele</b> _____	<b>3</b>
3.1	<b>Ziele auf Projektebene</b> _____	<b>3</b>
3.2	<b>Ziele auf Schul-, Klassen- und Kinderebene</b> _____	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Eckdaten zum Projekt</b> _____	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Pilotschulen</b> _____	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Angebote</b> _____	<b>5</b>
6.1	<b>Angebote für Kinder (Klasse)</b> _____	<b>5</b>
6.2	<b>Angebote für LehrerInnen</b> _____	<b>5</b>
6.3	<b>Angebote Eltern</b> _____	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Umsetzung</b> _____	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Berichte</b> _____	<b>6</b>
8.1	<b>Volksschule 5 Wels - Neustadt</b> _____	<b>6</b>
8.2	<b>Volksschule 8 Linz - Goetheschule</b> _____	<b>8</b>
8.3	<b>Volksschule 1 Steyr Tabor</b> _____	<b>10</b>
8.4	<b>Volksschule 2 Steyr - Tabor</b> _____	<b>13</b>
8.5	<b>Volksschule 1 Attnang</b> _____	<b>15</b>

# 1 Ausgangssituation

Auf Grund vermehrter Anfragen von Schulen mit hohem Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund und in Absprache mit dem Landesschulrat für Oberösterreich, wurde von der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse - Abteilung Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin der OÖGKK / Bereich Schulische Gesundheitsförderung (Servicestelle Schule) - dieses Pilotprojekt entwickelt.

Zur Realisierung des Projektes wurde eine Arbeitsgruppe eingerichtet. TeilnehmerInnen dieser Projektgruppe waren:

Name	Kompetenz im Team
Frau Dir. <sup>in</sup> Erika Erber-Czempirek (VS Goetheschule)	Direktorin einer Schule mit hohem Migrationsanteil, Pädagogin
Herr Dr. Joachim Gerich (JKU)	Empirische Sozialforschung, Jugendlichenforschung, Evaluation
Herr Mümtaz Karakurt (Migrare), (Vertretung: Mag. <sup>a</sup> Michaela Stoiber)	Leitung des Vereins Migrare, Migrationsexperten
Frau Hannelore Kleemaier (OÖGKK)	MAin Abtl. GF, langjährige Erfahrung im Bereich schulischer Gesundheitsförderung
Frau FI Katharina Ortner (LSR)	Fachinspektorin beim Landesschulrat OÖ für Ernährung und Haushalt, langjährige Erfahrung im Bereich Ernährung und als Pädagogin
Frau Kerstin Pöchmann (OÖGKK)	MAin Abtl. GF, Projektunterstützung
Frau Mag. <sup>a</sup> Iris Reingruber	Ernährungswissenschaftlerin
Frau Mag. <sup>a</sup> Sarah Sebinger (OÖGKK)	MAin Abtl. GF, Projektleitung, Erfahrung im Bereich Gesundheitsförderung und Evaluation

Zeitraumen der Konzeption: Dezember 2006 bis Mai 2007

## 2 Zielgruppe

- Kinder in Volksschulen mit hohem MigrantInnenanteil
- Die Eltern dieser Kinder als auch die LehrerInnen/DirektorInnen die in diesen Schulen unterrichten bzw. diese leiten

## 3 Projektziele

### 3.1 Ziele auf Projektebene

Gemäß eines umfassenden Gesundheitsförderungsansatzes (WHO) wurden Produkte und Unterstützungsangebote in einem interdisziplinär zusammengesetzten Team bzw. unter Hinzuziehung von ExpertInnen erarbeitet. Dabei wurden folgende Ziele und Arbeitsweisen berücksichtigt:

- Integration von Gesundheitsförderung in das Alltagsleben der Betroffenen (Verhältnisorientierung)
- Selbstaktivierung der Betroffenen im Sinne eines Kompetenzaufbaues (Verhaltensorientierung)
- Niederschwelligkeit bei der Herangehensweise

- Nachhaltigkeit in Bezug auf die Pilotschulen
- Nachhaltigkeit in Bezug auf die Zeit nach dem Pilotprojekt
- LehrerInnen agieren als MultiplikatorInnen
- Betreuungsleistungen von Seiten des Projektteams
- Absicherung der Ziele gemäß den Vorstellungen im Projektteam und Korrektur bei Abweichung
- ExpertInnen können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden

### 3.2 Ziele auf Schul-, Klassen- und Kinderebene

- Sensibilisierung für Themen der Gesundheitsförderung auf allen Ebenen
- Der Zusammenhang von Wohlbefinden und Ernährung, Bewegung und Psychosoziales soll erkannt werden (Erleben – Wissen – Verstehen)
- Themen der Gesundheitsförderung werden in den Alltag der Schule integriert
- In der Klasse soll ein „abgeschwächter, kindgerechter“ Managementkreislauf mit Hilfe der entwickelten Produkte und Unterstützungsleistungen initiiert werden

## 4 Eckdaten zum Projekt

DirektorInnen und LehrerInnen von Schulen mit einer hohen Anzahl an Kindern mit Migrationshintergrund wurden eingeladen, gemeinsam mit den SchülerInnen in einer ganzheitlichen Sichtweise, Möglichkeiten einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung zu erarbeiten.

Es standen die Themen „Bewegung, Ernährung und Psychosoziale Gesundheit“ auf dem Programm.

- Zeitlicher Rahmen für das Pilotprojekt in Schulen: Schuljahr 2007/2008 (LehrerInnen und Eltern wurden zuvor schon eingebunden)
- 5 Pilotschulen in OÖ
- Finanzierung: durch den Fonds Gesundes Österreich und die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
- Evaluierung durch die Universität Linz

## 5 Pilotschulen

**Auswahlkriterium: Eine hohe Anzahl an Kindern mit Migrationshintergrund**

Volksschule 5 Wels - Neustadt
Volksschule 8 Linz - Goetheschule
Volksschule 1 Steyr –Tabor
Volksschule 2 Steyr –Tabor
Volksschule 1 Attnang

## 6 Angebote

### 6.1 Angebote für Kinder (Klasse)

- Tools, die die Erarbeitung von gesundheitsrelevante Themen in der Klassengemeinschaft ermöglichen (Kernelemente: Zielformulierung, Umsetzung, Zielüberprüfung und Belohnung)
- Gesundheitskalender für die Klasse
- Belohnungsplakat für die Klasse
- Gesundheitsbuch für die Kinder
  - „Mein Gesundheitsbuch“ (1. und 2. Klasse)
  - „Mein zweites Gesundheitsbuch“ (3. und 4. Klasse)

### 6.2 Angebote für LehrerInnen

- Kompetenzsteigerung im Gesundheitsförderungsbereich durch Fortbildungsveranstaltungen
- Entwicklung eines Leitfadens für die Behandlung der Thematik im Unterricht

### 6.3 Angebote Eltern

- Kompetenzerwerb und Absicherung von Nachhaltigkeit
  - Elternabend
  - Elternbroschüre
  - Kochkurs für Mütter mit Ernährungswissenschaftlerin (Pilot in Linz)

## 7 Umsetzung

<b>Zeitplan</b>	<b>Durchführung in den Pilotschulen</b>
April 2007	Präsentation des Projektes vor den OÖ BezirksschulinspektorInnen
Mai 2007	1. Fortbildungsveranstaltung der beteiligten LehrerInnen und DirektorInnen: Vorstellung des Vorhabens, Motivierung zur Mitarbeit, Inhaltlicher Input zu Ernährung, Bewegung, Psychosoziales (in Kooperation mit dem Landesschulrat)
Juni / Sept. 2007	Referate an interessierten Schulen beim Elternabend; Inhalt: Gesundheit allgemein, Tipps für die Praxis zu Ernährung, Bewegung, Psychosoziales (sehr niederschwellig!) - Verteilung der Folder in verschiedenen Sprachen
Okt. 2007	Start der Durchführung in der Schule durch die beteiligten LehrerInnen - Materialien verschickt
April 2008	2. Fortbildungsveranstaltung der beteiligten LehrerInnen und DirektorInnen (mit inhaltlichem Input und Workshop): „Fit machen des Projektes“, Erfahrungsaustausch - Inhaltlicher Schwerpunkt: Psychosoziale Gesundheit
Okt. 2007 bis Mai 2008	Umsetzungsphase in den Schulen mit Rückkoppelungsschleifen (laufend Betreuung und Hilfestellung)
Sept. / Okt. 2007	Ergebnisevaluierung: 1. Befragung durchgeführt
Jänner 2008	Prozessevaluierung: 1. Befragung durchgeführt
Juni 2008	Ergebnisevaluierung: 2. Befragung durchgeführt
Juni / Juli 2008	Gemeinsame Abschlussveranstaltung der Beteiligten

**Das Projekt hat den 1. Platz beim Gesundheitspreis der Stadt Linz erzielt.**

## 8 Berichte

### 8.1 Volksschule 5 Wels - Neustadt

**Adresse:** Grillparzerstraße 2, A-4600 Wels-Neustadt

**Telefon:** +43 7242 235 6300

**E-Mail:** [vs5.wels@eduhi.at](mailto:vs5.wels@eduhi.at)

**Ansprechperson/en:** Frau Dir. <sup>in</sup> Monika Wiesmayr / Frau Christa Sperl

#### 1. Gesetzte Maßnahmen im Schuljahr 2007/2008:

- **Bewegung**

- Bewegte Pause
- Bewegtes Lernen
- Zwischenturnen während des Unterrichts
- Bewusstseinsbildung
- Wöchentliche Turnübung
- Schwimmen mit dem Schwimmtrainer
- Schulweg zu Fuß
- Pause am Schulhof
- Turnen im Freien



- **Ernährung**

- Bewusstmachen gesunder Jause
- Unverbindliche Übung für die 4. Klasse: Gesunde Ernährung - Kochen in der Volksschule - Aufstriche, Gemüsesuppe, Obstsalat im Unterricht selbst zubereiten
- Marktbesuch
- Projekt: „Kunterbunte kreative Kinderküche“ – Aufbereitung in 10 Modulen von einem Ernährungsberater → insgesamt wurden in diesem Schuljahr 30 Module durchgeführt

- **Psychosoziale Gesundheit**

- Klassenregeln
- 1 Std. pro Woche Klassenkonferenz
- Konfliktbewältigung
- Suchtprävention
- Jahresprojekt - „Wir sind für unsere Umwelt verantwortlich“
- Wochenthemen mit dem Mugg-Kalender



#### 2. Geplante Aktivitäten im Schuljahr 2008/2009:

- Das Projekt „Kunterbunte kreative Kinderküche“ wird fortgesetzt
- Suchtprävention und Klassenkonferenzen

### 3. Integrierung der Gesundheitsthemen in den Schulalltag:

- Das Projekt „Kunterbunte kreative Kinderküche“ wird fortgesetzt
- Suchtprävention und Klassenkonferenzen



### 4. Positive und negative Erfahrungen mit den zur Verfügung gestellten Materialien:

- Die Gesundheitsbücher sind für die SchülerInnen gut einsetzbar
- Der Mugg-Kalender wäre nicht unbedingt notwendig
- Das Mugg-Jahresplakat ist sinnvoll
- Die Mugg-Handbücher sind sehr aufwendig und zu umfangreich



## 8.2 Volksschule 8 Linz - Goetheschule

**Adresse:** Südtirolerstraße 13, A-4020 Linz  
**Telefon:** +43 732/662015  
**E-Mail:** [s401051@lsr.eduhi.at](mailto:s401051@lsr.eduhi.at)

**Ansprechperson/en:** Frau Dir.<sup>in</sup> Erika Erber-Czempirek

### 1. Gesetzte Maßnahmen im Schuljahr 2007/2008:

#### • **Bewegung**

- Bewegung und Sport als Schwerpunkt in diesem Schuljahr
- Bewegungsgeschichte „Knut“ aus dem LehrerInnenhandbuch
- Singspiele mit Bewegung
- Kurzturnen in der Klasse
- Schwimmkurs für NichtschwimmerInnen



#### • **Ernährung**

- „Gesunde Jause“ zusammenstellen – Was ist gesund?
- Gesunde Jause belohnen – mit Stempel (Jausenbücherl von der „Ernährungsmaus“)
- Urkunde für Jausenprofis
- Eltern wurden von den Kindern angeregt, eine gesunde Jause herzurichten
- Sachunterrichtsthemen
- Gute Durststiller!
- Gemeinsames Kochen
- Abschlussprojekt in der vorletzten Schulwoche → eine Schulstufe bereitet für alle SchülerInnen eine Jause: Früchtespieße, verschiedene Brotaufstriche, Milchfruchtgetränke (mit Sauermilch!)



- **Psychosoziale Gesundheit**

- Soziales Lernen: Ich und meine Gefühle - über eigene Gefühle sprechen
- Streitsituationen - Konfliktbewältigung
- Emotionalität zulassen
- Soziales Verantwortungsbewusstsein fördern
- Gemeinschaftsbildende Gespräche anhand der Themen: Freundschaft, Beleidigungen, Ehre, Anstand
- Morgenkreis - Partner- und Gruppenarbeit



## 2. Geplante Aktivitäten im Schuljahr 2008/2009:

- Soziales Lernen wird weiter ausgebaut - Betreuungslehrerin
- Die Schwerpunkte in der Bewegung und hinsichtlich Ernährung verstärkt fortsetzen
- Geplant sind wieder der Schwimmkurs und der „Gesunde Jausentisch für alle“

## 3. Integrierung der Gesundheitsthemen in den Schulalltag:

- Woche des Apfels - Bäuerin mit verschiedenen Apfelsorten
- Besuch am Markt
- Wochenziele anhand des Mugg-Plakats bearbeiten
- Bewegungsaufgaben im Unterricht
- Bewegung in der Pause
- Lösungsansätze für das Dilemma „Essen und Bewegung in der großen Pause“
- Bewegungsspiele für die Pause

## 4. Positive und negative Erfahrungen mit den zur Verfügung gestellten Materialien:

- Lustige Spiele für Turnen
- Bewegungsaufgaben waren sehr hilfreich
- Das Mugg-Handbuch ist sehr brauchbar und qualitativ
- Die Angebote sind umfangreich und verständlich – viele Angebote + wenig Zeit
- Der Mugg-Kalender, das Mugg-Plakat und die Smilies brachten wenig (Erwähnung 1 Kollege)



### 8.3 Volksschule 1 Steyr Tabor

**Adresse:** Taschelried 1, A-4400 Steyr  
**Telefon:** +43 7252/84437-31  
**E-Mail:** [s402021@lsr.eduhi.at](mailto:s402021@lsr.eduhi.at)

**Ansprechperson/en:** Frau Dir.<sup>in</sup> Edith Tischlinger

#### 1. Gesetzte Maßnahmen im Schuljahr 2007/2008:



- **Bewegung**

- Wanderungen
- Spielplatz Bauernhof
- Ein Trainingstag mit dem Staatsmeister 1995 im Speerwurf - Hr. Reidinger Martin
- Bewegung in der Schule
- Lehrerfortbildung: Schwerpunkt Bewegung
- Auch das Schulfest stand unter dem Motto: Gesundheit und Bewegung



- **Ernährung**

- Gesunde Jause unter Mithilfe der Mütter und des Schulwartes
- Gesunde Jause bei der Schülereinschreibung
- Gratisjausebox - ein Geschenk der Gemeinde
- Internationales Elternsprechtagsbuffet
- Besuch eines Biobauern



- **Psychosoziale Gesundheit**

· Mir geht's pudelwohl oder hundeelend



## 2. Geplante Aktivitäten im Schuljahr 2008/2009:

Wir werden auf jeden Fall das Projekt nächstes Jahr weiterführen und hoffen wieder auf Ihre Unterstützung in Form von Unterlagen, finanzielle und organisatorische Unterstützung bezüglich Elternabende oder anderwärtige Vorträge.

## 3. Integrierung der Gesundheitsthemen in den Schulalltag:

Positiv zu vermerken ist die Teilnahme des Schulwart-Ehepaares, die uns mit gesunder Jause versorgten. Da der Schulwart auch staatlich geprüfter Trainer ist, stellte er sich für einige Trainingseinheiten für die SchülerInnen kostenlos zur Verfügung. Aufwertung unserer Schule durch die Verleihung der Gesundheits-Urkunde beim Schulfest.



## 4. Positive und negative Erfahrungen:

Das Projekt kam bei den Lehrern und Schülern recht gut an. Der Info-Austausch zwischen den Schulen wurde sehr positiv bewertet. Die Lehrerunterlagen waren sehr umfassend und sehr gut einsetzbar.

Leider ist gesunde Jause nach wie vor für kinderreiche Eltern mit nur einem Einkommen oder auch allein erziehende Elternteile eine Kostenfrage und oft nicht erschwinglich, weshalb sie zu den billigen Großpackungen der Großhändler greifen und weniger auf die Qualität achten.

Mehr Hilfe wäre auch auf dem Gebiet der psychosozialen Seite wichtig, vor allem durch geschultes Personal (ÄrztInnen, PsychologInnen,...)

**Positive Erfahrung:**

- Engagement der LehrerInnen:
  - Focus auf dieses Thema
- Aktive Mithilfe des Schulwartes:
  - gesundes Buffet
  - gesunde Jause
- Mitwirkung der Gemeinde:
  - durch die Spende einer Gratis-Jausenbox samt Inhalt für die Kinder
- Mitwirkung der Eltern an Projekten
- Unterstützung durch das Land OÖ, den Landesschulrat für OÖ, die OÖ Gebietskrankenkasse und den Kinderfreunden
- Bereitstellung der Lehrerunterlagen
- Erfahrungsaustausch mit anderen Schulen

Wünschenswert wäre:

- Psychischen Säule: Die Mitwirkung von Fachkräften (ÄrztInnen und PsychologInnen)
- Geringere Kosten für „Bio-Produkte“ im normalen Handel für Eltern



## 8.4 Volksschule 2 Steyr - Tabor

**Adresse:** Taschelried 1-3, A-4400 Steyr  
**Telefon:** +43 7252/84437-40  
**E-Mail:** [vs2.tabor@eduhi.at](mailto:vs2.tabor@eduhi.at)

**Ansprechperson/en:** Frau Dir. <sup>in</sup> Klaudia Schmutz

### 1. Gesetzte Maßnahmen im Schuljahr 2007/2008:

#### • **Bewegung**

- Bewegung
- Bewegte Pause und Bewegung am Schulhof
- Bewegungsspiele
- Tägliche lustvolle Bewegungsübungen - teilweise mit Musik oder rhythmisierten Sprüchen



#### • **Ernährung**

- Motivation der Mütter selbst zubereitete Jause mitzugeben und dabei auf Obst/Gemüse bzw. Vollkornprodukte zu achten
- Um Kontrolle über die Nahrung der Kinder zu haben – regelmäßige Besprechung der mitgebrachten Jause und Bewertung nach den Kriterien gesund und ungesund
- Viel Trinken: Wasser, leicht gesüßte Tees oder Säfte
- Durchführung von Wassertagen, Kressetagen und Gemüsetagen
- Die Jause in Ruhe am Platz genießen



#### • **Psychosoziale Gesundheit**

- Jause teilen und kosten lassen
- Helfersystem bei schwierigen Aufgaben und im Krankheitsfall
- Sympathie und Antipathie – begründen warum – was kann jeder einzelne ändern
- Sich „Nein“ sagen trauen lernen – mit Begründung
- Aktuelle Themen in Rollenspielen aufarbeiten



### 2. Geplante Aktivitäten im Schuljahr 2008/2009:

- Obst-, Gemüse-, Topfentage
- Vollkornbrotverkostung
- Gesunde „Jause“ beim Klassenforum
- Weiterführung des in der ersten Klasse eingeführten Systems (Zielekreislauf des Mugg-Projektes)
- Ausweitung der Wassertage

### 3. Integrierung der Gesundheitsthemen in den Schulalltag:

- Wasser trinken
- In Ruhe auf dem Platz jausnen
- Zeit haben zum Essen
- Essen genießen
- Übergebliebenes Obst/Brot mit nach Hause nehmen – wieder verwerten

### 4. Positive und negative Erfahrungen mit den zur Verfügung gestellten Materialien:

- Sehr umfangreich - gute Ideen
- Einige sehr gute Anregungen - etwas zu umfangreich



## 8.5 Volksschule 1 Attnang

**Adresse:** Römerstraße 27, 4800 Attnang  
**Telefon:** +43 7674/62347-1  
**E-Mail:** [vs5.wels@eduhi.at](mailto:vs5.wels@eduhi.at)

**Ansprechperson/en:** Frau Dir.<sup>in</sup> Evelyn Nowak

### 1. Gesetzte Maßnahmen im Schuljahr 2007/2008:

- **Bewegung**

- Training zur „Attnanger Meile“ und Teilnahme am Lauf-Wettbewerb
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten im Rahmen des gemeinsamen Unterrichts und des Turnunterrichts
- wöchentliche Turnübungen
- Sportspiele-Tag
- Jonglieren
- Schulwandertag



- **Ernährung**

- Einmal wöchentlich „gesunde Jause“ durch den Biobauern
- Tägliche bzw. oftmalige „Jausenkontrolle“ und Besprechung der Jause - Lob bei gesunder Jause
- Bauernhofbesuch
- Jause zubereiten
- Verkostungen
- Brottag

- **Psychosoziale Gesundheit**

- Workshop: Gewaltprävention
- Kinderkonferenzen
- Klassenregeln
- Körperbewusstsein wecken (Körperhygiene)
- Sitzkreis: „Wie geht es dir?“ ☺ ☹ ☹ und „Warum?“
- Gefühle ausdrücken und besprechen:  
z.B. Wie geht es dir bei Traurigkeit, Angst?



## 2. Geplante Aktivitäten im Schuljahr 2008/2009:

- Lauftraining
- Aktive und bewegte Pause
- Tägliche Turnübungen bzw. Kurzturnen
- Bewegter Unterricht bzw. Koordinationsübungen im Unterricht
- Kinderyoga
- Gesunde Jause und Zubereitung der Jause
- Wasser als Getränk
- Obsttage
- Spiele-Sportfest



## 3. Integrierung der Gesundheitsthemen in den Schulalltag:

- Schwerpunkt: tägliche Obstruktion
- Umsetzung des Monatsthemas im Unterricht mit Schwerpunkten z.B. Körperpflege, Lerngymnastik, Jausenangebot, Jausengestaltung, Klassenregeln, Verhaltensvereinbarungen

## 4. Positive und negative Erfahrungen:

- Das Mugg-Handbuch und die Gesundheitsbücher sind sehr hilfreich
- Das Mugg-Plakat wurde für die Schwerpunkt- bzw. Monatsthemen benutzt
- Der Mugg-Kalender wurde eher weniger benutzt

