

Schulisches Gesundheitsmanagement



der Großen Kreisstadt Mosbach

Hintergrund

Projektbeginn:

01. Oktober 2020 – 30. September 2025

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken



Warum brauchen wir schulische Gesundheitsförderung?

Je früher man gesundheitsförderliches Verhalten in seinen Alltag integriert, desto einfacher hat man es in der Zukunft.

Daher: Wer Kinder abholen will, muss wissen, wo sie stehen. In der **Lebenswelt Schule** können die Kinder und Jugendliche am besten erreicht werden. Denn hier verbringen sie einen großen Teil ihres Alltags.

Zur Gesundheitsförderung zählen die Handlungsfelder:

- * Ernährung
- * Bewegung
- * Alltag (Stressbewältigung, Entspannung, mentale Gesundheit, Suchtprävention, Gewaltprävention, Gesundheitswissen etc.)



Vision und Ziele

Vision

Die SchülerInnen stärken ihre Gesundheitsressourcen. Gesundheitsförderung wird nachhaltig in der Lebenswelt Schule verankert. Dies setzt voraus, dass die Schulen das Thema Gesundheit und Prävention in ihr Leitbild integrieren.

Ziele

Gesundheitswissen und gesundes Verhalten der Zielgruppe fördern und stärken

Mitarbeit und Förderung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt Schule

Aufbau und Ausbau von Netzwerkstrukturen

Ziel- gruppe & Setting

Kinder und Jugendliche (2 – 18 Jahre)

Grundschule, Weiterführende Schule, SBBZ

(Kita, Sportvereine)

Was du mir sagst, das
vergesse ich.
Was du mir zeigst,
daran erinnere ich
mich.

Was du mich tun lässt;
das verstehe ich.

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)



Inhalte des schulischen Gesundheitsmanagements

- **Projektarbeit, Aktionen organisieren, Konzepte erstellen, Impulse setzen**
- **Beratung** für Schüler*Innen und Eltern, der Lehrkräfte, Schulleitungen etc.
- **Netzwerkarbeit**



Gesundheitsförderungsmaßnahmen

Verhältnisbezogene Maßnahmen

- Beratung zur Umgestaltung gesundheitsrelevanter Bedingungen z.B. Schulverpflegung
- Fortbildungen
- Trinkangebot in der Schule (z.B. Wasserspender)
- Raum für Bewegungsanlässe geben
- Rückzugsecke oder -raum ermöglichen
- Schulung von Multiplikatoren
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen in der Region

Fokus auf **Rahmenbedingungen und Strukturen**

Verhaltensbezogene Maßnahmen

- Angebote zur Bewegungsförderung, zur gesunden Ernährung etc.
- Training sozial-emotionaler Kompetenzen
- Angebote zur Stressbewältigung
- Aufklärung zu Suchtgefahren und Suchtprävention
- Förderung von Gesundheitskompetenzen (motivieren und befähigen)

Fokus auf **individuelles Verhalten**

Auswahl an Aktivitäten im Jahr 2024

Ernährung

- Bio-Pausenbrotdose-Aktion zur Einschulung inkl. Schulempfänge im Rathaus
- Ernährungsaktionen
- Elternabend zu „Gesunde Brotdose“

Bewegung

- Multiplikatoren-Schulung: Judo, 2x Schwimmen
- „Street Racket“-Aktionen
- „Jugend trainiert“

Alltag (Stressbewältigung, Medienerziehung, Suchtprävention, Gewaltprävention usw.)

- Achtsamkeit in der Schule -> Stressworkshop für die Grundschule und Sekundarstufe, „Burn-out“-Prävention, Entspannung vor Klassenarbeiten und Denkblockaden, Atem-Workshop
- Kinder-Yoga, Teen Yoga
- Gesundheit im Lehrberuf: Stressbewältigungsworkshop als schulinterne Fortbildung
- Suchtprävention: Stadtrallye + Kooperationen + Projektweiterentwicklung, Gelderverwendung Förderpreis, Suchtprävention in der Schule Handout, Cannabis, Timo Schüsseler Suchtpräventionsvorträge

Weiteres:

- fit4future: Aktionstag + Präventionsprogramm in einer Schule
- Mit-Organisation der Veranstaltung „Mosbach spielt“ am 15.06.2024
- Teilnahme am Sommerferienprogramm im Jugendhaus
- **Kitas:** Bewegungspass-(Auffrischungs-)Schulungen + Netzwerktreffen + Kita Fortbildung zum Thema Außenraum als Bildungs- und Erfahrungsraum
- **Vereine:** Infoveranstaltung Ernährung bei Sportwettkämpfen
- **Stadt Mosbach:** Dokumenten-Management-System, Qualifizierungsprogramm Ganztagsbetreuungskräfte (Resilienz, Bewegung und Entspannung)
- **Stadt seniorenrat:** Organisation des Herbstkonzertes

Bio-Pausenbrotbox & Ernährungsaktionen

Verhaltensprävention:

- Befähigung für nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung
- Kompetenz für Lebensmittelzubereitung und Ernährungswissen
- Regionalität und Saisonalität



Stressbewältigungs-Workshops

... für Schüler*Innen oder Lehrkräfte

Stress haben wir alle mal mehr mal weniger. In den Stressbewältigungs-Workshops geht es um:

- was ist Stress? was verstärkt Stress?
- Wie fühlt sich Stress (bei mir) an?
- Stressbewältigung, inkl. einer praktischen Entspannungseinheit
- Welche Faktoren unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden? Handlungsoptionen für die Schulpraxis



Bewegungsförderung



B52 Förderpreis „Gesunde Kommune“

2021	2022	2023
Resilienz-Stärkung in der Grundschule, speziell Gewaltprävention	Resilienz-Stärkung in der weiterführenden Schule, speziell zum Thema „Mentale Gesundheit“	Stadtrallye für die Schulklassen 7 bis 10 zum Thema „Zigarette – Auswirkungen auf uns und unsere Umwelt“
Resilienz-Stärkung von Kindern und Jugendlichen, speziell im Mobbing- und Gewaltprävention im Setting Grundschule eingesetzt wird.	Preisgeld für Resilienzkurse in den Weiterführenden Schulen eingesetzt	Mit dem Preisgeld werden Angebote zur Aufklärung und Suchtprävention für Schulen umgesetzt, um diese auf dem Weg rauchfrei zu werden zu unterstützen, bspw. über die Bereitstellung von Beschilderungen, Plakaten, Unterstützungsangeboten etc.



Veranstaltung „Mosbach spielt“



Herausforderungen

- Gesundheitsmanagement wird meist als Add-on / „Anspruch von außen“ angesehen aber eigentlich ein zentraler Teil von Bildung
- es ist schwer *alle* Schüler*Innen zu erreichen
- nachhaltige Integration in den Schulalltag und Freizeit
- vor Ort: Engagement der Lehrkräfte
- für 12 Schulen zuständig – darin wiederum ein breites Spektrum
- Schulen werden mit externen Angeboten überschüttet

Erfolgsfaktoren:

Kommunikation, Information, Partizipation, über das Thema GSM sensibilisieren und motivieren, Konzeptanpassungen, Finanzen, Weiterbildung etc.

Grundstein für ein gesundes Leben legen

Herausforderungen:

- Bewegungsmangel
- Haltungsschwächen
- übermäßiger Medienkonsum
 - Fehlernährung
 - Leistungsdruck
- Umwelt: Klimakrise, Kriege, Corona

Schulische Gesundheitsmanagement ist ein Berufsbild mit Zukunftsperspektive einer modernen Schullandschaft, ansässig in einer Kommune mit dem Rückhalt des Schulträgers sorgt man für gute Startbedingungen.

Ausblick

- Hitzeaktionstag am 04.06.25
- Workshop zum den Themen Konzentration und Stressbewältigung, Motivation, Lernstrategien, Zeitmanagement, Körperhaltung, Gesunde Atmung
- Ernährungsaktionen & Hygieneschulungen
- Elternabend Thema Suchtprävention
- Organisation eines Gesundheitstag an einer Schule
- Organisation einer Fortbildung „Mit Bewegung zur gewaltfreien Schule“
- Einschulungsaktion „Trinkflaschen“
- Mosbach spielt 2025
- Kinder-Yoga Schnupperstunden
- Schulentwicklungsprozess „Gesunde Schule“
- u.v.m.



Fragen?

Kontaktinformationen: Jennifer Amend, j.amend@mosbach.de