

Schulgesundheit



(Konzept)

Die Gesundheit von Lehrern sowie Eltern und Kindern ist ein hohes Gut. Fühlen sich alle wohl und sind alle fit, kann vor allem das Lernen viel besser gelingen. Uns an der Schillerschule sind in punkto „Schulgesundheit“ folgende Punkte aufgefallen:

1. Immer mehr Erwachsene, wie Kinder ernähren sich ungesund. Eine gesunde Ernährung ist jedoch mit Voraussetzung, um gesund zu bleiben.
2. Auch die Bewegung kommt bei vielen Erwachsenen und Kindern zu kurz.
3. Die Schulgesundheit betrifft aber auch die Lehrkräfte im Allgemeinen. Die Anforderungen an alle im Schulalltag Beteiligten sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Zu hohe Belastungen, v.a. wenn die jeweiligen Personen hier allein gelassen werden, können schnell in Krankheit und somit Personalausfall führen.

Die Schillerschule versteht sich als gesunde und gesundheitsfördernde Schule und hat aus diesem Grund ein Konzept zur Schulgesundheit aufgestellt. Dieses wird wie folgt umgesetzt.

1. Schulprofil „bewegte Schule“

Der wichtigste Baustein für uns als gute und gesundheitsfördernde Schule stellt unser Schulprofil als bewegungsfördernde Schule dar. In unserem Schulprogramm steht dazu:

1. Bewegung fördert die Entwicklung von Kindern.
2. Bewegung sichert das Prinzip von Ganzheitlichkeit des Lebens und Lernens in unserer Schule.
3. Eine bewegungsfreudige Schule leistet wichtige Beiträge zur Schulgesundheit und Schulqualität.

Daraus ergibt sich für uns eine Fülle von Aufgaben. Denn Schule zu bewegen oder eine Schule in Bewegung zu bringen, heißt nach unserem Verständnis, Schule zu verändern durch eine bewegtere Ausgestaltung des Schullebens, gekennzeichnet durch; eine kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegte Organisationsstrukturen (z.B. durch eine bewegungsfreundliche und ergonomische Gestaltung des Schulraums und der Klassenräume, durch eine motivierende Gestaltung des Schulhofs, durch eine lehr- und

lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, Lernarrangements, die alle Sinne fördern, und Angebote, die Ruhe und Entspannung ermöglichen)¹“

Die konkrete Umsetzung im Schulalltag wird durch einige strukturelle Maßnahmen erzielt: Auf den Fluren unserer Schule sind vielfältige und ansprechende Bewegungsstationen aufgebaut. Durch offene Unterrichtsphasen ist es den Kindern möglich, sich eine Bewegungsauszeit zu gönnen und die Stationen zu nutzen. Dazu kommen Bewegungspausen während des Unterrichts, die sich an den Materialien von Klasse 2000 orientieren². Bewegung selbst wird aber auch als ein direktes Mittel zum Lernen verwendet. Die Verwendung des auf dem Schulhof aufgemalten Hunderterfeldes, Laufdiktate, Buchstabenlernen mit Körperbewegungen, die Möglichkeit in verschiedenen Steh-, Sitz- oder Liegepositionen und an verschiedenen Orten zu lernen und zu arbeiten etc., stellen beispielsweise Möglichkeiten des bewegten Lernens dar. Auch in den Pausen stehen den Kindern durch eine von Schülern organisierte Pausenausleihe diverse Sportgeräte (Roller, Waveboards, Bälle, Stelzen, Kett Cars etc.) zur Verfügung.

2. Und die Lehrkräfte?

Gute gesunde Schule darf nicht nur die Kinder im Blick haben. Gerade gesunde (und gute!!) Lehrkräfte tragen entscheidend dazu bei, dass unsere Schule immer besser wird. Gar nicht so einfach bei stetig steigender Belastung. Im Schulprogramm heißt es dazu: Denkt man an den Begriff „Lehrergesundheit“, so wird er seit einigen Jahren nicht mehr belächelnd abgetan. Dass Lehrerinnen und Lehrer besonderen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt sind, ist durch diverse Untersuchungen hinlänglich bestätigt worden (z.B. in: „Lehrergesundheit – Baustein einer gesunden Schule“, Hrsg: DAK und Unfallkassen). Neben einer nicht zu unterschätzenden Belastung durch Lärm, muss vor allen Dingen psycho-sozialen Faktoren im Rahmen präventiver Maßnahmen ein besonderes Augenmerk zukommen. In diversen Einzelgesprächen, sowie in Konferenzen wurde überlegt, wie man den besonderen Belastungen der Kolleginnen und Kollegen effektiv begegnen und wie ein Ausgleich geschaffen werden kann. Dabei haben wir uns zu Beginn des Schuljahrs 2015/16 und fortlaufend auch im Schuljahr 2016/17 auf diverse schulorganisatorische Strukturen und Maßnahmen geeinigt:

- a. Bereits im Vorfeld sollen Belastungen jedweder Art (nach Möglichkeit) vermieden werden (Doppelbelastungen durch zwei Lerngruppen, unvorbereitete Übernahme von Unterricht und Lerngruppen, ...)
- b. Zur Förderung der Lehrergesundheit trägt nach unserer Überzeugung ein gutes Arbeitsklima und eine enge Kooperation untereinander bei. Daher haben wir mit Beginn des Schuljahrs 2016/17 unsere Konferenzstrukturen komplett geändert, um dem Wunsch des Kollegiums nach mehr Austauschmöglichkeit und –zeit Rechnung zu tragen: Monatlich finden nun drei Konferenzen statt. Davon ist eine eine Schulentwicklungskonferenz, eine eine Jahrgangsstufenkonferenz und eine die „normale“ Konferenz für Lehrerinnen und Lehrer.

¹ Siehe Schulprogramm 2.1 Leitsätze ² Vgl. 2. Klasse 2000

- c. Daneben ist das Instrument der Teambesprechung in jeder Woche inzwischen Standard an unserer Schule.
- d. Fortbildungsangebote (wie etwa zum Classroom Management und zur Inklusion in den Jahren 2015 und 2016) dienen dazu, Strukturen besser zu verstehen, um psychische und/oder soziale Belastungen so gering wie nur möglich zu halten. Im Januar 2015 fand in diesem Zusammenhang eine schulinterne Weiterbildung zum Thema „Gelassenheit im Schulalltag“ statt.
- e. Besonderen Belastungen (bei zuletzt stark ansteigenden Schülerzahlen und einer steigenden Zahl von Schülern mit „aufforderndem Verhalten“) sind die Lehrkräfte im Jahrgang 1 und 2 (bzw. in der Schuleingangsphase) ausgesetzt. Es wurde daher beschlossen – wenn irgend möglich – die Klassenführung in Doppelbesetzung verstärkt in der Schuleingangsphase vorgesehen.
- f. Lehrkräfte, die außergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt sind, werden durch die Schulleitung entlastet. Maßnahmen können etwa die Befreiung von Konferenzen und/oder schulischen Veranstaltungen sein.
- g. Seit vier Jahren (Stand: September 2016) sehen wir keine Springstunden für die Lehrkräfte mehr vor.
- h. Kolleginnen mit reduzierter Stundenzahl erhalten einen Unterrichtstag frei.
- i. Antrag aus dem Kollegium: Das Kollegium wünscht eine Rückzugsmöglichkeit

für Arbeitszeiten im Nachmittagsbereich („Entspannungsraum“ im Dachgeschoss).
Anmerkung: Dieses Projekt wird zurzeit hinsichtlich seiner finanziellen Umsetzungsmöglichkeit geprüft.

3. Förderraumkonzept

Die Schillerschule hat, aufbauend auf den bisherigen Konzepten, ein neues Konzept zur Förderung der Kinder entwickelt. Das neue Förderraumkonzept greift die Förderung durch die Sonderpädagogin und die Doppelbesetzungen in den Klassen auf und bündelt sie im eigens dafür eingerichteten Förderraum (die „Lernoase“). Ziel ist es hierbei, jedes Kind, in seinen individuellen Kompetenzen zu stärken und auf dieser Grundlage neue Lernherausforderungen anzunehmen. Gleichzeitig ist die Förderung inklusiv, da sowohl Kinder im GL als auch begabte Kinder miteinander und voneinander lernen. Nach einer Testphase im letzten Schuljahr wird dieses Konzept nun von allen Klassen angenommen. Auslaufen wird dies in eine neue/andere Form des Unterrichtens, die wir „Individuelles Lernen mit System“ nennen. Angedacht ist es, dieses Konzept weiter auszubauen und auf alle Klassen zu übertragen.³

Anmerkung:

Es ist sicher nicht unangemessen, wenn an dieser Stelle erwähnt wird, dass dieses Konzept auch Anklang über die Stadtgrenze Unnas hinaus gefunden hat. Die Schillerschule Unna wurde für diesen besonderen Ansatz mit dem Förderpreis für inklusive Schulentwicklung (inklusive Ansätze im Schulleben) 2016 ausgezeichnet. Mehr Informationen dazu gibt es hier: <http://www.schillerschule-unna.de/foerderpreis/foerderpreis.htm>

4. Klasse 2000

Ein weiterer wichtiger Baustein ist das Präventions- und Gesundheitsförderprogramm Klasse 2000, welches an der Schillerschule in allen Klassen durchgeführt wird. Gesundheit wird hier nicht allein auf die rein körperliche, sondern auch auf psychosoziale Gesundheit bezogen. Umgang mit Konflikten und der Aufbau von Selbstbewusstsein gehören hierbei ausdrücklich dazu. Der nachfolgende Auszug aus unserem Schulprogramm macht dies deutlich:

„Besonders beeindruckt sind wir davon, dass das Spielerische und die Eigenaktivität der Kinder bei allen Aktionen im Vordergrund stehen.

Spielerisch schulen sie ihre Körperwahrnehmung und sie entdecken wichtige Körperfunktionen. Dabei wird die Wertschätzung für den eigenen Körper gestärkt.

Sie lernen das Wichtigste über gesundes Essen und Trinken. Durch Bewegung und Entspannung erfahren sie, dass "gesund sein" Spaß macht.

Sie achten auf ihre Gefühle und Bedürfnisse und lernen, sie auszudrücken. Sie nehmen Rücksicht auf andere und üben angemessenes Verhalten bei Konflikten und Problemen.

Die Kinder üben z.B., in Gruppendruck-Situationen "Nein" zu Tabak und Alkohol zu sagen und analysieren die Glücksversprechen der Werbung.

In unserem Projekt Klasse 2000 wirkt auch eine Gesundheitsförderin mit. Dieser ist speziell geschult und führt in Absprache mit den Lehrkräften besondere Unterrichtseinheiten durch. Dies erhöht die Aufmerksamkeit der Kinder und fördert ihre Motivation, an den Themen mit den Lehrerinnen weiterzuarbeiten.⁴

5. Sportförderunterricht:

Im Bereich der präventiven Förderung bezogen auf alle Bereiche des Lernens und als wichtiger Baustein zur Gesundheitsförderung und -vorsorge nimmt bei uns der Sportförderunterricht eine wichtige Stellung ein. In unserem Schulprogramm wird dies verdeutlicht:

³ Siehe Schulprogramm 3.4.0 Erprobung des neuen Förderkonzeptes: Der Förderraum

⁴ Siehe Schulprogramm 3.7.1 Klasse 2000

„Ziel des Sportförderunterrichts ist die ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder durch Bewegung, Spiel und Sport unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheit. Mangel an Bewegungserfahrungen bzw. einseitige Anforderungen führen in der Regel zu körperlichen Einschränkungen und ziehen häufig psychische und soziale Belastungen und Probleme der Kinder nach sich. Deshalb soll der Sportförderunterricht zusätzlich einen Ausgleich für psycho- soziale Probleme bieten. Er dient den Schülerinnen und Schülern zur Steigerung des Selbstwertgefühls, zur Entwicklung einer positiven Grundeinstellung und als Bereich der psychischen Entspannung und des sozialen Wohlbefindens.“⁵

Anmerkung:

Als eine von wenigen Schulen in Unna bieten wir Sportförderunterricht neben dem ersten auch für den zweiten Jahrgang an. Zudem gibt es einen extra Wassergewöhnungskurs (Schwimm-AG) jeweils am Freitag für Kinder, die noch keine „Wassererfahrungen“ haben.

6. Schulobst/ Schulgemüse

Im Rahmen einer gesunden Ernährung nehmen wir am EU- Schulobst- und -gemüseprogramm teil. Das bedeutet, dass allen Klassen der Schillerschule kostenlos täglich eine Schüssel mit frischem Obst und Gemüse zur Verfügung gestellt wird, welches in den Frühstückspausen und als kleine Zwischenmahlzeit von den Kindern verzehrt werden kann. Dies wird von den Kindern gut angenommen. Außerdem werden Kinder dazu gebracht, als kleinen Snack für zwischendurch nicht auf Süßigkeiten, sondern auf gesunde Kost zurückzugreifen.⁶

7. Sarah-Wiener-Stiftung

Im Rahmen der offenen Ganztagsgrundschule (OGGS) sind wir eine Kooperation mit der Sarah-Weiner-Stiftung eingegangen. Hier bekommen die Kinder nicht allein gesundes Essen, sie sind auch bei der Zubereitung eingebunden, um so einen persönlichen Zugang zur Auswahl und Zubereitung von gesundem Essen zu erhalten. In unserem Schulprogramm steht dazu:

„Seit Jahren arbeiten wir mit der Sarah-Wiener-Stiftung zusammen. Unter dem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ bietet uns die Stiftung ihre Unterstützung an. Aus unserem Team haben bereits mehrere Kolleginnen an Fortbildungen teilgenommen und entsprechende Zertifikate erworben. Unsere Kinder sollen gesunde Ernährung und „gesundes Essen“ kennen lernen und erfahren, wie wichtig es ist das Richtige zu essen und dieses Wissen auch ihr Leben lang zu behalten (s. auch Link im Internet: http://www.schillerschule-unna.de/sarahwiener/gesund_macht_schule.htm)“⁷

⁵ Siehe Schulprogramm 3.4.6 Sportförderunterricht

⁶ Siehe Schulprogramm 5.6 Kooperationspartner/ Sonstige

⁷ Siehe Schulprogramm 5.6 Kooperationspartner/ Sonstige

8. Schulwegeplan

Der nächste Baustein für die Gesundheit unserer Kinder ist unserer Meinung nach die Fähigkeit des Kindes, sich selbstständig, gefahrenbewusst und kompetent im Straßenverkehr zu bewegen. Zu diesem Zweck wurde ein schulinterner Wegeplan mit besonderer Kennzeichnung aller Gefahrstellen erstellt. Damit bietet dieser Plan für Eltern die Möglichkeit, die individuellen Schulwege ihrer Kinder mit den Kindern durchzusprechen und den Weg mit dem Kind „einzustudieren“. Ab dem ersten Schuljahr ermutigen wir die Eltern, dass sie ihre Kinder in kleinen Gruppen allein den Schulweg bestreiten lassen. Die Verkehrserziehung durch die Polizei ab Klasse 1 (wie verhalte ich mich im Straßenverkehr) gibt den Kindern zusätzliche Sicherheit. Neben dem Selbstbewusstsein ist dadurch auch für die körperliche Gesundheit der Kinder auch über die Grundschulzeit hinaus gesorgt. In jedem Fall ist dies der Praxis der „Elterntaxi“ vorzuziehen, welche unserer Meinung nach beim dadurch entstehenden Chaos auf dem Schulparkplatz eine viel höhere Gefährdung der Kinder darstellt.⁸ Ergänzend dazu wurde auch ein Verkehrsplan für Kinder erstellt, den unsere Kinder vor der Einschulung erhalten. Darin sind alle besonderen Anlaufstellen für Kinder besonders gekennzeichnet (s. Anlage „Stadtteilplan für Kinder“). Dieser Plan ist in Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendbüro der Kreisstadt Unna entstanden.

9. Kooperation mit Gesundheitsamt und Zahnärzten

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen, die vom Gesundheitsamt bei allen Kindern der Schule durchgeführt werden, greifen wir insbesondere das Thema Zahngesundheit auf. Neben dem Hinweis für die Eltern, ob ein Zahnarztbesuch für ihr Kind dringen notwendig ist, wird in kleinen Übungseinheiten das richtige Zähneputzen trainiert. Örtliche Zahnärzte gehen noch einen Schritt weiter und bringen das Thema Zahngesundheit mit viel Engagement und sehr Kindgerecht (Zahnzauber-Fee in Klasse 1, Kariestunnel mit Schwarzlicht für alle Klassen) in unsere Schule. Dies wird von der Schillerschule aufgegriffen und weiterführend im Unterricht thematisiert. Hierzu ein Auszug aus unserem Schulprogramm:

„Mitarbeiter des Gesundheitsamtes unterweisen unsere Kinder in der Zahnpflege. Ein in der Nähe praktizierender Zahnarzt ergänzt jedes Jahr dieses Angebot und stellt interessante Modelle vor. Für das kommende Frühjahr ist eine Projektwoche zum Thema Gesundheit (und hier besonders: Zahngesundheit mit dem Zahntunnel) geplant.“⁹

10. Sicherheitsbeauftragte und Fortbildung des Kollegiums

Um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten und bei Notfällen schnell Hilfe leisten zu können, kommt dem Amt der Sicherheitsbeauftragten an unserer Schule eine besondere Bedeutung zu. Die Sicherheitsbeauftragte kümmert sich um alle Belange in Bezug auf Unfallverhütung, Gefahrenprävention und Notfallversorgung. Dieses Amt wird von zwei Kolleginnen (Frau Catarina Radloff und Frau Sabrina Mülle) geführt, von denen eine auch in ihrem Freizeitbereich bei der freiwilligen Feuerwehr arbeitet und sich somit regelmäßig weiterbildet. Dieses Wissen gibt sie im Kollegium weiter.

Zusätzlich wird darauf geachtet, dass die regelmäßig stattfindenden Erst-Hilfe- Fortbildungen für das Kollegium durchgeführt werden. Hierfür nutzen wir die Angebote des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), da wir die Praxisbezogenheit dieses Lehrgangs sehr schätzen und auf konkrete

⁸ Siehe Schulprogramm 3.5.3 Sachunterricht

⁹ Siehe Schulprogramm 5.6 Kooperationspartner/ Sonstige

Fallbeispiele aus unserem Schulalltag eingegangen wird.¹⁰

Darüber hinaus besuchen einzelne Kolleginnen spezielle Fortbildungen, wenn sie Kinder mit gesonderten Bedarfen unterrichten (z.B. Autismus, Down-Syndrom, Diabetes). So können die Lehrkräfte im Notfall besser reagieren, so dass sie Gefährdungssituationen professionell begegnen können.

11. Regelmäßige Evaluation

Um eine regelmäßige Rückmeldung zum allgemeinen Schulklima und zur persönlichen Zufriedenheit der Schulgemeinde zu erhalten, stützen wir uns auf zwei Instrumente:

1. Mitarbeitergespräche/ Besprechungen 2. Evaluationen

Zu 1.:

Aus regelmäßig geführten Mitarbeitergesprächen und Dienstbesprechungen haben wir die Möglichkeit, wichtige Entwicklungsperspektiven zu erhalten und eventuellen Fehlentwicklungen und Konflikten in unserer Schule entgegenzuwirken. Ziel ist es dabei, die Schule weiterzuentwickeln und die Gesundheit und Zufriedenheit aller hier arbeitenden Personen zu erhalten und zu fördern.¹¹

Zu 2.:

Massener Hellweg 7a - 59427 Unna

Zu Beginn des Schuljahres 2015/16 entschloss sich die Lehrerkonferenz zur Teilnahme an IQES. Dieses Internet-Qualitätsportal bietet neben vielen verschiedenen Anregungen zur Verbesserung der Qualität an Schulen eine gute und unkompliziert handhabbare Online-Evaluation. Dadurch konnten wir bereits drei Umfragen durchführen. Die erste Umfrage bezog sich auf den Bereich Lehrerzufriedenheit und Entwicklungsmöglichkeiten in Bezug auf das Thema Inklusion. Außerdem wurde ebenfalls zu den Themen Inklusion und Schulqualität eine Elternumfrage durchgeführt, welche für uns wichtige Rückmeldungen und Hinweise zur Weiterarbeit enthielt. Durch die gute und schnelle Durchführbarkeit der Umfragen mit IQES werden wir wichtige Umfragen noch häufiger und einfacher durchführen können.

12. OG(G)S

Die Schillerschule ist eine offene Ganztagsgrundschule. Das bedeutet für uns auch, dass gute und gesundheitsfördernde Strukturen im Vormittagsbereich auch auf den Ganzttag übertragen werden bzw. dort weitergeführt werden. Dazu haben wir neben den pädagogischen Mitarbeitern des

Ganztags auch eine Vielzahl von außerschulischen Kooperationspartnern.¹² Unter anderem bieten wir vielfältige Sport und Bewegungsangebote an (Fußball, Tae Kwon Do, Schwimmen, Reiten, Akrobatik, etc.) Im Kontrast dazu wurde auch ein Entspannungskurs angeboten, der durch die Kinder des Ganztages sehr gut angenommen wird.

¹⁰ Siehe Schulprogramm 5.6 Kooperationspartner/ Sonstige

¹¹ Vgl. Konzept Mitarbeitergespräche

13. Gesundheit ist (keine) Privatsache

Unter dieser Überschrift hat die Schillerschule im Jahr 2016 ein neues – auf die Bedürfnisse von Eltern und Kollegenschaft zugeschnittenes – Gesundheitsprogramm initiiert, das für eine Grundschule sicher einzigartig zu sein scheint. Der nachfolgend abgedruckte Zeitungsartikel sagt (eigentlich) alles:

- Siehe nächste Seite -

¹² Siehe Schulprogramm 2.8 Ganztagschule

Eltern sollen Vorbilder für Kinder werden

Schillerschule bietet einen Gesundheits-Check für Erwachsene an – Heute Infoabend

Massen. Die Schillerschule möchte mit einer Aktion für das Thema Gesundheit begeistern, die es so noch nicht gegeben hat. Diesmal stehen jedoch nicht die Schüler, sondern zunächst einmal die Eltern und das Kollegium der Grundschule im Mittelpunkt.

Im Rahmen eines Präventionstages sollen die Erwachsenen die Möglichkeit erhalten, ihren Körper einmal komplett durchchecken zu lassen. Dabei sollen auch Untersuchungsmethoden zum Einsatz kommen, die über den üblichen Check beim Hausarzt hinausgehen, wie etwa das Messen der Pulswelle. Schulleiter Matthias Landsberg berichtet von einem gewaltigen Kosten- und Materialaufwand sowie viel Organisationstalent für die Aktion, die über



Bewegung und gesunde Ernährung stehen an der Schillerschule regelmäßig auf dem Unterrichtsplan. Jetzt sollen auch die Eltern und das Kollegium einiges dazulernen.

Foto: Archiv

Sponsoring finanziert werden soll. Den Eltern und dem Team der Schillerschule entstehen keine Kosten. Mühen soll das Ganze in weiterführende Aktionen

wie etwa eine Ernährungsberatung, einen Lauftreff und vieles mehr.

Hintergedanke dabei ist, die Teilnehmer für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren.

Sieren. Sie sollen mehr Verantwortungsbewusstsein nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die ihrer Kinder entwickeln. Der Gesundheitstag soll in der Woche nach den Osterferien angeboten werden.

„Gesundheit ist keine Privatsache. Es muss im Interesse eines Arbeitgebers liegen, für die Gesundheit seiner Leute zu sorgen“, so Schulleiter Landsberg. Einer der Initiatoren der Aktion ist Wolfgang Brettschneider.

Infoabend

Unter dem Titel „Gesundheit ist (keine) Privatsache“ soll die Aktion heute in der Schillerschule vorgestellt werden. Beginn ist um 19 Uhr in der Pausenhalle der Schillerschule.

Aus dem Hellweger Anzeiger vom 11.02.2016

Für diesen Gesundheitstag haben wir einige Sponsoren gewinnen können. Alle Eltern und Lehrkräfte konnten sich somit völlig kostenfrei untersuchen lassen. Der finanzielle Aufwand für den Gesundheitstag betrug über 6000,- € (siehe auch Anlagen!!).

Neben dem im Zeitungsbericht erwähnten Gesundheitstag am 06.04.2016 gab es (natürlich) auch eine Auswertung, die die weiterführenden Wünsche von Eltern und Kollegium zurückgespiegelt haben. Im Aufbau/Nachgang zum Gesundheitstag wurden dann auf Wunsch der Eltern weitere Veranstaltungen angeboten, von denen zwei bislang stattgefunden haben:

Am 04.10.16 gab es einen Elter- und Kollegenabend zum Thema „Burnout“, veranstaltet von der Firma Salveomed.

Am 15.11.16 fand ein praktischer Info- und Ausprobierabend zum Thema „Entspannung“ statt, der von der Schlafschule Unna angeboten wurde.

Beide Veranstaltungen wurden vom Förderverein finanziert (zusammen 630,- €)

Anlagen zu Punkt 13 siehe folgende Seiten ...

Eltern und Lehrer auf Herz und Nieren getestet

Über 100 Teilnehmer beim Gesundheitstag an der Schillerschule

Von Sebastian Pähler

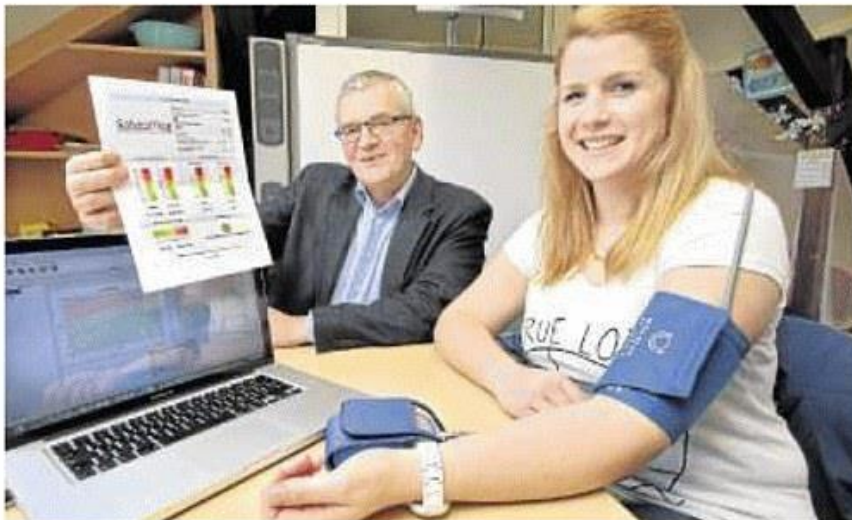
Massen. Das höchste Gut ist für viele die Gesundheit. Mit dem Gesundheitstag setzte sich am Mittwoch die Schillerschule nicht nur für die Gesundheit des Kollegiums, sondern auch der Eltern ein.

Damit auch die Familien

rund um die Massener Grundschule von der Aktion profitieren, waren zu dem „Gesundheitstag Schillerschule“ gestern auch die Eltern eingeladen. Mit über 100 Anmeldungen war die Resonanz auf das Angebot schon im Vorfeld erstaunlich groß. „Es sind vor allem junge Mütter, die auf unsere

Einladung reagiert haben“, schilderte Dr. Thomas Huth. Der Mitgeschäftsführer von Salveomed beteiligte sich unter anderem an der Beratung der Teilnehmer. Für den Gesundheitstag stand ausnahmsweise die gesamte Verwaltung im Obergeschoss still. An verschiedenen Stationen konnten sich Eltern

und Kollegen auf Herz und Nieren überprüfen lassen. Hier wurden unter anderem Blutzucker und Cholesterin, Körperfett und Blutdruck gemessen. Außerdem hatten Interessierte die Möglichkeit zu einer selten durchgeführten Pulswellen-Analyse, die Aussagen über die Elastizität der Gefäße erlaubt. Ergänzt wurde das Programm, das in der Form sonst Firmen angeboten wird, auch durch eine Einführung in Wiederbelebungsmaßnahmen und ein gesundes Smoothy-Angebot, mit dem Marcus Ellerkmann, Barmeister und Vater an der Schillerschule, Teilnehmer und Ärzte verköstigte. Für Schulleiter Matthias Landsberg ist es wichtig, dem Gesundheitstag nun auch noch etwas Nachhaltiges folgen zu lassen. „Einzelergebnisse erfahre ich nicht, aber vielleicht gibt es hier ja Schwerpunkte wie den Kreislauf oder die Ernährung.“ In dem Fall wolle man dem Gesundheitstag auch noch Angebote wie zum Beispiel Eltern-Kind-Turnen oder eine Ernährungsberatung folgen lassen.



Hans-Peter Nocker führt bei Lehramtsanwärterin Melanie Block eine Pulswellenmessung durch, eine Untersuchung die der Hausarzt nicht durchführt.

Foto: Hennes



Sieglinde Hermann-Migowski (r.) vom Gesundheitsnetz musste über 100 Mal pieksen, um Blutzucker- und Cholesterinwerte zu erfassen. Fotos (2): Reimet

Aus dem Stadtspiegel vom 13.04.2016

Gesundheit ist keine Privatsache

Eltern gehen mit gutem Beispiel voran

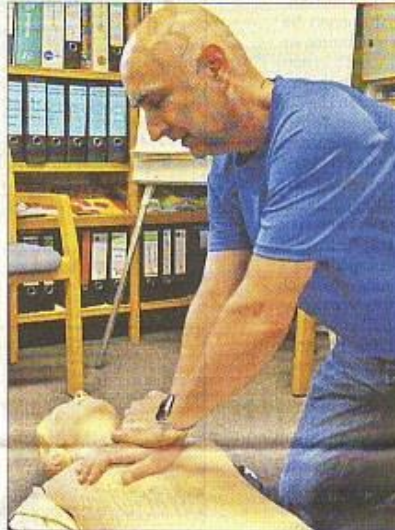
60 Minuten und den Willen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, mehr brauchten die Teilnehmer des ersten Gesundheitstags an der Schillerschule Massen nicht.

VON STEFAN REIMET

MASSEN. Schülereltern und Lehrerkollegium, insgesamt rund 110 Teilnehmer, gaben den Sprößlingen ein Vorbild. Im Obergeschoss der Grundschule, sonst Verwaltung und Kollegium vorbehalten, hatte der Kooperationspartner Salveomed acht Stationen eingerichtet.

Ein kleiner Pieks ins Ohrflüppchen zur Messung von Blutzucker und Cholesterin, Lungenfunktionsmessung und die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) waren Basisangebote. Interessant, weil noch recht neu, war für viele Teilnehmer die Pulswellen-Messung. Sowohl peripherer als auch zentraler Blutdruck an den Organen, digital ermittelt, gibt bei diesem Verfahren Aufschluss über die Elastizität der Gefäße. Dieses Verfahren „wird in Amerika eingesetzt und in Deutschland verstärkt in der Zukunft“, erklärt Hans-Peter Nocker Geschäftsführer von Salveomed.

Die Teilnehmer besuchten die Stationen mit einem Laufzettel, Aufgerufen wurde vom Lehrzimmer aus, das als Warteraum diente. Wo auch gleich eine Reanimationsübung wartete. „Wer



Nichts in Erster Hilfe verlernt hat Schulleiter Matthias Landsberg, wie er an der Reanimationspuppe beweist.

weiß noch genau, wie er sich im Notfall zu verhalten hat“, erklärt Dr. Thomas Huth, Geschäftsführer Gesundheitsnetzwerk. Ein Infostand der Knappschaft, eine Tombola und ein ganz spezielles Angebot standen bereit.

Wer weiß, wie er sich im Notfall zu verhalten hat?

Smoothies, frisch zubereitet von dem Barmeister Marcus Ellerkmann, gaben zwischen Blutabnahme und Puls-Wellen-Messung die Energie zurück. Die anonyme Nutzung

der Daten ausschließlich im Rahmen des Gesundheitstags waren garantiert, denn die medizinischen Angaben wurden nur zum Ausdruck gespeichert und anschließend zur persönlichen Verwendung ausgehändigt. Bei auffälligen Werten wurde ein Abschlussgespräch mit Dr. Thomas Huth angeboten oder eine Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt empfohlen.

„Mit so einem starken Interesse habe wir nicht rechnen können“, zeigte sich Schulleiter Matthias Landsberg überrascht. Bis nach 20 Uhr waren die Stationen besucht.

Aus dem Stadtspiegel vom 13.04.2016

Grundschule testet die Gesundheit

107 Anmeldungen für den Check up

Unna. Das Interesse am Gesundheitstag an der Schillerschule ist riesig: 107 Personen haben sich zum Gesundheitscheck am Mittwoch, 6. April, angemeldet und wollen Pulswelle, Gefäßalter, Herzfrequenzvariabilität, Lungenfunktion, Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin messen lassen.

„Mit so einem starken Interesse haben wir beim besten Willen nicht rechnen können“, sagt Schulleiter Matthias Landsberg und dankt den Sponsoren, ohne die die Aktion unter dem Titel „Gesundheit ist (keine) Privatsache“ unmöglich wäre. Von 8 bis 16 Uhr wird die Schule damit im wahrsten Sinne des Wortes zum Gesundheitshaus. Nach der Anmeldung im Sekretariat im 2. Obergeschoss der Schule erhalten die Angemeldeten einen Laufzettel, der sie zu den einzelnen Stationen der Messungen führt. Am Ende ist auch eine Analyse der Ergebnisse samt ärztlicher Beratung möglich.

Zum Warteraum wird das Lehrerzimmer umfunktionierte, wo es neben Betreuung und kleinen Snacks auch die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Reanimationsübung gibt.

Hellweger Anzeiger vom 31.03.16

Gesundheit ist (keine) Privatsache

Gesundheit in der Schillerschule



© getinne_istock



SalveoMed
Prävention-Diagnostik-Gesundheitscoaching

 **KNAPPSCHAFT**
DIE KRANKENKASSE

Flyer zum Gesundheitstag

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist (keine) Privatsache

Unter diesem Motto startet die Schillerschule zusammen mit der Knappschaft und SalveoMed am Mittwoch, 6.4.2016 in der Zeit von 8.00 bis 18.00 Uhr einen Gesundheitstag.

Zu diesem besonderen Tag laden wir sowohl die Belegschaft, als auch die Eltern herzlich ein.

Am 6.4.2016 geht es nur um Sie und Ihre Gesundheit!

SalveoMed führt Gesundheitsuntersuchungen nach neuesten medizinischen Erkenntnissen unter Einsatz modernster Geräte durch:

- Messung der Pulsweite - Gefäßalter
- VNS Analyse - Herzfrequenzvariabilität
- Lungenfunktionsmessung
- Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung
- Analyse der Messungen mit anschließender ärztlicher Beratung
- Wiederbelebung am Dummy
- Informationsstand der Knappschaft
- Tombola mit tollen Preisen

Und etwas Gesundes zum Naschen gibt es auch.

Die Teilnahme ist kostenlos und anonym, planen Sie hierfür ca. 1 Stunde pro Person ein. Bitte melden Sie sich mit der nebenstehenden Karte an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihre Knappschaft

Flyer zum Gesundheitstag

Vorbeugen und dabei Vorbild sein

Schillerschule plant Gesundheitstag
für Lehrer und Eltern

Von Sebastian Pähler

Massen. Als erste Schule will die Schillerschule mit dem Gesundheitstag ein Gesundheitsvorsorge-Angebot speziell für Eltern und Lehrer anbieten.

Dass das Thema Gesundheit in der Schillerschule eine wichtige Rolle spielt, ist keine neue Entwicklung. Ein Schwerpunkt im Bereich Bewegung und die Teilnahme an etlichen Sportveranstaltungen machen schon seit langem einen Teil des Schulprofils aus. Eine gezielte Fortbildung und Förderung der Gesundheit der erwachsenen Schulangehörigen ist allerdings ein Novum.

Gestern informierten der Allgemeinmediziner Dr. Thomas Huth und der Psychologe Hans Peter Nocker über den Gesundheitstag, der am 6. April in der Schillerschule geplant ist. Normalerweise bietet ihr Unternehmen „SalveoMed“ Vorbeugungsprogramme im Rahmen der gesetzlich geforderten Gesundheitsförderung für Unternehmen an. Dass das Konzept jetzt in die Schule kommen soll, ist Wolfgang Brettschneider zu verdanken, der einen solchen Gesundheitstag in seinem Betrieb erlebt hat. Im Gespräch mit dem befreundeten Schulleiter Matthias Landsberg zeichnete sich schnell ab, dass

Landsberg sich eine solche Veranstaltung auch an seiner Schule vorstellen konnte. Die ist schließlich auch Arbeitgeber für die Lehrer und hofft zugleich, dass die Kinder vom Gesundheitsbewusstsein der Eltern profitieren.

Geplant ist, dass interessierte Eltern und Lehrer an verschiedenen Stationen zunächst gesundheitsrelevante Daten wie Blutdruck, Blutzucker, aber auch Lungenfunktion oder Herzratenvariabilität ermitteln lassen können. Anschließend erhalten sie auf dieser Grundlage eine ausgiebige und individualisierte Beratung. Eingebunden in ein Rahmenprogramm mit Verpflegung, Tombola und viel Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, soll der Gesundheitstag helfen, Risiken zu erkennen und so Erkrankungen vorzubeugen. „Schule ist eine soziale Einrichtung geworden“, so Landsberg. Sich um mehr als nur den schieren Unterricht zu kümmern, gehört für ihn daher mit zu seinen Aufgaben. Da ihm das Thema Gesundheit am Herzen liegt, hat er zudem versprochen, dass den Eltern für die Veranstaltung keine Kosten entstehen. Mit Krankenkassen und Sponsoren wird derzeit verhandelt, um den Gesundheitstag zu ermöglichen.

Hellweger Anzeiger vom 12.02.2016

Entspannung in der Pausenhalle

Massen. Gesundheit wird mehr und mehr zum Unterrichtsfach für Erwachsene an der Schillerschule. Einen Gesundheitstag und einen Infoabend zum Thema „Burnout“ gab es schon. Nächste Woche Dienstag bietet die Massener Grundschule nun die dritte Veranstaltung für Eltern, Freunde und Kollegen an: „Fünf Minuten Pause“ heißt ein Workshop zum Thema Entspannung. Beginn in der Pausenhalle ist um 18.30 Uhr. Die Teilnehmer lernen Entspannungstechniken kennen.

Hellweger Anzeiger vom 20.04.2016

Eltern wünschen sich Entspannung

Gesundheitstag in Massen ausgewertet

Massen. Der Gesundheitstag an der Schillerschule in Massen war ein voller Erfolg. An dem Gesundheitsvorsorge-Angebot speziell für Eltern und Lehrer beteiligten sich 110 Eltern und Schulmitarbeiter.

Eine Auswertung im Anschluss an den Gesundheitstag hat nun ergeben, dass

das Angebot großen Zuspruch fand. Die Teilnehmer wünschen sich für die Zukunft vor allem, dass ein Entspannungstraining an der Schule angeboten wird. Auch das Interesse an einer Laufgruppe sowie an Infoabenden über gesunde Ernährung und Burn-out ist groß.

Hellweger Anzeiger vom 01.10.16

Infoabend über Burnout

Massen. Das Thema Gesundheit hat einen hohen Stellenwert an der Schillerschule. Beim großen Gesundheitstag im April wurde der Ruf nach weiteren Veranstaltungen zum Thema laut. Die Schule kommt dem Wunsch der Eltern nach und bietet jetzt einen Infoabend zum Thema Burnout an. Beginn ist am Dienstag, 4. Oktober, um 19 Uhr in der Pausenhalle der Schule. Der Eintritt beträgt einen Euro.

Hellweger Anzeiger vom 12.11.2016