



Angebote der AOK Bayern zur „guten gesunden Schule Bayern“

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Projektsteuerung / gesundes Führen für Schulleitungen

Workshop zur Gestaltung des Prozesses zur guten gesunden Schule



Auf einen Blick:

Ziel dieses Workshops ist es, den Schulleitungen die Gelegenheit zu geben, zusammen mit Kolleginnen und Kollegen ihre Rolle in der Gestaltung des Prozesses zur (guten) gesunden Schule zu klären.

Darum geht es genau...

Einmal wird auf die Qualitätsdimensionen und Prozesse hin zu einer (guten) gesunden Schule eingegangen. Zum anderen geht es aber auch um die Klärung der Frage, welchen Einfluss Führungsverhalten auf Wohlbefinden und Gesundheit von Lehrern und Schülern hat. Die Workshop-Teilnehmer erarbeiten in Arbeitsgruppen Belastungsprofile an ihrer Schule und Lösungsansätze dazu, insbesondere unter dem Gesichtspunkt, wie vorhandene Ressourcen und Stärken ausgebaut werden können.

Projektmanagement für Lehrkräfte

Mit AOK-Experten im Workshop zum Projektmanagement



Auf einen Blick:

Gesundheitsförderung in der Schule - orientiert am Konzept der guten gesunden Schule - ist ein an Wohlbefinden und Gesundheit der Schüler und Lehrer orientierter Schulentwicklungsprozess, der eines systematischen Managements bedarf.

Darum geht es genau...

Insbesondere auf folgende Fragen gehen die AOK-Experten im Workshop zum Projektmanagement ein:

- Wie gestaltet man einen an der Gesundheit orientierten Schulentwicklungsprozess?
- Wie kommt man an die notwendigen Informationen zur Schulgesundheit?
- Was ist alles bei der Maßnahmenplanung zu berücksichtigen?
- Worauf muss man besonders achten, um Erfolg zu haben?
- Welche Formen der Unterstützung sind möglich?

Fit sein macht Schule

Ein sportmotorischer Test ermittelt den Fitnesszustand der Schülerinnen und Schüler.



Auf einen Blick:

Die Problematik ist bekannt: Die Heranwachsenden bewegen sich insgesamt zu wenig und essen häufig zu viel und ungesund. Die Folgen schlagen sich in Übergewicht und Defiziten in den motorischen Grundfertigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination nieder. Bewegungsmangel und Übergewicht sind darüber hinaus Risikofaktoren für verschiedene Zivilisationskrankheiten.

Darum geht es genau...

Ein sportmotorischer Test ermittelt den Fitnesszustand der Schülerinnen und Schüler. Die motorischen Grundfertigkeiten werden durch sieben Übungen abgeprüft, um den Status quo darzustellen. Im Einzelnen sind das:

- Koordination (Ballprellen und Zielwerfen)
- Dehnfähigkeit (Rumpf-/Hüftbeugen)
- Kraft (Standhochspringen und Halten im Hang)
- Ausdauer (Stufensteigen und Sechs-Minuten-Lauf)

Jeder einzelne Schüler erhält eine aktuelle Auswertung und damit einen Überblick über seinen Fitnesszustand. Ausgewertet werden die Tests vom Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD).

Schulverpflegung

Die AOK Bayern unterstützt Schulen dabei, die Schulverpflegung zu verbessern.



Auf einen Blick:

Ein altersgerechtes und gesundheitsförderliches Schulesse ist Voraussetzung für Leistung und konzentriertes Lernen in der Schule. Nebenbei erlernen Kinder und Jugendliche, dass "gesundes" Essen schmeckt und dass die Essenspausen eine gute Erholung bieten. So wird auch Fehlernährung oder Über- oder Untergewicht vorgebeugt. Die AOK Bayern unterstützt Schulen dabei, die Schulverpflegung zu verbessern.

Darum geht es genau...

Unsere AOK-Gesundheitsexperten unterstützen Schulen insbesondere bei folgenden Aktivitäten:

- Bewertung des schulischen Verpflegungsangebotes nach gesundheitsförderlichen Kriterien
- Verbesserungsvorschläge zur Optimierung des Speisen- und Getränkeangebotes
- Aufbau, bzw. Optimierung eines Mittagstisches
- Beratung bei anderen Verpflegungsformen, wie Pausenverkauf, Schulcafeteria oder Schulkiosk

Bewegte Schule

Unterrichts- und Pausenzeiten bewegungsfreundlich zu gestalten lohnt sich für alle.



Auf einen Blick:

Der Schulalltag ist in der Regel gekennzeichnet durch lange Sitz- und Konzentrationszeiten. Umso wichtiger ist es, sowohl für die Unterrichtszeit Bewegung zu ermöglichen, als auch für die Pausenzeiten ein bewegungsfreundliches Umfeld anzubieten. Um interessierten Schulen vielfältige Anregungen zu geben, wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus (StMUK) in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern und dem bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband (bayer. GUVV) eine vierteilige Broschürenreihe erstellt. Die Broschürenreihe "Bewegte Grundschule 1 und 2" sowie "Bewegte Schule 1 und 2" bietet mannigfache Hilfen und Anregungen. Eine "Erstausstattung" ist allen Schulen zugegangen.

Darum geht es genau...

Unterrichts- und Pausenzeiten bewegungsfreundlich zu gestalten lohnt sich für alle. Die Konzentration der Schüler ist nach einer Bewegungseinheit deutlich besser, Unruhe oder Aggressionen werden in bewegten Pausen abgebaut. Bewegung ermöglicht darüber hinaus vielfältige soziale Kontakte, nicht nur zwischen den Schülern, sondern auch zwischen Schülern und Lehrern.

P-Seminar

Im Rahmen der Projektarbeit wird die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zur Zusammenarbeit im Team auch mit Partnern entwickelt.



Auf einen Blick:

Das Projekt-Seminar zur Studien- und Berufsorientierung (P-Seminar) hat seinen Schwerpunkt in der Vermittlung einer umfassenden Handlungskompetenz zur Studien- und Berufswahl und zur Bewältigung der Anforderungen in der Berufswelt. Neben der Vermittlung von Sach- und Methodenkompetenz ist die Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler eine zentrale Zielsetzung.

Darum geht es genau...

Im Rahmen der Projektarbeit wird die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zur zielgerichteten und systematischen Zusammenarbeit im Team, aber auch mit externen Partnern entwickelt. Sie erwerben Kenntnisse und Kompetenzen des Projektmanagements und werden so auf eine in der heutigen Arbeitswelt zentrale Organisationsform vorbereitet.

Die AOK Bayern bietet dazu in Abstimmung mit dem "Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung" (ISB) folgende ausgearbeitete Projektthemen an:

- Chillout Room
- Fitness-Treff
- Schulcafe
- Gesundheitsecke
- Pausenhof

Voll in Form

AOK-Gesundheitsexperten bringen sich bei Lehrerfortbildungen für Grundschulen ein.



Auf einen Blick:

AOK-Gesundheitsexperten moderieren Workshops z.B. zu den Themen:

- "Gesundes Schulfrühstück, bzw. Pausenbrot"
- "Rhythmisierung des Unterrichtes durch Bewegungsphasen"
- Bei Bedarf beraten sie auch bei der Durchführung von Gesundheitsprojekten und -aktionen.

Darum geht es genau...

Bei "Voll in Form" sollen alle Schülerinnen und Schüler...

- ...an jedem Unterrichtstag, an dem kein Sportunterricht stattfindet, an einer intensiven Bewegungsphase von mindestens 20 Minuten teilnehmen
- ...möglichst mehrmals in der Woche ein gesundes Frühstück bzw. Pausenbrot zu sich nehmen
- ...auf Grund körperlichen Wohlbefindens in der Lage sein, erfolgreich zu lernen

PowerKids

Die Kinder werden mit spielerischen und verhaltenstherapeutischen Mitteln zu gesünderem Essen und zu mehr Bewegung motiviert.



Auf einen Blick:

PowerKids - der AOK-Kinderkurs "Gesünder essen und mehr bewegen" ist für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren gedacht, die ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten ändern und damit nach und nach eine bessere Figur machen wollen.

Darum geht es genau...

Über einen Zeitraum von 12 Wochen werden die Kinder mit spielerischen und verhaltenstherapeutischen Mitteln zu gesünderem Essen und zu mehr Bewegung motiviert. Die teilnehmenden Kids bekommen dadurch ihre Gewichtsprobleme nach und nach besser in den Griff. Die Grundprinzipien dabei sind: Freiwilligkeit, Selbstmanagement und Spaß. Jedes Kind erhält den großen PowerKids-Koffer mit über 100 einfallsreichen Spielen und Medien, u. a:

- eine Begleit-DVD mit 12 Folgen
- ein Trainingsbuch für 12 Wochen für die Kinder und Eltern
- ein Tagebuch "Essen und Trinken"
- ein Fettzie-Quiz-Kartenspiel
- ein Fettzie-Lexikon
- zwei große Aktiv-Poster
- einen Fast-Food-Führer als Hilfe bei der Speisenauswahl in einem Fast Food Restaurant
- ein Rezept für fettarme Pizza
- Tipps für den Familienausflug

RelaxKids

Das Stressbewältigungsprogramm für Grundschul Kinder in der 3. und 4. Klasse.



Auf einen Blick:

Schon Kinder fühlen sich heutzutage oft gestresst, insbesondere durch folgende Faktoren.

- zu große Klassen
- zu große Stofffülle, bereits in den unteren Klassen
- hoher Erwartungsdruck seitens der Eltern

Darum geht es genau...

Das Kursprogramm RelaxKids ist ein Stressbewältigungsprogramm für Grundschul Kinder in der 3. und 4. Klasse. Voraussetzung: sie sollten lesen und schreiben können.

- Bei acht spannenden Gruppentreffen lernen Schüler im Rahmen eines Kurses kindgerecht mit Comics, Rollenspielen, sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen stressige Alltagssituationen besser zu bewältigen
- Elterninformationen sind ein wesentlicher Bestandteil des Programms
- Wichtig dabei ist, dass sich die Kinder wohlfühlen und Spaß haben. Das bringt sie schnell weg vom Stress, stärkt die persönlichen Ressourcen und vermittelt natürliche Lebensfreude mit Gleichaltrigen
- Ausgewählte Bausteine von RelaxKids können in Schulen flankierend zum Unterricht eingesetzt werden. Voraussetzung ist eine Einweisung von Lehrern oder pädagogischen Fachkräften in das Programm.

Willst du auch keine

Ein attraktives und erfolgreiches Raucherausstiegsprogramm für 15 bis 19jährige.



Auf einen Blick:

"Willst du auch keine?" ist ein Kursprogramm für Jugendliche zur Tabakentwöhnung. Sie analysieren nicht nur das persönliche Rauchverhalten, sondern auch Spots aus der Tabakwerbung. Ziel ist die individuelle Motivationsförderung zum Ausstieg nach der Sofort-Stopp-Methode. Dabei bieten der persönliche "Notfallkoffer" ebenso Unterstützung, wie Coach, Pate oder Buddy.

Darum geht es genau...

Das attraktive und erfolgreiche Raucherausstiegsprogramm ist für 15 bis 19jährige, die sich zum Thema in einer Gruppe bis zu 12 Teilnehmern in sechs Kurseinheiten treffen. Das innovative Konzept zur Frühintervention für rauchende Jugendliche orientiert sich an der Zielgruppe und an jugendspezifischen Interaktions- und Lernformen. Für sie spielen spätere gesundheitliche Folgen kaum eine Rolle. Vielmehr liegt "die Kohle" auf Platz 1 im Ranking der am häufigsten genannten Ausstiegs motive. Ein handfester Anhaltspunkt, an dem das lebensweltorientierte Programm "Willst du auch keine?" ansetzt. Die AOK stellt Trainerunterlagen, Teilnehmermappen, sowie ein Daumenkino zur Verfügung.

AOK-Lehrerhandreichungen zur Schulgesundheit

Gesunde Grundschule

- Eine Handreichung für den Schulalltag
- Zielgruppe: 1. - 4. Klasse
- Inhalt: Module zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung
- Ziel: Verbesserung der motorischen Fertigkeiten der Kinder



RESET 5/10

- Eine Lehrerhandreichung speziell zum Thema Stressbewältigung/Entspannung
- Zielgruppe: 5. - 10. Klasse
- Inhalt: Stress-Coaching, Entspannungs-Coaching, Mentale Fitness-Coaching
- Ziel: Resilienzförderung im Schulalltag