



# **HEPS Tool for Schools**

*Ein Leitfaden zur Entwicklung eines Schulprogramms der  
gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung*

German language

## ■ IMPRESSUM

### Titel

HEPS Tool for Schools

Ein Leitfaden zur Entwicklung eines Schulprogramms der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung

### Autoren

Venka Simovska Ph.D., Kevin Dadaczynski M.Sc., Nina Grieg Viig M.Sc., Hege E. Tjomslund M.Sc., Sue Bowker M.Sc., Barbara Woynarowska Ph.D., Silvia de Ruiter M.Sc., Goof Buijs M.Sc.

### Danksagung

E. Flaschberger (Ludwig Boltzmann Institut für Health Promotion Research, Österreich), S. Nic Gabhainn (National University of Ireland, Galway, Irland), A. Jociute (State Environmental Health Centre, Litauen), A. Lee (NHS Health Schottland), P. Paulus (Leuphana Universität Lüneburg, Deutschland), D. Piette (Freie Universität Brüssel, Belgien), K. Sokou (Institut für Kindergesundheit, Griechenland), N. de Vries (Universität Maastricht, Niederlande).

Wir möchten dem Bildungspanel des HEPS Projektes für dessen Anmerkungen und Beiträge danken.

### Erscheinungsdatum

April 2010

NIGZ-Code: OJ072133

ISBN/EAN: 978-90-6928-264-0

Anschrift: Customer Service NIGZ, P.O. Box 500, NL - 3440 AM Woerden, Niederlande

Die vorliegende Veröffentlichung kann kostenlos über die HEPS Website bezogen werden:

[www.hepseurope.eu](http://www.hepseurope.eu)

### Finanzierung

Die vorliegende Veröffentlichung ist ein Produkt des HEPS Projekts, das im Rahmen des öffentlichen Gesundheitsprogramms der Europäischen Union Fördermittel erhalten hat.

Das HEPS Projekt wird von der niederländischen Organisation für Gesundheitsforschung und -entwicklung (ZonMw) mitfinanziert.



Ministerium für Wirtschaft, Energie,  
Bauen, Wohnen und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen



provincie limburg



Übersetzt durch Wilkens c.s. Medical Translations. Diese Veröffentlichung wurde nicht rückübersetzt, um Genauigkeit zu gewährleisten. Weder NIGZ noch die HEPS Partner sind für etwaige Ungenauigkeiten verantwortlich.

© NIGZ, 2010. Die Vervielfältigung dieser Veröffentlichung oder eines Teils dieser Veröffentlichung im Folio- oder Digitalformat ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht erlaubt. Anfragen bezüglich der Vervielfältigung der Abbildungen oder des Textes sind an folgende Adresse zu richten: Uitgeverij NIGZ – P.O. Box 500 – NL - 3440 AM Woerden – Niederlande – E-Mail: [uitgeverij@nigz.nl](mailto:uitgeverij@nigz.nl)

# HEPS Tool for Schools

*Ein Leitfaden zur Entwicklung eines Schulprogramms der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung*

**Venka Simovska Ph.D.** <sup>1)</sup>

**Kevin Dadaczynski M.Sc.** <sup>2)</sup>

**Nina Grieg Viig M.Sc.** <sup>3)</sup>

**Hege E. Tjomsland M.Sc.** <sup>3)</sup>

**Sue Bowker M.Sc.** <sup>4)</sup>

**Barbara Woynarowska Ph.D.** <sup>5)</sup>

**Silvia de Ruiter M.Sc.** <sup>6)</sup>

**Goof Buijs M.Sc.** <sup>6)</sup>

---

<sup>1)</sup> Danish School of Education, Aarhus Universität, Kopenhagen, Dänemark

<sup>2)</sup> Leuphana Universität Lüneburg

<sup>3)</sup> Universität Bergen, Norwegen

<sup>4)</sup> Welsh Assembly Government

<sup>5)</sup> Universität Warschau, Polen

<sup>6)</sup> Niederländisches Institut für Gesundheitsförderung NIGZ

## ■ INHALTSVERZEICHNIS

Einführung .....	5
<b>1 Vorbemerkung .....</b>	<b>9</b>
1.1 Wer sollte das Schulprogramm entwickeln? .....	9
1.2 Die Rahmenbedingungen für den Prozess der Programmentwicklung .....	9
<b>2 Die wichtigsten Konzepte des Programms .....</b>	<b>11</b>
2.1 Das Konzept von Gesundheit .....	11
2.2 Das Konzept der gesunden Ernährung .....	12
2.3 Das Konzept der körperlichen Bewegung .....	12
2.4 Die Notwendigkeit eines kohärenten Wertesystems .....	13
<b>3 Entwicklung eines ganzheitlichen Schulprogramms zur gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung .....</b>	<b>17</b>
3.1 Phase 1: Prioritäten und Ziele .....	17
3.1.1 Prioritäten und Ziele .....	18
3.1.2 Konsens schaffen innerhalb der Schulgemeinschaft .....	18
3.1.3 Gründung einer Arbeitsgruppe und Ernennung einer/s Koordinators/-in .....	18
3.1.4 Schaffung der Voraussetzungen für die Entwicklung des Schulprogramms .....	19
3.2 Phase 2: Analyse bestehender Programme und Praktiken .....	19
3.3 Phase 3: Ausarbeitung und schriftliche Niederlegung des Programms .....	20
3.3.1 Prioritäten und Ziele .....	20
3.3.2 Entwurf des Programms .....	20
3.3.3 Überarbeitung .....	20
3.4 Phase 4: Bekanntmachung und Umsetzung .....	21
3.4.1 Bekanntmachung .....	21
3.4.2 Entwicklung von Umsetzungsstrategien .....	21
3.4.3 Umsetzung und Integration des Programms in den Schulalltag .....	21
3.5 Phase 5: Monitoring, Evaluation und Lernen .....	22
<b>4 Beispiele von Schulen zur Inspiration .....</b>	<b>23</b>
<b>Anhang 1 Kurzbewertungsinstrument .....</b>	<b>31</b>
<b>Anhang 2 HEPS Schulindikatoren .....</b>	<b>35</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>41</b>

## ■ EINFÜHRUNG

Das Wohlergehen unserer Kinder ist uns ein wichtiges Anliegen; sie sind die Zukunft Europas. Derzeit ist jedes vierte Kind übergewichtig. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, unterstützt das HEPS Projekt Länder in Europa bei der positiven und nachhaltigen Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung an Schulen. Dabei nutzt HEPS den Ansatz der schulischen Gesundheitsförderung als effektives Mittel für die Entwicklung schulischer Gesundheitspolitik. Als europäisches Projekt ist HEPS mit dem SHE Netzwerk (Schools for Health in Europe network) verbunden und verfolgt folgende allgemeine Ziele:

1. Die Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von effektiven nationalen Strategien und nachhaltigen Praktiken im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an Schulen aller EU-Mitgliedstaaten.
2. Die Unterstützung der Entwicklung und Umsetzung von umfassenden, nachhaltigen und evidenzbasierten Schulprogrammen in den Mitgliedstaaten zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung auf der Grundlage des Konzepts der gesundheitsfördernden Schule.

In den EU-Mitgliedstaaten gibt es zahlreiche Initiativen, die auf eine Reduzierung der Anzahl übergewichtiger Kinder abzielen und dabei einen praxisnahen Ansatz im Hinblick auf die Entwicklung von Aktivitäten, Programmen und Unterrichtsmethoden verfolgen. Derzeit verfügt jedoch keines der EU-Mitgliedstaaten über eine effektive nationale Schulstrategie. Als europaweites Projekt für die Entwicklung nationaler Strategien möchte HEPS diese Lücke schließen. Bei der nachhaltigen Umsetzung dieser Programme an den Schulen möchte HEPS die erforderliche Unterstützung bereitstellen.

### → Das HEPS Schoolkit

- Im Rahmen des HEPS Projekts soll das HEPS Schoolkit entwickelt werden. Das HEPS Schoolkit soll die EU-Mitgliedstaaten bei der Entwicklung von nationalen Strategien zur Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an Schulen unterstützen. Es basiert auf dem Konzept der gesundheitsfördernden Schule und umfasst die folgenden sechs Module:

- 1. HEPS Guidelines: ein Set an grundlegenden Prinzipien zur Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an Schulen, das sich an Organisationen richtet, die in den Ländern Europas auf nationaler Ebene tätig sind.
- 2. HEPS Advocacy Guide: ein Tool für all diejenigen, die sich für die Entwicklung einer nationalen Schulpolitik zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung einsetzen.
- 3. HEPS Inventory Tool: ein Set an Qualitätskriterien für Schulprogramme zur Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung.
- 4. HEPS Tool for Schools: ein Manual, das allen Schulen in den EU-Mitgliedstaaten als Grundlage für die Einführung und Umsetzung eines Schulprogramms zur Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung dienen soll.
- 5. HEPS Teacher Training: ein Fortbildungsprogramm für Lehrkräfte im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an Schulen.
- 6. HEPS Monitoring Tool: eine Methode mit der überprüft werden kann, wie effektiv das HEPS Schoolkit in den einzelnen Mitgliedstaaten umgesetzt wurde.

## ÜBER DAS HEPS TOOL FOR SCHOOLS

Das HEPS Tool for Schools führt das Konzept des Schulprogramms für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung ein und bietet Anregungen und Leitlinien für deren Entwicklung.

Wie im HEPS Advocacy Guide (Bada et al., 2009) und den HEPS Guidelines (Boonen et al., 2009) hervorgehoben wird, sind ein Viertel aller in Europa lebenden Kinder übergewichtig oder adipös. Übergewicht und Adipositas können sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit, auf das Wohlbefinden, auf die schulischen Leistungen und auf die Lernergebnisse von Kindern auswirken.

Jede Schule sollte daher Richtlinien für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung entwickeln und

- Kohärenter, geplanter und systematischer Ansatz von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung
  - Hohe Motivation aller Mitglieder der Schulgemeinschaft
  - Förderung einer gesunden Lebensweise von Schülern
- 
- Bessere Lernergebnisse und schulische Leistungen unter den Schülern
- 
- Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Lehrkräften und größere Zufriedenheit bei dem Schulpersonal
  - Transparentere und demokratischere Entscheidungsprozesse an Schulen
  - Bessere Kommunikation mit den Eltern
  - Bessere Atmosphäre an den Schulen
  - Engeres Netzwerk zwischen Schulen und der Gemeinde
  - Bessere Zusammenarbeit mit Organisationen und Unternehmen, die im Bildungs- und Gesundheitssektor aktiv sind

Box 1: Der Nutzen eines Schulprogramms für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung

diese in den Schulalltag einführen. Diese Richtlinien sollten Bestandteil des Schulprogramms sein und mit der regionalen und nationalen Gesundheitspolitik und den Prioritäten in diesem Bereich in Einklang stehen. In der Aufstellung weiter unten sind die wichtigsten Gründe für diese Empfehlung zusammengefasst.

Immer mehr Hinweise deuten darauf hin, dass ein ganzheitliches Schulprogramm im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung bei Schülern zu besseren schulischen Leistungen führt und deren Gesundheit fördert. Eine solche Strategie trägt daher nicht nur zur allgemeinen schulischen Gesundheitsförderung bei, sondern auch zur Erfüllung der Kernaufgabe von Schulen, nämlich der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen.

### WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM SCHULPROGRAMM FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND KÖRPERLICHE BEWEGUNG?

In der vorliegenden Veröffentlichung wird unter einem *Schulprogramm für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung* ein schriftliches Dokument verstanden, das im Dialog mit allen Beteiligten auf gesamtschulischer Ebene verfasst wurde. Ein solches Programm ist auf folgende Aspekte ausgerichtet:

- Bedarf der Schule und der Schulgemeinschaft im Hinblick auf gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung

- Definition von schulischen Werten in Bezug auf Gesundheitsförderung und die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung
- Die Ziele im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung, die an die allgemeinen Bildungsziele der Schule anknüpfen
- Prioritäten, Aufgaben und Aktivitäten der Schule im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung
- Zeitplan für Aktivitäten und spezifischer Meilensteine, einschließlich der Überwachung, Evaluation und Prüfung.
- Die zur Entwicklung des Schulprogramms verfügbaren Ressourcen.
- Ein Plan für die Implementation, das Monitoring und die Evaluation.
- Kommunikation und Organisation.

Wie in den HEPS Guidelines beschrieben und basierend auf den Kernwerten und Grundsätzen des SHE-Netzwerks stützt sich die vorliegende Veröffentlichung auf ein breites, positives und ganzheitliches Gesundheitskonzept, das im Einklang mit der UN-Kinderrechtskonvention steht (Boonen et al., 2009).

Ein breit gefasstes Gesundheitskonzept setzt die Einsicht voraus, dass sowohl eine gesunde Lebensweise als auch die Lebensbedingungen von großer Bedeutung sind (Simovska et al., 2006). Die gesamte Schule wird in den Prozess der schulischen Gesundheitsförderung mit einbezogen; das Thema Gesundheit wird in den Schulalltag fest integriert und bezieht sich sowohl auf die Schüler als auch auf die Lehrkräfte und das nicht unter-

richtende Personal. Dieser Prozess umfasst sowohl die dingliche Schulumwelt als auch die soziale, körperliche, emotionale und psychische Gesundheit von Schülern und dem Schulpersonal.

Folgende Empfehlungen sollten zudem berücksichtigt werden:

- In dem Schulprogramm sollte festgelegt sein, wie die zur Förderung der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung vorhandenen Mittel und Ressourcen zu verwenden sind.
- Das Schulprogramm sollte eine gemeinsame Vision bezüglich der zukünftigen Entwicklung der Schule aufzeigen und Prioritäten für die Verwirklichung dieser Vision im Einklang mit den definierten Werten festlegen.
- Mit dem Schulprogramm sollen auf Schulebene gesundheitsbezogene Probleme von übergewichtigen und adipösen Kindern angegangen werden, indem Aspekte thematisiert werden, welche sowohl die Lebensweise dieser Kinder als auch die physische und soziale Schulumgebung betreffen.
- Das Programm gewährleistet, dass die umgesetzten Maßnahmen mit dem Lehrplan und der Schulumgebung abgestimmt sind.

### ZIELGRUPPE DES LEITFADENS

Die vorliegende Veröffentlichung soll als praktischer Leitfaden für die Entwicklung eines nachhaltigen Schulprogramms im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung dienen. Die Veröffentlichung richtet sich an alle Fachkräfte, die auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung und schulischen Gesundheitsförderung tätig sind. Die Publikation ist insbesondere für Schulleitungen, für Lehrkräfte und das weitere Schulpersonal von Grund- und weiterführenden Schulen, von berufsbildenden Schulen und von Sonderschulen gedacht. Auch für lokale, regionale und nationale Organisationen, die Programme und Richtlinien im Bereich der Gesundheitsförderung und -erziehung entwickeln, könnte die vorliegende Publikation von Nutzen sein.

### NUTZUNG DES LEITFADENS

Da die Entwicklung eines Schulprogramms ein Prozess ist, der sich innerhalb einer dynamischen Schulgemeinschaft vollzieht und der in einen spezifischen lokalen und nationalen Kontext eingebettet ist, welcher ständi-

gen Änderungen unterworfen ist, sollte die vorliegende Publikation als Leitfaden betrachtet werden.

Die in der vorliegenden Veröffentlichung skizzierten Schritte können als Grundlage oder als Quelle der Inspiration für die Entwicklung und Umsetzung eines kontextspezifischen Aktionsplans verwendet werden, dessen Ziel die Einführung einer Strategie für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung an Schulen ist.

Auch die anderen HEPS Publikationen können beim Prozess der Entwicklung, Implementation und Evaluation eines Schulprogramms als Unterstützungsmaterial dienen.

### ZUR ENTSTEHUNG DES LEITFADENS

Der Leitfaden für die Entwicklung eines Schulprogramms der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen den Partnern des HEPS Projekts, die sich in drei Phasen vollzog:

- *Exploration*: Suche nach vorhandenen Literaturquellen der letzten fünf Jahre (2004-2009), die sich mit der Entwicklung eines Schulprogramms im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität befassen. Von den ermittelten Studien wurden Zusammenfassungen verfasst, die in einem internen HEPS Bericht veröffentlicht wurden (Morel, 2009) und die schließlich als Vorlage für den vorliegenden Leitfaden dienten.
- *Feedback von Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Bildungsbereich aus ganz Europa*: 15 Gesundheits- und Bildungsexperten aus sieben EU-Ländern wurden zur ersten Fassung der Publikation befragt. Deren Anmerkungen und Vorschläge wurden analysiert und in die endgültige Fassung aufgenommen.
- *Feedback von den Projektpartnern und dem Bildungspanel von HEPS*: Der Entwurf des Dokuments wurde besprochen und das Ergebnis der Diskussion in die endgültige Fassung eingearbeitet. ■





## ■ 1. KAPITEL

# VORBEMERKUNG

### 1.1 WER SOLLTE DAS SCHULPROGRAMM ENTWICKELN?

Verschiedene Personen können mit der Verantwortung für die Entwicklung eines Schulprogramms der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung betraut werden. Vorzugsweise sollte eine Arbeitsgruppe aus folgenden Personengruppen zusammengesetzt sein:

- Schulleitung
- Eltern
- Schüler
- Lehrkräfte
- nicht unterrichtendes Schulpersonal
- Schulkrankenschwester, Ernährungsspezialist/in
- Kommune

Die Zusammensetzung der Arbeitsgruppe wird von Schule zu Schule variieren. Wichtig ist hierbei, dass in der Gruppe ein offener Dialog geführt wird und dass eine Einigung über die Prioritäten, die potenziellen Herausforderungen und über den optimalen Einsatz der vorhandenen schulischen Ressourcen erzielt wird. Ein solcher Prozess fördert die Identifikation der gesamten Schulgemeinschaft (einschließlich der Schüler und Eltern) mit dem neuen Schulprogramm und schafft die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Entwicklung und Umsetzung des Programms.

### 1.2 DIE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DEN PROZESS DER PROGRAMMENTWICKLUNG

Dem Prozess der Programmentwicklung sollte die Diskussion folgender Fragen vorausgehen:

- Warum brauchen wir an unserer Schule ein Schulprogramm, das auf die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung abzielt?
- Auf welche besonderen Anforderungen unserer Schule und unserer Schulgemeinschaft und auf welche spezifischen gesundheitsbezogenen Probleme sollte das Programm gerichtet sein?
- Was sind die wichtigsten Prioritäten mit Bezug auf die identifizierten Gesundheitsprobleme?
- Was möchten wir im Idealfall in Bezug auf gesunde Ernährung und körperliche Aktivität in der Schule erreichen (was ist unsere Vision)?
- Welche Ressourcen stehen zur Ausführung dieser

Aufgaben zur Verfügung (zeitliche, personelle und finanzielle Ressourcen)? Wie können wir eine optimale Zusammenarbeit und Kommunikation mit relevanten Organisationen und Personen außerhalb des schulischen Umfelds (einschließlich der Eltern) gewährleisten?

Andere Fragen, deren Beantwortung hilfreich für die Entwicklung eines Schulprogramms sein kann, sind:

- Mit welchen Methoden können wir am besten die Unterstützung, Motivation, Identifikation, Inspiration und das Lernen der verschiedenen, am Prozess der Programmentwicklung beteiligten Interessengruppen sicherstellen?
- Welche Meilensteine müssen zur Strukturierung, Überwachung, Evaluation und Anpassung des Entwicklungsprozesses über einen bestimmten Zeitraum hinweg festgelegt werden?
- Welche Stellen bieten eine angemessene und effiziente Unterstützung in Bezug auf den Prozess der Programmentwicklung? ■



## ■ 2. KAPITEL

# DIE WICHTIGSTEN KONZEPTE DES PROGRAMMS

### 2.1 DAS KONZEPT VON GESUNDHEIT

Vor der Entwicklung eines Schulprogramms zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung sollte festgelegt werden, auf welchem Gesundheitskonzept die Schule aufbauen möchte. In der Literatur findet man viele Sichtweisen des Begriffs „Gesundheit“. Diese Sichtweisen reichen von technischen und krankheitsorientierten Ansätzen bis hin zu philosophischen Ansätzen, die sich auf positive Gesundheit bzw. positives Wohlbefinden, Selbstverwirklichung und Lebensqualität konzentrieren. Es gibt keine eindeutige Antwort auf die Frage, ob die Bedeutung des Begriffs „Gesundheit“ sich mühelos auf verschiedene Kulturen, Kontexte und Lebensweisen übertragen lässt. Gesundheit und Krankheit werden ganz individuell erfahren, wobei allerdings auch die Determinanten welche die Gesundheit prägen, eine große Rolle spielen. Gesundheitsdeterminanten sind beispielsweise die Lebensbedingungen, das Lebensumfeld, der sozioökonomische Status, die ethnische Herkunft, die Kultur, das Alter, oder das Geschlecht.

Ein breit gefasstes Gesundheitskonzept bezieht die Bedeutung sowohl einer gesunden Lebensweise als auch der Lebensbedingungen mit ein (Simovska et al., 2006). Der Lebensstil bezeichnet die Art und Weise der Lebensführung von Personen und bezieht sich auf ihre Gewohnheiten und Entscheidungen, die sie in Bezug auf ihre Gesundheit treffen. Hierzu zählen Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, körperliche Bewegung, Sexualverhalten, auf Tabak- und Drogenkonsum usw. In der Regel sind Menschen in der Lage, Einfluss auf ihren Lebensstil auszuüben.

Der Begriff Lebensbedingungen bezieht sich auf das Umfeld, in dem Menschen leben und arbeiten sowie auf die Art und Weise, in der das Umfeld und die Gesellschaft das Leben einer Person beeinflusst. Zu den Lebensbedingungen zählen beispielsweise die Arbeitsumgebung, der sozioökonomische Hintergrund, die Kultur, die Stadt, die Nachbarschaft, die Wirtschaft usw. Die Lebensbedingungen können nur schwer geändert werden, sind jedoch nicht unveränderbar.

Der Lebensstil und die Lebensbedingungen beeinflussen sich gegenseitig. Menschen, die zum Beispiel in einer Gemeinschaft leben, in der Obst und Gemüse

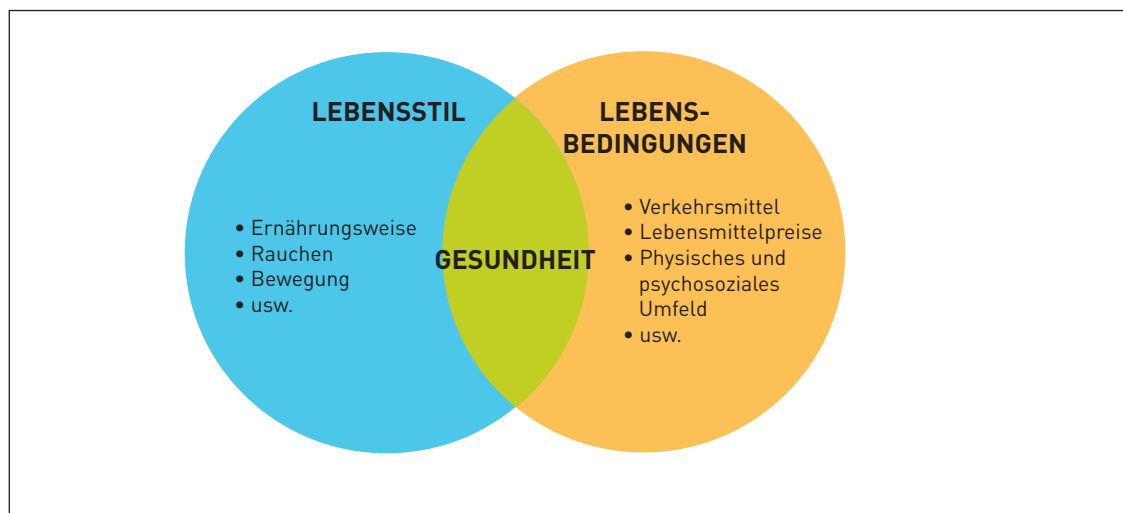


Abbildung 1: Gesundheitsdeterminanten: Lebensstil und Lebensbedingungen

Wie in den HEPS Guidelines beschrieben und in Übereinstimmung mit den Kernwerten und Grundsätzen des SHE-Netzwerks, verwendet die vorliegende Veröffentlichung ein breites, positives und ganzheitliches Gesundheitskonzept, das der UN-Kinderrechtskonvention ausreichend Rechnung trägt (Boonen et al., 2009).

überall erhältlich ist, ernähren sich wahrscheinlich gesünder, was wiederum Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.

Abbildung 1 veranschaulicht, inwieweit der Lebensstil und die Lebensbedingungen in Bezug auf die Gesundheit miteinander verbunden sind.

Ein positives Gesundheitskonzept geht davon aus, dass Gesundheit mehr bedeutet als lediglich die Abwesenheit von Krankheiten. Eine positive Gesundheit oder ein positives Wohlbefinden ist eine wichtige Quelle der Lebensqualität und eng mit der eigenen Vorstellung darüber verbunden, was ein „gutes Leben“ ausmacht. Mit anderen Worten entsteht Gesundheit aus der Wechselwirkung von Mensch und Umwelt. Um die Gesundheit von Menschen zu verbessern, muss nicht nur das Verhalten eines Menschen berücksichtigt werden, sondern auch dessen Umfeld, seine sozialen Kontakte

- das Umfeld, in dem Mahlzeiten verzehrt werden
- die Temperatur, den Geschmack und die Konsistenz von Nahrungsmitteln
- den sozialen Aspekten der Nahrungsaufnahme in der Gruppe
- die Erhältlichkeit und den Preis von frischen, biologischen und gesunden Lebensmitteln
- die Art der Produktion und des Vertriebs von Lebensmitteln

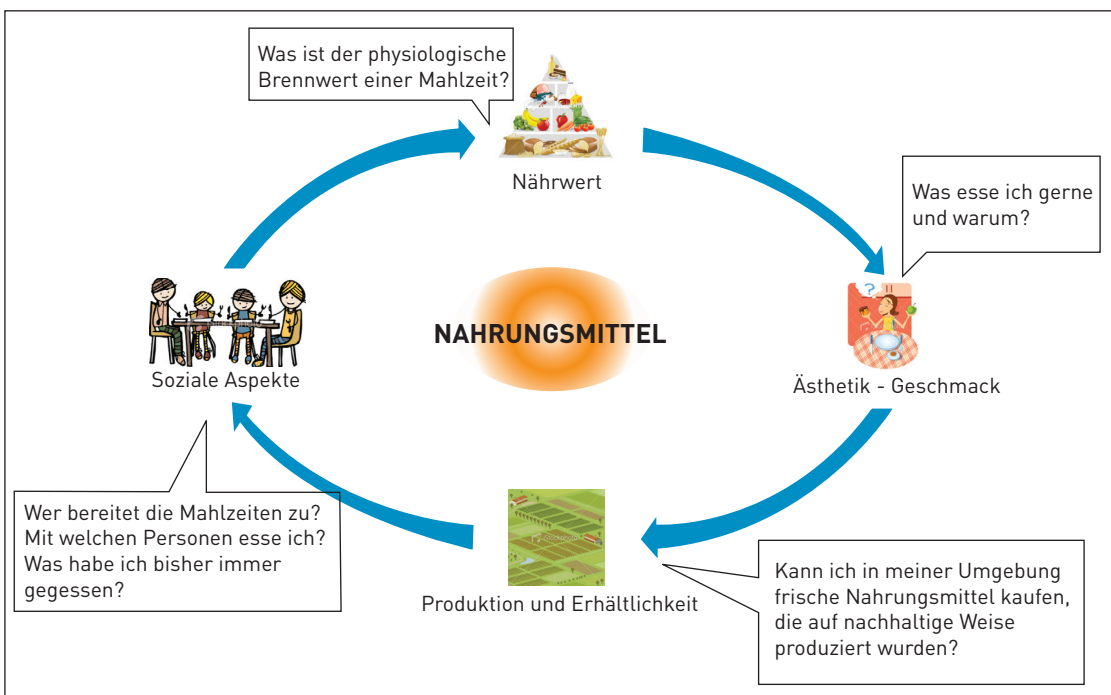


Abbildung 2: Dimensionen der Ernährung (mod. n. Simovska et al., 2006)

und Lebensbedingungen. Darum ist ein Schulprogramm, das auf das gesamte schulische Umfeld gerichtet ist, von essentieller Bedeutung für die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung.

Diese Liste kann beliebig erweitert werden, um die Meinungen und Auffassungen der Schulgemeinschaft (einschließlich der Schüler) in Bezug auf Nahrungsmittel und Essen einzubeziehen. Abbildung 2 veranschaulicht solch eine breit gefasste Betrachtungsweise in Bezug auf das Essen.

## 2.2 DAS KONZEPT DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Der Ansatz der gesundheitsfördernden Schule für eine ausgewogene und gesunde Ernährung berücksichtigt viele Ernährungsaspekte, anstatt sich ausschließlich auf die Qualität und den Brennwert von Nahrungsmitteln zu konzentrieren. Der Ansatz berücksichtigt folgende Aspekte:

- den ästhetischen oder visuellen Aspekt von Mahlzeiten

## 2.3 DAS KONZEPT DER KÖRPERLICHEN BEWEGUNG

Beim Ansatz der gesundheitsfördernden Schule für gesunde und ausgewogene körperliche Bewegung liegt der Schwerpunkt auf verschiedenen Aspekten, wie Spiel, Tanz, Ästhetik/Selbstbild sowie Sport und geplanten Übungen. Abbildung 3 veranschaulicht das Konzept der körperlichen Bewegung.

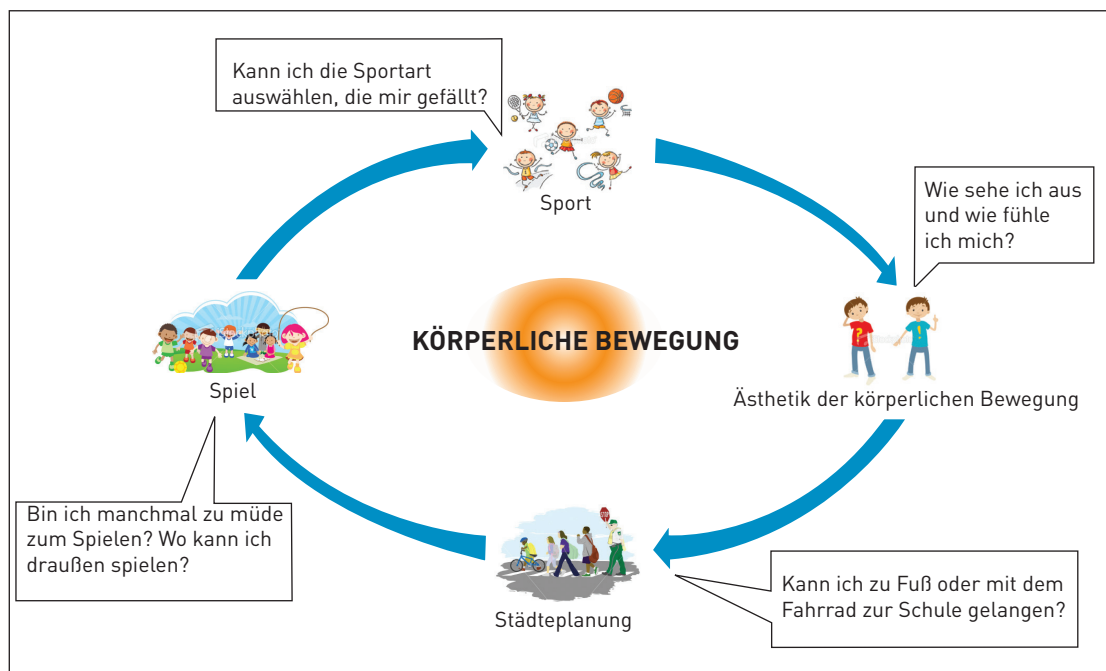


Abbildung 3: Dimensionen der körperlichen Bewegung (mod. n. Simovska et al., 2006)

Zu den täglichen, schulbezogenen Bewegungsformen zählen auch der Schulweg entweder zu Fuß oder mit dem Fahrrad, das Laufen und Spielen (Springen, Dehnen und Beugen) während der Pausen, verschiedene Körperbewegungen während des Unterrichts usw. Dieses breit gefasste Konzept impliziert, dass das Schulprogramm für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung eine Reihe von Faktoren berücksichtigen muss, die Beweglichkeit fördern oder einschränken. Zum Bezugsrahmen des Konzepts gehören sowohl die Schulorganisation als auch das schulische Umfeld und der Sportunterricht.

Beziehung gesetzt und innerhalb des spezifischen Schulumfelds betrachtet werden.

#### 2.4 DIE NOTWENDIGKEIT EINES KOHÄRENTEN WERTESYSTEMS

Das Schulprogramm sollte sich auf den Bedarf und die Prioritäten der Schule stützen. Zu empfehlen ist ferner, dass die Kernwerte und Grundsätze der gesundheitsfördernden Schule in das Schulprogramm integriert werden.

Um einen Konsens in Bezug auf diese Werte und Grundsätze zu erzielen, sollten sie im Rahmen des Prozesses der Programmentwicklung diskutiert werden. Daraufhin können sie mit dem Konzept der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung in

Der SHE-Ansatz zur schulischen Gesundheitsförderung stützt sich auf fünf Kernwerte und Säulen.

#### SHE-Kernwerte

##### 1. Gleichheit

Gesundheitsfördernde Schulen gewährleisten allen den gleichen Zugang zum gesamten Angebot der Möglichkeiten zur Erlangung von Bildung und Gesundheit. Dieser Grundsatz wird langfristig einen beträchtlichen Einfluss auf die Verminderung von gesundheitlicher Ungleichheit haben und die Qualität und Erreichbarkeit von lebenslangem Lernen verbessern.

##### 2. Nachhaltigkeit

Gesundheitsfördernde Schulen sind sich darüber bewusst, dass Gesundheit, Bildung und Entwicklung eng miteinander verbunden sind.

Schulen agieren als Zentren des akademischen Lernens. Sie unterstützen und fördern einen verantwortlichen und positiven Blick auf die zukünftige Rolle der Schüler in der Gesellschaft.

Gesundheitsfördernde Schulen entwickeln sich am besten, wenn Bemühungen und Leistungen systematisch über eine längere Zeit, mindestens aber über einen Zeitraum von fünf bis sieben Jahren, aufrechterhalten werden. Effekte (auf Gesundheit und Bildung) treten meist mittel- oder langfristig ein.

##### 3. Inklusion

Gesundheitsfördernde Schulen unterstützen Vielfalt und sorgen dafür, dass Schulen Lerngemeinschaften sind, in denen jedes Individuum das Gefühl entwickelt, dass ihm vertraut wird, wenn man ihm mit Respekt begegnet. Gute Beziehungen unter den Schüler/-innen, zwischen Schüler/-innen und dem Schulpersonal und zwischen Schulen, Eltern und der Schulgemeinde sind sehr wichtig.

##### 4. Empowerment und Handlungskompetenz

Gesundheitsfördernde Schulen ermöglichen den Kindern und Jugendlichen, der Lehrerschaft und allen Mitgliedern der Schulgemeinde, sich aktiv an der Entwicklung von gesundheitsbezogenen Zielen zu beteiligen und an deren Umsetzung auf schulischer und regionaler Ebene mitzuwirken.

##### 5. Demokratie

Gesundheitsfördernde Schulen basieren auf demokratischen Werten und praktizieren die Ausübung von Gerechtigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

#### SHE Säulen

##### 1. Ganzheitlicher Schulansatz von Gesundheit

In den folgenden Bereichen besteht eine Verbindung zwischen schulischen Handlungsstrategien und Vorgehensweisen, die von der ganzen Schulgemeinschaft anerkannt und verstanden wird. Dieser Ansatz beinhaltet:

- eine auf Partizipation ausgerichtete, handlungsorientierte und in den Lehrplan integrierte Methode zur Gesundheitserziehung
- die Berücksichtigung der schülereigenen Konzepte von Gesundheit und Wohlbefinden
- die Entwicklung von gesunden schulischen Maßnahmen
- die Gestaltung der materiellen und sozialen Umgebung der Schule
- die Entwicklung von Lebenskompetenzen
- die effektive Einbeziehung von Familien und Gemeinschaft
- die effiziente Nutzung von Gesundheitsdiensten

**2. Partizipation**

Unter Schüler/-innen, Lehrer/-innen und Eltern wird durch Beteiligung und sinnvolles Engagement ein Zugehörigkeitsgefühl gefördert, welches eine der Grundvoraussetzungen für die Wirksamkeit gesundheitsfördernder Maßnahmen an Schulen ist.

**3. Schulqualität**

Gesundheitsfördernde Schulen unterstützen bessere Lehr- und Lernprozesse. Gesunde Schüler/-innen lernen besser. Gesundes Personal arbeitet besser und ist zufriedener. Die Hauptaufgabe der Schule besteht in der Verbesserung der Schulqualität. Der Ansatz der gesundheitsfördernden Schule unterstützt die Schulen bei der Erreichung ihrer sozialen und erzieherischen Ziele.

**4. Evidenz**

Schulische Gesundheitsförderung in Europa ist geprägt und wird beeinflusst von bisherigen und neuen Forschungsergebnissen über wirksame Ansätze und Vorgehensweisen in der schulischen Gesundheitsförderung. Dazu gehören einerseits Gesundheitsthemen (psychische Gesundheit, gesunde Ernährung, Drogenmissbrauch) sowie andererseits ein ganzheitlicher Schulansatz.

**5. Schulen und Gemeinden**

Gesundheitsfördernde Schulen beziehen die Gemeinschaft im weiteren Sinne mit ein. Sie befürworten die Zusammenarbeit zwischen Schule und Gemeinde und betätigen sich als Anwälte für die Stärkung des sozialen Kapitals und der Gesundheitskompetenzen.

*Feld 2: Die Kernwerte und Säulen des SHE-Netzwerks.*





## ■ 3. KAPITEL

# ENTWICKLUNG EINES GANZHEITLICHEN SCHULPROGRAMMS ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG UND KÖRPERLICHEN BEWEGUNG

## PHASE 1: SCHAFFUNG VON RAHMENBEDINGUNGEN



### Phase 1: Schaffung von Rahmenbedingungen

- *Aktive Unterstützung der Schulleitung sicherstellen.*  
Der Erfolg des Schulprogramms zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung hängt von der Unterstützung und dem Engagement der Schulleitung ab.
- *Konsens schaffen innerhalb der Schulgemeinschaft*  
Versuchen Sie, innerhalb der Schulgemeinschaft ein positives Ethos im Hinblick auf das Schulprogramm zu schaffen. Nur dann kann das Schulprogramm erfolgreich implementiert werden
- *Gründung einer Arbeitsgruppe und Ernennung einer/s Koordinators/-in*  
Die Arbeitsgruppe, zu der auch Vertreter/-innen der Lehrkräfte, der Schulgemeinschaft und der Schüler zählen sollten, ist verantwortlich für die Entwicklung, Umsetzung und nachhaltige Integration des Schulprogramms.
- *Schaffung der Voraussetzungen für die Entwicklung des Schulprogramms*  
Wichtige Ausgangsbedingungen sind die eigentliche Schulumgebung, die Schulkultur, die innerschulischen Beziehungen sowie der zur Ausführung des Programms festgelegte Zeitrahmen.

### Phase 2: Analyse bestehender Programme und Praktiken

Die Bewertung von organisatorischen, materiellen und individuellen Faktoren, welche die gesunde Ernährung und körperliche Bewegung beeinflussen, hilft bei der Festlegung von Prioritäten und Zielen. Das HEPS Kurzbewertungsinstrument (siehe Anhang 1) kann bei einer solchen Analyse sehr hilfreich sein.

### Phase 3: Ausarbeitung und schriftliche Niederlegung des Programms

- *Prioritäten und Ziele*  
Auf der Grundlage einer Analyse der aktuellen Situation können Ziele formuliert werden. Mit Hilfe der HEPS Schulindikatoren (Anhang 2) können Sie feststellen, auf welche Bereiche sich das Schulprogramm richten soll.
- *Entwurf des Programms*  
Nennen Sie die Bedarfe und Prioritäten der Schule, die verfügbaren personellen und finanziellen Ressourcen, die zu erfüllenden Aufgaben, die Verantwortungsbereiche und den Zeitplan. Beziehen Sie hierbei alle Beteiligten in den Prozess mit ein.
- *Überarbeitung*  
Anmerkungen und Vorschläge werden diskutiert und bei Bedarf in den Text mit aufgenommen.

### Phase 4: Bekanntmachung und Umsetzung

- *Bekanntmachung*  
Das Dokument, in dem das Schulprogramm schriftlich festgelegt ist, kann bekannt gegeben und von der gesamten Schulgemeinschaft angenommen werden. Unter Umständen ist es ratsam, einen Kommunikationsplan aufzustellen.
- *Entwicklung von Umsetzungsstrategien*  
Planung von spezifischen Strategien und Aktivitäten zur Erreichung der festgelegten Ziele. Dieser Teil des Prozesses wird unter Umständen auf regionaler Ebene unterstützt.
- *Umsetzung und Integration des Programms in den Schulalltag*  
Der Arbeitsplan kann in die Praxis umgesetzt werden. Hierbei kann die Unterstützung von Partnern aus der Kommune und von Eltern hilfreich sein. Eine effiziente Koordination und eine klare Kommunikation sind in dieser Phase sehr wichtig.

### Phase 5: Monitoring, Evaluation und Lernen

Diese Phase der Programmentwicklung und -umsetzung ist ein fortlaufender Prozess, der alle drei bis vier Jahre durchgeführt werden sollte und der eine Überwachung, Prüfung und Überarbeitung umfasst. Die HEPS Indikatoren (Anhang 2) können als Grundlage für das Monitoring und die Evaluation herangezogen werden.

### 3.1.1 Aktive Unterstützung der Schulleitung sicherstellen

Für die erfolgreiche Entwicklung und Umsetzung eines Schulprogramms zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung ist das Engagement der Schulleitung unerlässlich. Auch die nachhaltige Integration des Programms durch seine Umsetzung im Schulalltag ist stark von der Unterstützung der Schulleitung abhängig. Wenn das Programm von den Lehrkräften oder lokalen Behörden initiiert wird, muss sichergestellt werden, dass die Initiative auch von der Schulleitung getragen wird.

### 3.1.2 Konsens schaffen innerhalb der Schulgemeinschaft

Die Schulleitung einer Schule spielt eine wichtige Rolle bei der Schaffung einer positiven Einstellung der gesamten Schulgemeinschaft zum Schulprogramm. Schließlich kann das Schulprogramm nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn es von der gesamten Schulgemeinschaft unterstützt wird. Hierbei sollte man sich vor Augen führen, dass die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung die Schule in ihrem Kernanliegen des Lehrens und Lernens unterstützt. Gesunde Ernährung und körperliche Bewegung wirken sich auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Dieses Argument kann zur Schaffung eines Konsens innerhalb der Schulgemeinschaft, zu der auch die Eltern gehören, herangezogen werden. Bei der Planung von Strategien zur Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses innerhalb der Schulgemeinschaft sollten folgende Vorschläge in Erwägung gezogen werden:

- Organisieren Sie einen Elternabend, auf dem Experten im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung über die Beziehung zwischen körperlicher Bewegung, gesunder Ernährung und Lernergebnissen informieren.
- Besuchen Sie mit den Lehrkräften und/oder den Eltern eine andere (gesundheitsfördernde) Schule, die über einschlägige Erfahrungen im Bereich der Entwicklung und Umsetzung eines Schulprogramms für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung verfügt.

### 3.1.3 Gründung einer Arbeitsgruppe und Ernennung einer/s Koordinators/ -in

Zum nächsten Schritt zählt die Aufstellung einer Arbeitsgruppe, die sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Schulgemeinschaft zusammensetzen sollte. Möglicherweise ist es sinnvoll, hierfür Freiwillige zu gewinnen (sowohl Lehrkräfte als auch Mitglieder der Schulgemeinschaft), die ein besonderes Interesse an gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung haben und bestimmte Kompetenzen auf diesem Gebiet aufweisen. Die Partizipation der Schüler ist sehr wichtig. Die aktive Beteiligung der Schüler in der Planungs-, Umsetzungs- und Evaluationsphase des Programms wirkt sich positiv auf deren Verantwortungsgefühl aus. Zudem steigt darüber die Motivation der Schüler, sich die neuen Routinen dauerhaft anzueignen.

Die Arbeit der Arbeitsgruppe sollte von einem Koordinator/ einer Koordinatorin organisiert werden. Die Person, welche diese Aufgabe übernimmt, sollte über die entsprechenden zeitlichen Ressourcen verfügen, beispielsweise durch eine Verringerung der Unterrichtsverpflichtungen.

Zu den Aufgaben der Arbeitsgruppe zählen:

- Durchführung einer Bedarfsanalyse und einer Analyse der bestehenden Aktivitäten und Programme (hierfür kann das in Anhang 1 beschriebene Kurzbewertungsinstrument verwendet werden).
- Planung, Bekanntmachung, Implementierung, Überwachung und Evaluation des Programms.
- Gewährleistung einer dauerhaften Unterstützung und Durchführung des Schulprogramms durch die Schulgemeinschaft.

➔ In diesem Stadium des Prozesses kann die Diskussion folgender Fragen sinnvoll sein:

- Durchführung einer Bedarfsanalyse und einer Analyse der bestehenden Aktivitäten und Programme (hierfür kann das in Anhang 1 beschriebene Kurzbewertungsinstrument verwendet werden).
- Planung, Bekanntmachung, Implementierung, Überwachung und Evaluation des Programms.
- Gewährleistung einer dauerhaften Unterstützung und Durchführung des Schulprogramms durch die Schulgemeinschaft.

### 3.1.4 Schaffung der Voraussetzungen für die Entwicklung des Schulprogramms

Die Entwicklung des Schulprogramms erfolgt auf der Grundlage bestimmter Rahmenbedingungen. Weiter oben wurden bereits die eigentliche Schulumgebung, die Schulkultur, die innerschulischen Beziehungen sowie der verfügbare Zeitrahmen erwähnt.

Die physische Schulumgebung kann dahingehend geändert werden, dass sie gesunde Ernährung und körperliche Bewegung fördert. Hierzu zählen z. B. die Einrichtung einer Schulkantine bzw. die Umgestaltung der Kantine, des Kiosks oder der anderen Orte, an denen die Schüler ihre Mittagsmahlzeit zu sich nehmen. Auch funktionale und/oder ästhetische Aspekte können in Erwägung gezogen werden. In diesem Zusammenhang kann ferner überlegt werden, welche Möglichkeiten der Schulhof für körperliche Bewegung bietet und ob dieser auch ästhetischen Anforderungen genügt, die anregend auf Schüler wirken.

Dieser Aspekt der Programmentwicklung kann an die Unterrichtsmethoden anschließen. Bei der Gestaltung der schulischen Umgebung können die Schüler zum Mitdenken angeregt werden. Im Rahmen ihrer Beteiligung an der Entwicklung und Umsetzung des Programms können die Schüler dazu aufgefordert werden, Vorschläge für eine (bessere) Gestaltung der Schulkantine, der Mensa oder des Schulhofs einzureichen.

Bei der Verbesserung der Schulkultur und der innerschulischen Beziehungen kann untersucht werden auf welche Weise gesundheitsfördernde Praktiken die sozialen Beziehungen in der Schule stärken können und inwiefern das Schulprogramm hierzu beitragen kann. Ein wichtiger Punkt wäre zum Beispiel die Frage, ob das Schulprogramm zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung dazu beitragen kann, Aspekte der Benachteiligung und Inklusion aufzugreifen.

Bei der Festlegung des Zeitrahmens sollte der Schulalltag berücksichtigt und nach geeigneten Zeiten für die Entwicklung und Umsetzung des Schulprogramms gesucht werden.

Hierzu zählen u.a. die Dauer der Mittagspause oder die Einbeziehung des Themas der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung in den Lehrplan, entweder in einem bestimmten Fach oder fächerübergreifend.

### 3.2 PHASE 2: ANALYSE BESTEHENDER PROGRAMME UND PRAKTIKEN

Die erste Aufgabe der Arbeitsgruppe sollte die Durchführung einer Analyse des gegenwärtigen Stands an der Schule sein. Hierbei sollte untersucht werden, inwieweit organisatorische, materielle und individuelle Faktoren körperliche Bewegung und gesunde Ernährung fördern oder diese einschränken.

Für diese Bewertung können Sie das HEPS Kurzbewertungsinstrument (siehe Anhang 1) verwenden. Dieses Tool umfasst einen Katalog von Fragen, der in sieben Bereiche gegliedert ist und einen ganzheitlichen Ansatz zur gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität widerspiegelt.

Das Kurzbewertungsinstrument kann flexibel genutzt und um zusätzliche Fragen erweitert werden, die nach Meinung der Arbeitsgruppe für eine bestimmte Schule relevant sind.

Diese Beurteilung führt zu einer Übersicht von gut funktionierender Praktiken und Praktiken, die verbesserungsbedürftig sind. Auf der Grundlage dieser Bewertung können Prioritäten und Ziele für die Entwicklungsphase festgelegt und Maßnahmen für die Umsetzung vereinbart werden.

Auch die Ressourcen, die sich negativ auf die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung an der Schule auswirken, sollten bei der Bewertung in Betracht gezogen werden. Hierbei ist zum Beispiel an Ressourcen wie das Budget, die Zeit sowie die Qualifikation der Lehrkräfte zu denken, die für die Umsetzung des Schulprogramms im Schulalltag zur Verfügung stehen. Darüber hinaus kann in die Bewertung auch eine Analyse des Bewegungs- und Essverhaltens der Schüler aufgenommen werden.

Erst wenn bekannt ist, welche organisatorischen, materiellen und individuellen Faktoren das Verhalten der Schüler beeinflussen, können realistische Ziele gesetzt werden.

➔ In diesem Stadium des Prozesses kann die Diskussion folgender Fragen sinnvoll sein:

- Welche Initiativen führt die Schule im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung bereits durch?
- Welche Maßnahmen werden bereits zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung ergriffen? (Gibt es Unterschiede pro Klasse in Abhängigkeit der Klassenlehrer/in?)

- Welche organisatorischen Faktoren beeinträchtigen oder fördern die gesunde Ernährung und körperliche Bewegung an der Schule?
- Welche physischen Faktoren beeinträchtigen oder fördern die gesunde Ernährung und körperliche Bewegung an der Schule?
- Welche individuellen Faktoren beeinträchtigen oder fördern die gesunde Ernährung und körperliche Bewegung an der Schule?
- Welches Bewegungsniveau existiert in den verschiedenen Altersgruppen?
- Was sind die bestehenden Essgewohnheiten in den verschiedenen Altersgruppen?
- Lassen sich geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf die gesunde Ernährung und körperliche Bewegung feststellen?
- Gibt es ethnische oder religionsbezogene Unterschiede in Bezug auf Ess- und Bewegungsgewohnheiten?
- Gibt es in Bezug auf Ess- und Bewegungsgewohnheiten Unterschiede im Zusammenhang mit dem sozioökonomischen Status?
- Wurden bereits externe Interessengruppen bei der Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität an der Schule einbezogen?

### 3.3 PHASE 3: AUSARBEITUNG UND SCHRIFTLICHE NIEDERLEGUNG DES PROGRAMMS

#### 3.3.1 Prioritäten und Ziele

Sobald sich die Arbeitsgruppe einen Überblick über den aktuellen Stand an der Schule und über die Bedürfnisse der Schüler verschafft hat, kann diese mit der Formulierung von Zielen beginnen.

In dieser Phase kann darüber nachgedacht werden, welche Ziele mit der Einführung eines neuen Programms zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung erreicht werden können.

Es hat sich als nützlich erwiesen, Schwerpunkte für das Programm festzulegen. Diese Schwerpunkte sollten wie im Abschnitt 2.2 beschrieben auf dem breit gefassten Konzept der Gesundheit, der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung beruhen.

Die Schwerpunkte sollten ferner die Werte der Schule widerspiegeln.

Bei der Festlegung von Prioritäten können die HEPS Indikatoren (siehe Anhang 2) durchaus nützlich sein. Anhand dieser Indikatoren können Bereiche ermittelt werden, auf die sich das Schulprogramm zur gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung konzentrieren sollte.

#### 3.3.2 Entwurf des Programms

Es ist Aufgabe der Arbeitsgruppe den Entwurf für das Programm zu schreiben. Dies sollte auf möglichst einfache und transparente Weise erfolgen, damit die Mitglieder der Schulgemeinschaft den Prozess verfolgen können.

In dem Entwurf müssen der Bedarf und die Prioritäten der Schule sowie die verfügbaren personellen und finanziellen Ressourcen in Balance stehen. Im Text sollten ferner die Aufgaben, Verantwortungsbereiche und der für die Maßnahmen vorgesehene Zeitplan eindeutig beschrieben sein.

In diesem Stadium kann ein Beratungs- und Bewertungsprozess innerhalb der Schule hilfreich sein. Zu den Befragten könnten die Schüler, Eltern sowie andere externe Interessengruppen zählen. Diese Vorgehensweise stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Mitglieder der Schulgemeinschaft für den Entwicklungs- und Implementierungsprozess und sorgt dafür, dass diese über den Prozess genau informiert sind.

→ In diesem Stadium des Prozesses kann die Diskussion folgender Fragen sinnvoll sein:

- Sind die Prioritäten und Ziele in den vereinbarten konzeptionellen Rahmen und in die Werte der Schule eingebettet?
- Berücksichtigen die Prioritäten und Ziele sowohl die Erwägungen hinsichtlich der zu lösenden Probleme als auch die Perspektive für die zukünftige Entwicklung der Schule?
- Inwieweit beeinflussen die festgelegten Ziele die Lehrziele der Schule bzw. den täglichen Schulbetrieb?
- Wurden alle Mitglieder der Schulgemeinschaft, einschließlich der Schüler, in den Beratungsprozess einbezogen? Wurde die Beratung sorgfältig durchgeführt?
- Gibt es Schülergruppen oder Bereiche im Schulalltag, denen aufgrund der Bedarfsanalyse spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte?
- Wurden alle Anmerkungen, die im Rahmen der Bewertung eingegangen sind, systematisch analysiert?
- Sind die endgültig festgelegten Ziele realisierbar?

Der Beratungsprozess sollte genügend Zeit für die verschiedenen Bewertungsarten bieten, zu denen zum Beispiel strukturierte Fragebögen und detaillierte individuelle Kommentare zählen. Besondere Beachtung sollte den unterschiedlichen Rückmeldungsformen geschenkt werden, so dass Schüler jeden Alters und jeder Entwicklungsstufe in den Prozess einbezogen werden.

### 3.3.3 Überarbeitung

Die eingegangenen Kommentare und Vorschläge werden von der Arbeitsgruppe analysiert und diskutiert; der dem Programm zugrunde liegende Text wird entsprechend überarbeitet.

## 3.4 PHASE 4: BEKANNTMACHUNG UND UMSETZUNG

### 3.4.1 Bekanntmachung

Das neue Dokument, in dem das Schulprogramm schriftlich festgelegt ist, kann der gesamten Schulgemeinschaft bekannt gegeben werden. Die Art und Weise der Kommunikation richtet sich nach der Gelegenheit und nach der Zielgruppe. Es empfiehlt sich daher, im Voraus eine Kommunikationsstrategie festzulegen. Beispiele für die Bekanntmachung des Dokuments sind:

- Alle Lehrkräfte und Angestellte der Schule und alle Eltern erhalten eine Kopie des Dokuments, das auch auf der Website der Schule veröffentlicht wird.
- Im Rahmen einer Veranstaltung wird die Schulgemeinschaft über das neue Schulprogramm informiert, wobei die Gelegenheit für eine Diskussion geboten wird.
- Die Schüler können zum Beispiel über den Schülerrat informiert werden. Denkbar sind auch Diskussionen in der Klasse, Poster sowie sonstige Ausgänge in der Schule.
- Die Organisation diverser Veranstaltungen zum Beispiel in der Schulkantine oder der Turnhalle.
- Die Nutzung von lokalen Medien, um die Kommune auf die Probleme im Zusammenhang mit der Ernährung und mangelnder Bewegung, jedoch auch auf das neue Programm der Schule aufmerksam zu machen.

### 3.4.2 Entwicklung von Umsetzungsstrategien

Dieser Schritt beinhaltet die Planung von spezifischen Strategien und Aktivitäten, mit denen die Ziele des Schulprogramms erreicht werden können.

Vor der Ausarbeitung des Arbeitsplans ist es unter Umständen sinnvoll, mit regionalen Organisationen in Kontakt zu treten, die Schulen ihre Unterstützung anbieten. Diese Organisationen können der Schule häufig mit praktischen und nützlichen Vorschlägen und Ideen bei ihren Bemühungen helfen.

Für die geplanten Maßnahmen und die Reihenfolge ihrer Durchführung sollte ein Arbeits- und Zeitplan aufgestellt werden. Die Aufstellung einer Liste aller Materialien, die für die Implementierung benötigt werden, ist ebenfalls empfehlenswert. Auch hierbei können relevante kommunale Einrichtungen behilflich sein.

Sicherlich würde ein Großteil der Lehrkräfte und des weiteren Schulpersonals von der Teilnahme an einer Schulung im Bereich der Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung profitieren. In bestimmten Ländern bieten pädagogische Hochschu-

len und Universitäten Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung an. Wenn die Mittel hierfür zur Verfügung stehen, sollten Lehrkräfte und das weitere Schulpersonal an einer solchen Schulung teilnehmen. Wenn die Mittel hierfür nicht zur Verfügung stehen, sollten ein oder zwei Mitarbeiter/-innen an einer solchen externen Schulung teilnehmen und anschließend selbst die Aufgabe der Kompetenzvermittlung innerhalb der Schule übernehmen.

### 3.4.3 Umsetzung und Integration des Programms in den Schulalltag

Die Herausforderung besteht nun darin, dass Schulprogramm in die Praxis umzusetzen. Das Programm

→ In diesem Stadium des Prozesses kann die Diskussion folgender Fragen sinnvoll sein:

- Wurden die Aufgaben, Ziele und der Zeitplan deutlich beschrieben und kommuniziert?
- Können sich die Mitglieder der Schulgemeinschaft mit der Implementierung des Programms identifizieren und fühlen sie sich hierfür verantwortlich?
- Haben Sie für das neue Schulprogramm innerhalb der Gemeinde geworben?
- Verfügen die Lehrkräfte über ausreichend Kompetenzen für die Umsetzung des Programms?
- Verfügen die Lehrkräfte über genügend Zeit und finanzielle Ressourcen, um das Programm adäquat umzusetzen?
- Liegt ein Konzept zur kontinuierlichen Unterstützung und Motivation der Lehrkräfte vor, welche bei der Umsetzung des Programms beteiligt sind?
- Wurde darüber nachgedacht, wie zu Beginn eines neuen Schuljahres die neuen Schüler, Eltern und neuen Kollegen/-innen über das Programm informiert werden?
- Wurden die Rahmenbedingungen für die nachhaltige Integration des Programms in den Schulbetrieb geschaffen?

ist nur dann von Nutzen, wenn es in den schulischen Alltag integriert wird. Hierzu müssen spezifische

Verantwortungen für die einzelnen Ziele übertragen werden. Dieser Schritt erfordert die angemessene Zuteilung von Mitteln. In dieser Prozessphase kann die Unterstützung von schulexternen Partnern und der Eltern hilfreich sein.

Anhand von Meilensteinen kann der Implementationsprozess überwacht und notfalls angepasst werden. Um sicherzustellen, dass die Aufgaben innerhalb der geplanten Zeit ausgeführt, Herausforderungen angegangen und Erfolge erzielt werden, sind in dieser Phase eine effiziente Koordination und eine deutliche Kommunikation unerlässlich. Es ist äußerst nützlich, ausreichend Zeit für die Besprechung von Beispielen guter Praxis für die Implementierung einzuplanen.

### 3.5 PHASE 5: MONITORING, EVALUATION UND LERNEN

Das Monitoring und die Evaluation sind ein integraler Bestandteil der Implementation. Diese Phase der Programmentwicklung und -umsetzung ist ein zyklischer Prozess, welcher etwa alle drei bis vier Jahre überwacht, geprüft und überarbeitet werden sollte. Die inner- und außerschulischen Rahmenbedingungen, welche die Prioritäten, den Bedarf und die erwarteten

→ In diesem Stadium des Prozesses kann die Diskussion folgender Fragen sinnvoll sein:

- Inwieweit wurden die im Programm beschriebenen Ziele verwirklicht?
- Was ist das Erfolgsniveau und wie kann dieses beschrieben werden?
- Welche Schwierigkeiten und Herausforderungen haben sich ergeben?
- Welche Lehren können wir aus der Überwindung der Herausforderungen ziehen?
- Wie nimmt die Schulgemeinschaft die mit der Umsetzung des Programms eingeführten neuen Praktiken wahr?
- Wie nehmen die Schülerinnen und Schüler die mit der Umsetzung des Programms eingeführten neuen Praktiken wahr?
- Wie haben die Eltern auf den verstärkten Fokus auf gesunde Ernährung und körperliche Bewegung reagiert?
- Wurden die erreichten Ziele innerhalb der Schulgemeinschaft kommuniziert?

## ■ 4. KAPITEL

# BEISPIELE VON SCHULEN ZUR INSPIRATION

### 4.1 SCHULBEISPIEL: DÄNEMARK

Hillerødgedes Schule, Kopenhagen, Dänemark  
(Öffentliche Ganztagschule: Vorschulklasse bis zur 9. Klasse, 230 Schüler)

Kontaktperson: Marika Ouchicha Jensen

#### 4.1.1 Hintergrund

Im Jahr 2006 beschloss der Stadtrat von Kopenhagen ein Pilotprojekt für Ganztagschulen in Stadtteilen durchzuführen, die von ethnischer und sozialer Polarisierung geprägt sind. Diese Ganztagschulen sollten den Schülern während des gesamten Tages eine anregende Schulumgebung bieten.

Die Schule ist ab 7 Uhr geöffnet, der Unterricht beginnt um 8 Uhr und endet um 15 Uhr. In der Zeit von 15 bis 17 Uhr nehmen die Kinder an Freizeit- und Sportaktivitäten teil.

#### 4.1.2 Was hat die Schule unternommen?

Die Schule führte ein Projekt zur Gesundheitserziehung an Schulen und zur Entwicklung eines Gesundheitsprogramms durch. Ziel war es, das Thema Gesundheit zum festen Bestandteil des regulären Lehrplans aller Klassen zu machen.

Die Schule stellte zunächst ein Gesundheitsteam auf, zu dem verschiedene Lehrkräfte, Vorschulerzieherinnen, die Krankenpflegerin der Schule und die Schulleitung zählten.

Man hat sich darauf geeinigt, dass das Gesundheitsprogramm der Schule kein Katalog von Verhaltensregeln sein sollte. Vielmehr sollte es ein Bildungsprogramm sein, in dem Gesundheit als bedeutendes Thema behandelt wird, welches den gesamten Schulbetrieb prägen sollte. Das Programm sollte also sowohl den schulischen Alltag als auch den regulären Lehrplan betreffen. Das Gesundheitsteam beschloss ferner, dass der Gesundheitsunterricht auf der Grundlage der IVAC-Methode (Investigation, Vision, Action, Change) aktionsorientiert gestaltet werden müsse, was die aktive Teilnahme von Schülerinnen und Schülern vorsieht.

#### 4.1.3 Das Programm in der Praxis: Schulmahlzeiten

Das neue Gesundheitsprogramm sah vor, dass die Schulspeisung genutzt werden sollte, um einen gesundheitsfördernden Bereich zu schaffen, in dem Kinder mit einem der wichtigsten gesundheitlichen Aspekte in Berührung kommen: der Ernährung. Dies betrifft nicht nur die eigene Ernährung, sondern die der gesamten Schule.

Aus diesem Grund wurde an der Schule die Schulspeisung eingeführt. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern sollten gesunde Mahlzeiten zubereitet werden, die den Wertvorstellungen und den Bildungszielen der Schule entsprachen. Die Schülerinnen und Schüler sollten aktiv bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitwirken, so dass sie lernen konnten, was gesunde Ernährung und gesunde Entscheidungen sind.

Dieses Projekt hatte ferner zum Ziel, die Partizipations- und demokratischen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln, die schulische Verbundenheit und das soziale Kapital der Schule zu stärken, die informelle Interaktion zwischen Schülern und Lehrkräften zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden der gesamten Schulgemeinschaft zu fördern.

In der Schule mussten zunächst einige bauliche Veränderungen vorgenommen werden, da sie über keine Kantine oder Küche verfügte. Jede Mahlzeit wird nun in der Küche zubereitet und in der Kantine serviert. Die Schule hat zwei professionelle Köche eingestellt, die den Kindern und der Hauswirtschaftslehrerin bei der Zubereitung und dem Servieren der Mahlzeiten unterstützen.

#### 4.1.4 Ergebnisse

Die Lehrkräfte wurden gebeten, während ihrer Arbeitszeit mit den Schülerinnen und Schülern zu essen. Auf diese Weise konnte eine sichere und angenehme Atmosphäre geschaffen werden, innerhalb derer die Kinder verschiedene Dinge ausprobieren und viel über gesunde Ernährung lernen konnten.

Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse essen immer gemeinsam mit ihrer Lehrkraft und jede Klasse

hat in der Kantine ihren eigenen Tisch. Das Essen wird am Tisch auf ansprechenden Tablett serviert, die weitergegeben werden müssen, damit sich jedes Kind das Essen nehmen kann. Auf diese Weise entscheiden die Kinder selbst, wie viel sie essen möchten. Die Lehrkräfte regen die Kinder dazu an, über den Nährwert des Essens nachzudenken und sich einen „gesunden Teller“ mit verschiedenen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Fleisch, Fisch usw. zuzubereiten.

#### 4.1.5 Partizipation der Schüler

Die Zubereitung von Mahlzeiten in der Schule ist eine Art des praktischen Gesundheitsunterrichts, den die Hauswirtschaftslehrer den Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 bis 8 erteilen. Eine Woche lang wirken die Kinder in der Küche mit; sie erhalten somit pro Jahr 25 Unterrichtseinheiten im Bereich der gesunden Ernährung.

In Gruppen von vier bis fünf Kindern bereiten die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit dem Schulkoch und der Hauswirtschaftslehrerin Mahlzeiten zu. In erzieherischer Hinsicht ist die Küche eine „Arbeitsgemeinschaft“, bei der jedes Mitglied die Aufgabe hat, eine gute, gesunde Mahlzeit für die gesamte Schule zuzubereiten.

#### 4.1.6 Die Erfahrungen der Schule

Das Projekt „Schulspeisung“ ist ein spezifisches Beispiel für die Umsetzung unseres Gesundheitsprogramms im Schulalltag. Da die Kinder bei der Zubereitung von Schulmahlzeiten aktiv mitwirken, ist die Schule mehr als nur ein Ort geworden, an dem Unterricht zum Thema gesunde Ernährung und Nahrungsmittel erteilt wird. Die Schüler haben sowohl ein Verantwortungsbewusstsein für die Mahlzeiten als auch eine positive Einstellung gegenüber gesunder Ernährung entwickelt. Bisher haben 85 % bis 90 % der Kinder an diesem Projekt teilgenommen.

Der Prozess ist zu einem zentralen Bestandteil unseres Schulalltags und unserer Schulkultur geworden. Sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrkräfte und Eltern sind der Meinung, dass das Projekt einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden an der Schule hat. Es gibt weniger Konflikte. Die Schülerinnen und Schüler haben viel mehr Energie und können sich besser auf den Unterricht konzentrieren.

Kinder, die als leistungsschwächer eingestuft werden, haben stark von der Mitwirkung in der Küche profitieren können. Die Kinder sind aktiver am Geschehen beteiligt und ihre Lehrer konnten eine Fortsetzung dieses Engagements im regulären Unterricht beobachten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das dänische Ganztagschulprojekt ein Beispiel dafür ist, wie ein schulisches Gesundheitsprogramm die gesamte Schule zu einer Lerngemeinschaft im Bereich Gesundheit werden lässt.

## 4.2 SCHULBEISPIEL: DEUTSCHLAND

Grundschule am Hollerbusch (Ganztagschule), Berlin (545 Schüler, 36 Lehrkräfte, 29 nicht unterrichtendes Fachkräfte)

Kontaktperson: Karin Ronneberger

### 4.2.1 Hintergrund

In Deutschland hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung in den Jahren 2003 bis 2009 den Auf- und Ausbau von Ganztagschulen gefördert. Eine Ganztagschule bietet an mindestens drei Tagen in der Woche ein ganztägiges Angebot (bis zum Nachmittag). Zusätzlich zum regulären Unterricht können Schüler an Ganztagschulen mittags in der Schule essen und an außerunterrichtlichen Aktivitäten teilnehmen.

### 4.2.2 Was hat die Schule unternommen?

Ausgehend vom Konzept der guten gesunden Schule ist die Grundschule am Hollerbusch in verschiedenen gesundheitsbezogenen Bereichen aktiv:

- *Bewegung, Wahrnehmung & Entspannung*: Je nach Klassensituation und Alter der Kinder werden ganztägig regelmäßig Phasen der Bewegung, Wahrnehmung und Entspannung geplant. Dabei werden u. a. Bewegungsspiele und -übungen, Atemübungen, Fantasiereisen, Musikentspannungen und Massagen angeboten. Alle Klassen sind mit Materialien für aktive Pausen ausgestattet, die während des Schultags durchgeführt werden. Um den individuellen Bedürfnissen aller Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden, hat die Schule einen Bereich für Aktivitäten und einen Entspannungsbereich eingerichtet.





- **Dynamisches Sitzen:** Um dem Bewegungsdrang von Kindern gerecht zu werden und um das Lernen zu fördern, wurde das Konzept des „dynamischen Sitzens“ eingeführt. Alle Schüler und Lehrkräfte haben einen „rückenfreundlichen“ Stuhl, der die Wirbelsäule entlastet. Die Kinder können selbst wählen, welche Sitzhaltung sie einnehmen (z. B. rücklings auf dem Stuhl sitzen). Darüber hinaus können die Kinder auf Sitzalternativen zurückgreifen, wie zum Beispiel auf die Physiobälle, die in jeder Klasse zur Verfügung stehen.
- **Gesundheitsprojekte:** Jede Klasse führt einmal pro Jahr einen altersspezifischen Projekttag der Gesundheitsförderung und Gewaltprävention durch.
- **Schaffung einer angenehmen Schulumgebung:** Da sich die Schüler und Lehrkräfte einen großen Teil des Tages in der Schule aufhalten, wird die Schaffung einer guten Schulumgebung als sehr wichtig angesehen. Der Schulhof bietet allen Schülern und Schülerinnen ausreichend Möglichkeiten zum Bewegen und Spielen. Es gibt einen Abenteuerspielplatz, Bewegungsflächen, Balanciergeräte und Entspannungsnischen. Der Schulhof bietet einen Spielhügel, Spieltische, Tischtennisplatten, Klettergelegenheiten, Bänke und ein Klassenzimmer im Grünen.
- **weitere Angebote:** Die Schule bietet den Schülern ferner eine Vielzahl an Freizeitaktivitäten. So werden zum Beispiel verschiedene Sportarten und kreative Tätigkeiten wie Töpfern angeboten.

Um eine sorgfältige Planung und Durchführung zu gewährleisten, hat die Schule eine Arbeitsgruppe für Gesundheitsförderung gegründet, die für die Gesamtkoordination und die Zusammenarbeit mit Partnern außerhalb der Schule verantwortlich ist. Für das Kollegium werden regelmäßig Fortbildungskurse organisiert. Im Rahmen des „Netzwerks der guten gesunden Schule in Berlin“ nahm die Grundschule am Hollerbusch Kontakt zu anderen Schulen im Bezirk auf, die ähnliche Projekte durchführen. Die Partizipation der Schüler und Eltern wird als zentrales Element des Gesundheitsprojekts angesehen. Schülervertreter der Klassen 3 bis 6 sowie Eltern waren bei der pädagogischen Beratung und bei der Planung der verschiedenen Schulveranstaltungen involviert. Ab der vierten Klasse bereiten Schüler Entspannungsübungen selbst vor und begleiten diese im Unterricht.

#### 4.2.3 Entstehungsprozess

Die Schule befindet sich in einem sozial benachteiligten Stadtteil. 60 % der Schülerinnen und Schüler leben in sozial benachteiligten Familien. Das Konzept der Gesundheitsförderung soll allen Schülern die Möglichkeit einer optimalen körperlichen und geistigen Entwicklung bieten. Die Bestrebungen dieses Konzepts sind auf einen gesunden Lebensstil gerichtet, bei dem Gesundheitsrisiken wie mangelnde körperliche Bewegung, psychische Belastung oder Schulstress reduziert und gesundheitliche Potenziale, wie zum Beispiel körperliche Fitness und soziale Kontakte gefördert werden.

#### 4.2.4 Was hat das Projekt bewirkt?

Als „gute gesunde Schule“ sind wir bestrebt, die Bildungsqualität und die nachhaltige Entwicklung der Schule mit Hilfe von gesundheitsfördernden Maßnahmen zu stärken. Gesundheitsförderung gestaltet den Rahmen des Schulalltags und ist zu einer treibenden Kraft für die Schulentwicklung und die Unterrichtsqualität geworden. Sie hat zu einem motivierenden Schulklima, zu einem größeren Verantwortungsbewusstsein der Schule, zu einer Festigung der sozialen Kontakte, zur gegenseitigen Rücksichtnahme, zur Anerkennung von Leistungen und zur Aufstellung von transparenten und verständlichen Regeln geführt. Dies wiederum wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit unserer Schülerinnen



und Schüler und letztendlich auf deren Lernergebnisse aus. Bei unseren Lehrkräften konnte eine höhere Arbeitszufriedenheit und eine größere Aufgeschlossenheit gegenüber Veränderungen festgestellt werden.

#### 4.2.5 Was lief besonders gut?

Der Grad der Kontinuität und der Zuverlässigkeit der Arbeit.

#### 4.2.6 Welche Probleme gab es und wie hat man diese überwunden?

Es durften keine zusätzlichen Kosten anfallen. Aus diesem Grund war man auf die Unterstützung der Eltern angewiesen und auf die Bereitschaft aller Kollegen und Kolleginnen für die eigenen Ausgaben selbst aufzukommen.

#### 4.2.7 Wie kann man den Erfolg des Projekts feststellen?

Die Lernausgangsanalysen zu den basalen Grundfertigkeiten in der ersten Unterrichtswoche der 1. Klassen zeigen, dass die Kinder mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen in die Schule kommen. Dabei gibt es immer mehr Kinder, die in einer Vielzahl der Bereiche erhebliche Auffälligkeiten aufweisen. Der Lehrer erhält einen umfassenden Überblick über die Lernausgangslage der Kinder, er kann entsprechende Fördermaßnahmen und Differenzierungsschwerpunkte festlegen und in Absprache mit dem Erzieher der Gruppe, geeignete unterstützende Freizeitangebote festlegen. Alle Maßnahmen zielen darauf ab, den Kindern ein möglichst erfolgreiches Lernen zu ermöglichen.

In der 3. Klasse schreiben unsere Schüler die berlinweiten Vergleichsarbeiten. In diesen Arbeiten liegen wir im Ergebnis überwiegend über dem Berliner Durchschnitt. Im Rahmen des Netzwerks für gute und gesunde Schulen wurden unter den Schülern, Eltern, Lehrkräften und den nicht unterrichtenden Mitarbeitern Befragungen zu verschiedenen Aspekten unserer Schule durchgeführt, die positive Ergebnisse insbesondere in Bezug auf unsere Lernkultur aufzeigten. Auch werden an unserer Schule regelmäßig Kontrollen und Prüfungen durchgeführt. Wir sind der Meinung, dass unsere Schule eine positive Schulumosphäre hat, die von gegenseitigem Respekt, Toleranz und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist.

#### 4.2.8 Die Lernerfahrungen

Ein ganzheitliches Konzept zur Gesundheitsförderung trägt nicht nur zur physischen und psychischen Gesundheit bei. Bedeutsam sind die Auswirkungen auf ein erfolgreicherer Lernen der Kinder. Wir leisten durch die Verbindung von Gesundheitsförderung und Bildungsqualität eine erfolgreiche pädagogische Arbeit, die eine hohe Anerkennung findet und als nachhaltig wirksam eingeschätzt werden kann. Sie ist prozessbezogen und kann erweitert und fortgeschrieben werden.

### 4.3 SCHULBEISPIEL: POLEN

Grundschule Nr. 5: Gustaw Morcinek Schule,  
Myslowitz, Polen (Grundschule, 86 Schüler im Alter  
von 7 bis 13 Jahren)

Kontaktperson: Renata Boba

#### 4.3.1 Was hat die Schule unternommen?

Seit der Durchführung eines dreijährigen Gesundheitsbildungsprogramms im Jahr 2006 ist die Gustaw Morcinek Schule im Bereich der Gesundheitsförderung aktiv. 2009 nahm die Schule am landesweiten Projekt „Keep Fit“ teil, das Schülern ein Verantwortungsbewusstsein gegenüber der eigenen Gesundheit (und der von anderen), der eigenen körperlichen Verfassung sowie gegenüber der gesunden Ernährung vermitteln sollte.

### 4.3.2 Die wichtigsten Aktivitäten der Schule

Im Bereich der gesunden Ernährung:

- Alle Schülerinnen und Schüler trinken jeden Tag Milch oder essen Joghurt – die Schule nimmt am landesweiten Programm „Ein Glas Milch“ teil, das von der EU finanziert wird.
- Jeden Mittwoch wird in der Schule ein gesundes Frühstück organisiert, an dem sowohl die Schüler als auch die Lehrkräfte teilnehmen.
- Schüler im Alter von 10 bis 13 Jahren nehmen an einem Workshop zum Thema „Was wird wie oft und wie gegessen“ teil.
- Für die Eltern wurde ein Workshop zum Thema Essstörungen wie Adipositas, Bulimie und Anorexie organisiert.
- Schüler im Alter von sieben bis zehn Jahren nahmen an einem Eichhörnchen-Club teil, in dem sie lernen, gesunde Nahrungsmittel für ihren „Gesundheitskorb“ zu sammeln.

Im Bereich der körperlichen Bewegung:

- Die Schule liegt im Grünen in einem Gebiet mit niedrigem Verkehrsaufkommen. Im Außenbereich gibt es ein Volleyball- und Basketballfeld, sowie andere moderne Sporteinrichtungen, wie zum Beispiel ein Fußballfeld, eine große Turnhalle und einen Fitnessraum. Die Schule bietet somit ein vielseitiges Angebot für die körperliche Bewegung.

Die sportlichen Aktivitäten sind bei den Schülern, deren Eltern, den Lehrkräften und anderen Mitarbeitern der Schule sowie bei der Gemeinde sehr beliebt. Jedes Jahr feiert die Schule den Weltgesundheitstag. Die Schüler bereiten hierfür eine bunte Mischung aus Obst, Salaten, Säften und appetitanregenden, farbenfrohen Sandwichs zu. Die Schüler und Lehrer führen in kleinen Gruppen kurze Theaterstücke zum Thema gesunde Ernährung und körperliche Bewegung auf.

Zur jährlichen Tradition der Schule zählt ferner der Tag der offenen Tür, an dem die Schule ihre Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung der Gemeinde vorstellen kann.

### 4.3.3 Entstehungsprozess

Bevor das Programm für Gesundheitserziehung entwickelt wurde, haben die Koordinatoren eine Analyse der Eigenschaften der Schule und des Bedarfs der

Schüler durchgeführt. Auf der Grundlage des Analyseergebnisses, der Beobachtungen in den Frühstückspausen und der Gespräche mit den Schülern haben sich die Lehrkräfte gemeinsam für bestimmte Aktivitäten entschieden. Ungesundes Essverhalten, sitzende Tätigkeiten in der Freizeit und ein hoher Anteil an adipösen Schülern waren das Ergebnis der Beobachtungen und Analysen.

Zu Beginn eines jeden Schuljahres werden die Schüler und Eltern zu ihren Erwartungen befragt. Unsere Vorschläge im Bereich der Gesundheitsförderung werden von 90 % der Eltern und Schüler befürwortet.

### 4.3.4 Was hat das Projekt bewirkt?

Die oben genannten Aktivitäten werden im Rahmen des regulären Unterrichts durchgeführt. Die nach dem Regelunterricht durchgeführten Aktivitäten sind um Aerobic und Aikido erweitert worden. Im Winter können die jüngsten Schüler Schlitten fahren und im Schnee spielen. Im Sommer werden für diese Altersgruppe Outdoor-Spiele und Wanderaktivitäten angeboten. Weitere geplante Aktivitäten sind:

- Das von der EU finanzierte Programm „Obst an Schulen“. Schüler im Alter von sieben bis zehn Jahren erhalten jeden Tag Obst und Gemüse sowie Obst- und Gemüsesäfte.
- „Farbenfrohe Woche“ – ein Projekt, das an den Weltgesundheitstag am 7. April anschließt. Jedem Wochentag wird eine bestimmte Farbe zugewiesen und an diesem Tag essen Schüler und Lehrkräfte Obst und Gemüse in der entsprechenden Farbe.





#### 4.3.5 Was lief besonders gut?

Dank der Mitwirkung der Schüler, der Schulleitung sowie des Schulpersonals und der Hilfe und Akzeptanz der Eltern erhielt die Schule 2008 das Zertifikat des schlesischen Netzwerks für gesundheitsfördernde Schulen sowie den dritten Platz in der Provinz für das Projekt „Keep Fit“. Was wir ferner erreicht haben:

- Das gesunde Frühstück: Es konnte beobachtet werden, dass die Schüler auch an anderen Tagen mehr Obst und Gemüse mitbringen.
- Die Schüler nutzen das Sportangebot der Schule und verbringen ihre freien Stunden auf aktive Weise. Von den Schülern selbst gehen Vorschläge dazu ein, wie die Freizeit aktiv gestaltet werden kann. Bei den Freizeitaktivitäten sind häufig auch die Geschwister und Eltern involviert.
- Tag der offenen Tür für die Gemeinde.
- Durchführung von Workshops, bei denen aktive Lehrmethoden, wie zum Beispiel die Projektarbeit, zum Einsatz kommen.

#### 4.3.6 Welche Probleme gab es und wie hat man diese überwunden?

Die Kommunikation zwischen der Schule und den Eltern verlief zu Beginn schwierig und einige Eltern standen den geplanten Aktivitäten negativ gegenüber. Anhand von Postern, Informationsblättern, Elternabenden und Gesprächen wurde die gesamte Schulgemeinschaft in das Projekt mit einbezogen. Die anfänglichen Schwierigkeiten konnten dank des Engagements der Lehrkräfte, der Zustimmung der Eltern und der kontinuierlichen Evaluation der Projekte überwunden werden.

#### 4.3.7 Wie kann man den Erfolg des Projekts feststellen?

Die Schule zählt nur 86 Schülerinnen und Schüler. Die Lehrer kennen alle Eltern und die Gemeinde. Dadurch können Initiativen auf der Grundlage von Gesprächen und Beobachtungen bewertet werden. Jedes Jahr führen die beiden Koordinatoren für Gesundheitsförderung Meinungsumfragen durch und teilen Fragebögen aus, um den Grad der Befürwortung seitens der Eltern, Schüler und Lehrkräfte zu bewerten. 90% der Befragten befürworten die Aktivitäten und möchten, dass diese weitergeführt werden. Die Evaluation des Programms für Gesundheitserziehung ist für September 2011 geplant.

#### 4.3.8 Die Lernerfahrungen

Die von den Koordinatoren, der Schulleitung und Lehrkräfte gemachten Erfahrungen wurden in die Praxis umgesetzt. Die Schule hat gelernt, dass Konsistenz, Entschlusskraft und Teamarbeit der einzige Weg zum Erfolg sind. Die Schule ist der Meinung, dass die Schüler, Eltern und Lehrkräfte:

- viel über gesunde Ernährung gelernt haben und verstehen, dass eine ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung negative Auswirkungen haben können.
- gelernt haben, in ihrer Freizeit auch sportlich aktiv zu sein oder Aktivitäten im Freien durchzuführen.
- sorgfältiger und besser organisiert sind.
- gelernt haben, ihre Aktivitäten zu planen und in einem Team zu arbeiten.

### 4.4 SCHULBEISPIEL: PORTUGAL

Schule EB2, 2/Sec, Moimenta da Beira, Portugal  
(Sekundarschule: 7. bis 12. Klasse, 847 Schüler)  
Kontaktperson: Helena Correia

#### 4.4.1 Was hat die Schule unternommen?

- Einmal pro Schuljahr finden ein „Gesunder Tag“ und ein „Apfeltag“ statt.
- Verbesserung der Schulspeisung: drei Fleisch- und zwei Fischmahlzeiten pro Woche, Schüler essen mehr Obst und Gemüse, zu jedem Mittagessen gehört Gemüse und Suppe.

- In den Kantinen können Schüler und Lehrkräfte Obst der Saison kaufen.
- Reduzierung des Angebots an frittierten Speisen und der Verwendung von Salz.
- Wöchentlich können Schüler ihren Blutdruck, ihre Cholesterol- und Blutzuckerwerte messen lassen. Dieser Dienst wird vom lokalen Gesundheitszentrum angeboten.
- Für die 9. Klasse wurde ein zusätzliches Unterrichtsfach „Gesunde Ernährung“ eingeführt, das 90 Minuten pro Woche erteilt wird.
- Eine Schülergruppe der 9. Klasse hat im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojekts in den unteren Klassen mit Erfolg verschiedene Präsentationen zur gesunden Ernährung gehalten.
- Gemeinsam mit anderen Institutionen oder Fachkräften entwickelt die Schule während des Schuljahres kontinuierlich verschiedene Aktivitäten, darunter Aktivitäten im Bereich der körperlichen Bewegung.

#### 4.4.2 Entstehungsprozess

Die Schulgemeinschaft ist sehr heterogen; zu ihr zählen Lehrkräfte aus verschiedenen Disziplinen, Schüler, Schulärzte und Eltern. Die Schule ist eine Institution, die sich den Schutz des Kindes zur Aufgabe gemacht hat. Wir sind davon überzeugt, dass wir einen wichtigen Beitrag leisten, wenn wir unsere Schülerinnen und Schüler zu gesunden Menschen heranwachsen lassen, denn wir sind der Meinung, dass Gesundheit und Lebensfreude eng miteinander verbunden sind.

#### 4.4.3 Was hat das Projekt bewirkt?

Das Projekt war ein großer Erfolg! Der Enthusiasmus der Schülerinnen und Schüler ist ein feststellbares Ergebnis. Außerdem konnten wir das Bewusstsein für lokale Nahrungsmittelprodukte schärfen.

#### 4.4.4 Was lief besonders gut?

Der Verzehr von Obst und Gemüse konnte verdoppelt werden.

Die Schüler und Eltern sind sich der Vorteile einer gesunden Ernährung mehr bewusst. Bestimmte individuelle Probleme konnten gelöst werden oder werden

noch behandelt und die nachhaltige Integrierung macht Fortschritte.

#### 4.4.5 Welche Probleme gab es und wie hat man diese überwunden?

Es gab keine Probleme. Wir sind uns der Tatsache bewusst, dass Veränderungen dieser Art Zeit benötigen.

#### 4.4.6 Wie kann man den Erfolg des Projekts feststellen?

Die Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die regelmäßig in der Kantine essen, ist gestiegen. Die Schule hat feststellen können, dass viele Schüler jeden Tag Äpfel essen. Das Feedback der Eltern, Schüler und Lehrkräfte ist positiv und der Enthusiasmus aller Beteiligten ist groß.

#### 4.4.7 Die Lernerfahrungen

Motivierte Menschen, die sich für das Wohlbefinden einer Schulgemeinschaft einsetzen möchten, können positive Veränderungen bewirken.



## ■ ANHANG 1

# KURZBEWERTUNGSMINSTRUMENT

### Einführung

Dem Entwicklungs- und Umsetzungsprozess eines Programms zur gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung sollte die Bewertung von bestehenden Gesundheitsprogrammen und Praktiken vorausgehen. Eine solche Bewertung bietet einen Überblick darüber, was bereits gut läuft und in welchen Bereichen eine Verbesserung notwendig ist. Wie weiter oben erläutert, entspricht dieser Schritt der 2. Phase: „Analyse bestehender Programme und Praktiken“. Das Ergebnis dieser Bewertung kann als Basis für die festzulegenden Prioritäten und Ziele und somit auch für die zu ergreifenden Maßnahmen dienen.

Das HEPS Kurzbewertungsinstrument umfasst eine Reihe von Fragen, die in sieben Bereiche aufgeteilt sind, welche einen ganzheitlichen Ansatz für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung widerspiegeln. Das Instrument ist flexibel einsetzbar, das heißt es können – je nach Anforderungen der Schule – bei Bedarf zusätzliche Fragen aufgenommen werden. Die gesamte Arbeitsgruppe kann hierbei mit einbezogen werden.

### Vorgehensweise

Jede Frage sollte in zweifacher Hinsicht bewertet werden:

1. Aktuelle Situation: Die Bewertung der Schule sollte auf der Grundlage einer dreistufigen Skala erfolgen: 1 = umgesetzt; 2 = teilweise umgesetzt; 3 = nicht umgesetzt (Spalten auf der linken Seite des Instrument mit der Bezeichnung „Bewertung“).
2. Priorität: Die Bewertung sollte auf der Grundlage einer dreistufigen Skala erfolgen: 1 = niedrige/keine Priorität; 2 = mittlere Priorität; 3 = hohe Priorität (Spalten auf der rechten Seite des Instrument mit der Bezeichnung „Priorität“).

Für die Interpretation des Bewertungsergebnisses können die Fragen entweder einzeln analysiert oder die Ergebnisse der sieben Bereiche summiert und dann der Mittelwert jedes Bereichs errechnet werden.

Wenn Bereiche in Bezug auf die erste Dimension (der aktuelle Situation) einen niedrigen Mittelwert und in Bezug auf die zweite Dimension (der Priorität) einen hohen Mittelwert aufweisen, deutet dies darauf hin, dass diese Bereiche im Rahmen des Schulprogramms weiter ausgearbeitet werden müssen.

### Kurzbewertungsinstrument

**Ihre Bewertung:** 1 = umgesetzt; 2 = teilweise umgesetzt; 3 = nicht umgesetzt

**Ihre Priorität:** 1 = niedrige/keine Priorität; 2 = mittlere Priorität; 3 = hohe Priorität

	Bewertung			Priorität		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Dokumentation / Daten</b>						
1.1 Unsere Schule verfügt über eine Übersicht bezüglich der Anzahl an übergewichtigen oder adipösen Schülerinnen und Schülern sowie über die Anzahl an Schülerinnen und Schülern, die an Essstörungen leidet						
1.2 Unsere Schule kann das derzeitige alters- und geschlechtsspezifische Ess- und Bewegungsverhalten der Schülerinnen und Schüler einschätzen						
1.3 Unsere Schule hat eine Analyse zum Bedarf und den Wünschen der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte in Bezug auf gesunde Ernährung und körperliche Bewegung durchgeführt (z. B. in Form von Umfragen, Wunschboxen)						
<b>2. Schulprogramm</b>						
2.1 Unsere Schule hat ein schriftlich festgeschriebenes Programm zur gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung						
2.2 Körperliche Bewegung und gesunde Ernährung sind mit den Bildungszielen unserer Schule verknüpft						
2.3 Körperliche Bewegung und gesunde Ernährung sind Bestandteil des Lehrplans unserer Schule						
<b>3. Schulumgebung</b>						
3.1 Unsere Schule verfügt über bewegungsfreundliche, in Bezug auf das Alter und Geschlecht der Schülerinnen und Schüler adäquate Einrichtungen (z. B. Schulhof)						
3.2 Die Schülerinnen und Schüler haben auch außerhalb der Unterrichtszeiten Zugang zu den Einrichtungen der Schule, um sich bewegen zu können						
3.3 Die Geräte zur körperlichen Bewegung entsprechen den geltenden Sicherheitsstandards						
3.4 Die Wege zu unserer Schule regen die Schülerinnen und Schüler zur körperlichen Bewegung an (z. B. zum Fahrrad fahren oder zum laufen)						



4. Gesamtschulische Ebene						
4.1 Die in der Schulkantine, am Kiosk und in den Verkaufsautomaten angebotenen Nahrungsmittel sind gesund und entsprechen den nationalen Lebensmittelstandards						
4.2 Die in Verkaufsautomaten erhältlichen ungesunden Nahrungsmittel wurden auf ein Minimum reduziert						
4.3 Unsere Schulkantine hat eine angenehme und gesellige Atmosphäre						
4.4 Unser Schule bietet regelmäßig gemeinsame Aktivitäten im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an. Hierzu zählen zum Beispiel Projektwochen, Festivals, Schülerwettbewerbe, Frühstücksclubs usw.						
4.5 Das Nachmittagsprogramm der (Ganztags-)Schule umfasst Aktivitäten im Bereich der körperlichen Bewegung und gesunden Ernährung						
5. Klassenebene						
5.1 Unsere Schule führt Programme durch, welche die Fertigkeiten und Kenntnisse der Schülerinnen und Schüler im Bereich der gesunden Ernährung, körperlichen Bewegung und psychischen Gesundheit fördern						
5.2 Das Thema der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung wird in verschiedenen Fächern, wie beispielsweise Biologie, Sport, Chemie usw. thematisiert.						
5.3 Die Schule hat klare Regeln eingeführt, die auf die Vermeidung von ungesunden Nahrungsmitteln als Form der Belohnung abzielen (z.B. Süßigkeiten als Belohnung für gutes Verhalten der Schüler).						
5.4 Während und zwischen dem Unterricht werden regelmäßig aktive Pausen durchgeführt.						
6. Schule - Zusammenarbeit mit der Gemeinde						
6.1 Die Eltern werden bei der Planung und Durchführung von schulischen Aktivitäten im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung einbezogen.						
6.2 Unsere Schule hat Kontakte zu lokalen Partnern, wie zum Beispiel zu Sport- und Jugendvereinen, Restaurants, Krankenversicherungen, Beratungsdiensten usw. aufgebaut.						
6.3 Unsere Schule organisiert regelmäßige Besuche bei lokalen Interessengruppen, um den Schülerinnen und Schülern Anregungen für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung zu bieten.						

7. Professionelle Weiterentwicklung der Lehrkräfte						
7.1 Die gesamte Schulgemeinschaft ist darüber informiert, wer für den Bereich gesunde Ernährung und körperliche Bewegung verantwortlich ist.						
7.2 Unsere Schule bietet regelmäßig Fortbildungskurse für Lehrkräfte im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an.						
7.3 Die Schule stellt in ausreichendem Maße aktuelle Fachliteratur und sonstige einschlägige Materialien zum Thema der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung bereit.						

## ■ ANHANG 2

# HEPS SCHULINDIKATOREN

### Einführung

Die nachstehenden HEPS Schulindikatoren beschreiben die Aspekte, die bei der Planung, Durchführung, Überwachung und Evaluation eines ganzheitlichen Programms für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung zu beachten sind.

Entsprechend der Kernwerte und Säulen des SHE-Netzwerks sind die nachstehend beschriebenen HEPS Schulindikatoren in drei Gruppen eingeteilt:

- Gesamte Schule (einschließlich Schulumgebung und Lehrplan)
- Partizipation (Schüler und Schulpersonal)
- Zusammenarbeit mit der Schulgemeinschaft (Familien und schulexterne Einrichtungen)

Während das in Anhang 1 beschriebene HEPS Kurzbewertungsinstrument als Hilfsmittel für den Prozess der Programmentwicklung (Phase 2) gedacht ist, sollen die HEPS Indikatoren in der Planungsphase als Grundlage für die Analyse von bestehenden Programmen und Vorgehensweisen sowie für das Monitoring und die Evaluation dienen.

### Programmentwicklung

Die in dieser Rubrik aufgeführten Indikatoren sollen als Grundlage für die Formulierung und Ausarbeitung des Programms dienen. Anhand der Indikatoren kann festgestellt werden, welche Aspekte in das Programm aufgenommen werden können. Die Arbeitsgruppe sollte daher in der Überarbeitungsphase (Teil der 3. Phase) den Entwurfstext mit der Indikatorenliste vergleichen.

### Evaluation

Sobald das Programm in die Praxis umgesetzt wird, kann die Durchführung anhand der Indikatoren überwacht und bewertet werden. Die Evaluation kann flexibel gestaltet und auf die festgelegten Prioritäten ausgerichtet werden. So kann die Schule zum Beispiel entscheiden, welche Indikatoren in einem bestimmten Zeitraum relevant sind. Ferner kann die Liste um weitere Indikatoren erweitert werden. Auf diese Weise können die Indikatoren an die spezifischen Anforderungen einer Schule angepasst werden. Letztendlich sollen die Indikatoren als Ausgangspunkt und als Quelle der Inspiration dienen und nicht den Status einer Vorschrift haben. Nicht alle Indikatoren sind für alle Schulen relevant.

## HEPS Indikatoren

Kriterien	Indikatoren
<b>Gesamte Schule</b>	
Das Schulprogramm für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung entspricht der geltenden nationalen und lokalen Gesundheitspolitik sowie den bestehenden Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Das Schulprogramm baut auf nationalen und lokalen Leitlinien im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung auf. Das Programm umfasst zum Beispiel folgende Maßnahmen: Schulspeisung, Zwischenmahlzeiten und das Feiern der Geburtstage der Schüler in der Schule</li> <li>· Die Leitlinien in Bezug auf Essen gelten auch für Ausflüge und Feierlichkeiten</li> <li>· Die Umsetzung der Leitlinien wird überwacht</li> <li>· Die Leitlinien sind in der Schule erkennbar und schließen an den Lehrplan an</li> <li>· Es wurden Mittel für die Umsetzung des Gesundheitsprogramms zur Verfügung gestellt</li> <li>· Es wurden eindeutige Strategien für die Umsetzung des Programms festgelegt. Die Aufgaben und Verantwortungsbereiche der Lehrkräfte und Schüler wurden ebenfalls eindeutig definiert</li> </ul>
Nahrungsmittelangebot	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Das schulische Angebot an Lebensmitteln und Getränken entspricht den nationalen und lokalen Ernährungsrichtlinien</li> <li>· Mahlzeiten werden in einer nicht stigmatisierenden Weise bereitgestellt (insbesondere in Fällen, in denen Schüler an kostenlosen Mahlzeitprogrammen teilnehmen)</li> <li>· Am Schulkiosk werden gesunde Nahrungsmittel verkauft</li> <li>· Die Schule verhindert nachweislich aktiv den Verkauf von Fast Food an die Schülerinnen und Schüler</li> <li>· Die Verkaufsautomaten und Snackbars an der Schule bieten gesunde Nahrungsmittel wie Wasser, Obst und kalorienarme Snacks an</li> <li>· Trinkwasser wird kostenlos an verschiedenen Stellen (abseits der Toiletten) sichtbar zur Verfügung gestellt</li> <li>· Die Schule führt nachweislich Initiativen durch, die die Schüler dazu ermutigen sollen, gesundes Essen für die Pausen mitzubringen</li> <li>· Die Schule ermutigt die Schüler nachweislich zu einem gesunden Frühstück zuhause und/oder in der Schule</li> </ul>
Schulumgebung, Schulkultur und Ethos	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Das Schulgebäude und der Schulhof regen die Schülerinnen und Schüler zur körperlichen Bewegung an</li> <li>· Die Schule organisiert regelmäßig Sportveranstaltungen und Wettbewerbe</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Pausen aktiv genutzt werden und dass die Schülerinnen und Schüler dauerhaft zur körperlichen Bewegung angeregt werden</li> <li>· Der Schulhof und die Turngeräte ermöglichen eine Vielzahl von verschiedenen körperlichen Aktivitäten</li> </ul>

Kriterien	Indikatoren
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zum Angebot der Nachmittagsbetreuung zählt eine Vielzahl von körperlichen Bewegungsaktivitäten. Ferner kann in der Schule gesundes Essen zubereitet werden</li> <li>· Die an den Wänden der Schule aufgehängten Plakate werben für gesunde Ernährung und regelmäßige Körperbewegung</li> <li>· Es wurden Strategien festgelegt, die darauf abzielen, die Auswirkungen von Werbung für ungesunde Lebensmittel in der Schulumgebung zu vermeiden und zu reduzieren</li> <li>· Die Schulkantine ist auf eine freundliche und Kontakt fördernde Art und Weise gestaltet und entspricht den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler</li> <li>· Die Essbereiche bieten den Schülerinnen und Schülern ausreichend Platz</li> <li>· Die Mittagspause bietet genügend Zeit für eine angenehme Mahlzeit</li> <li>· Die Schülerinnen und Schüler haben vor der Mittagspause Zeit zum Austausch oder zum Spielen mit den Freunden und Freundinnen</li> <li>· Das Lehrerzimmer hat eine angenehme, entspannte Atmosphäre</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass auch bei Wettbewerben, Auszeichnungen usw. das Motto der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung erkennbar ist</li> <li>· Die Schule bietet Schülern und Eltern Beratung im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung an</li> <li>· Die Schule führt nachweislich Aktivitäten zur Förderung der emotionalen Gesundheit von übergewichtigen Schülerinnen und Schülern durch, um zu vermeiden, dass diese Kinder stigmatisiert, ausgeschlossen oder schikaniert werden</li> </ul>
<p>Professionelle Weiterentwicklung der Lehrkräfte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Lehrkräfte und das sonstige Schulpersonal der Schule nehmen an Kursen teil, die das Thema der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung und dessen Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden behandeln. Die Lehrkräfte werden auch im Bereich partizipativer Methoden geschult, die im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung relevant sind</li> <li>· Das im Rahmen der Fortbildungsveranstaltungen angeeignete Wissen wird an die übrigen Lehrkräfte weitergegeben. Die Fortbildungsveranstaltungen werden regelmäßig evaluiert</li> <li>· Die von lokalen, nationalen und internationalen Organisationen ausgegebenen Veröffentlichungen zum Thema der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung (Druckversionen, Videos usw.) werden regelmäßig unter den Lehrkräften verbreitet</li> <li>· In den Pausen der Lehrerbesprechungen werden gesunde Nahrungsmittel bereitgestellt</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass sich die Fortbildungsveranstaltungen auf die Praxis auswirken</li> </ul>

Kriterien	Indikatoren
Lehrplan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Der Lehrplan und das Schulprogramm für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung sind aufeinander abgestimmt</li> <li>· Ein Teil der für den Lehrplan verfügbaren Ressourcen sind der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung gewidmet</li> <li>· Im Unterricht wird ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem psychischen und emotionalen Wohlbefinden und der gesunden Ernährung bzw. körperlichen Bewegung hergestellt</li> <li>· Die Unterrichtseinheiten enthalten einheitliche Botschaften</li> <li>· Während der letzten drei Jahre wurden Projekte im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung durchgeführt und anschließend evaluiert</li> </ul>
<b>Partizipation</b>	
Schülerinnen und Schüler	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Schülerinnen und Schüler Einfluss auf die Entwicklung, Umsetzung und Evaluation des Programms haben</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Schülerinnen und Schüler aktiv an der Planung, Umsetzung und Evaluation von Aktivitäten zur Förderung der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung beteiligt sind</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Schülerinnen und Schüler Einfluss auf das Nahrungsmittelanangebot in der Schule haben (Menü der Schulkantine, Verkaufsautomaten, Schulhof, Atmosphäre des Schulgebäudes usw.)</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Schülerinnen und Schüler Einfluss auf die Einrichtungen der Schule in Bezug auf gesunde Ernährung und körperliche Bewegung haben</li> </ul>
Lehrkräfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Lehrkräfte Einfluss auf die Entwicklung des Programms haben</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Lehrkräfte an der Planung, Umsetzung und Evaluation von Fortbildungsmaßnahmen im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung beteiligt sind</li> <li>· Die Schule kann nachweisen, dass die Lehrkräfte Initiativen zur Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung durchführen</li> </ul>
<b>Zusammenarbeit Schule und Gemeinde</b>	
Familien	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Eltern werden regelmäßig über das Schulprogramm und die Aktivitäten im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung informiert</li> <li>· Die Eltern werden dazu eingeladen, bei der Planung, Umsetzung und Evaluation der Aktivitäten und Veranstaltungen im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität mitzuwirken</li> <li>· Die Kenntnisse und Erfahrungen der Eltern werden bei der</li> </ul>

Kriterien	Indikatoren
	Durchführung des Schulprogramms und der Aktivitäten im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung berücksichtigt
Lokale Behörden (Stadtverwaltung usw.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kontakte zu regionalen und lokalen Behörden, die das Schulprogramm und die Initiativen im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung unterstützen können. Das Schulprogramm schließt an die lokale und nationale Gesundheitspolitik an</li> <li>· Die Schule engagiert sich bei lokalen/nationalen Initiativen zur Förderung der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung und unterstützt diese</li> <li>· Die Schule initiiert und organisiert Aktivitäten in der Gemeinde, die auf die Förderung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung gerichtet sind</li> <li>· Zusammenarbeit mit Eltern und schulexternen Einrichtung zum Zwecke der Organisation von außerschulischen Veranstaltungen</li> <li>· Aktivitäten werden geplant, evaluiert und nachbereitet</li> </ul>
Professionelle Organisationen und Personen (Ernährungsspezialisten, Gesundheitsexperten, Sportvereine usw.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kontakte und aktive Zusammenarbeit mit relevanten externen Vereinen, Organisationen, Diensten und Personen zur Unterstützung des Schulprogramms und der Aktivitäten im Bereich der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung</li> <li>· Aktivitäten werden geplant, evaluiert und nachbereitet</li> </ul>





## ■ LITERATURVERZEICHNIS

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). *HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy*. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). *HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools*. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). *The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section*. Verfügbar unter: <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
- CDC (2005). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Verfügbar unter: <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
- *Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006)* Welsh Network of Healthy School Schemes, Welsh Assembly Government.
- Young, I. (ed., European version) (2005) *Growing through adolescence: A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Morel, K. (2009). *Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report*. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). *Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität*. Verfügbar unter: <http://www.bzga.eu/bot—Seite4427.html>.
- Simovska, V., Jensen, B.B., Carlsson, M. & Albeck, C. (2006). *Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together. Methodological guidebook*. Barcelona: PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. & Jensen, B.B. (2006). *Health policies in schools: theory and practice*. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.
- *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008)*. World Health Organization. Verfügbar unter: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Version: November 2009.
- SNGS (2007). *Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule*. Verfügbar unter: <http://www.gesundeschulen.ch/data/data-417.pdf>

### Nützliche Internet-Quellen

- Schools for Health in Europe (SHE Network)  
<http://www.schoolsforhealth.eu>
- HEPS supports school health policy  
<http://www.hepseurope.eu>
- Shape Up Europe  
<http://www.shapeupeurope.net>

## DIE PARTNER VON HEPS

Das HEPS Projekt wird vom Niederländischen Institut für Gesundheitsförderung (NIGZ) unter Zusammenarbeit mit folgenden Partnern koordiniert:

1. Freie Universität Brüssel, Belgien
2. Welsh Assembly Government, Wales
3. Danish School of Education, Aarhus Universität, Kopenhagen, Dänemark
4. Institut für Kindergesundheit, Griechenland
5. Universität Maastricht, Niederlande
6. NHS Health Schottland
7. Universität Warschau, Polen
8. Universität Bergen, Norwegen
9. Leuphana Universität Lüneburg, Deutschland
10. National University of Ireland, Galway, Irland
11. Ludwig Boltzmann Institut für Health Promotion Research, Österreich
12. State Environmental Health Centre, Gesundheitsministerium, Litauen