Österreichische
Gesundheitskasse

Schule in Form!

gemeinsam.gesund.lernen

www.gesundheitskasse.at

Inhalt:

Einleitung 3
Ein Ziel - Viele Vorteile 4
Valides Konzept 6
Gute Planung 8
Klarer Ablauf 10
Echte Unterstützung 11

Gesund aus der Schule:
Mit 14, aber auch mit über 60 …

Sehr geehrtes Direktorium!
Sehr geehrter Lehrkörper!
Geschätzte Schüler/innen und Eltern!

Die Schulzeit prägt ein Leben lang. Wir erlernen unglaubliche Fähigkeiten, knüpfen neue Freundschaften, erfahren uns selbst. Aber: Wir erleben dabei auch Druck – kognitiv wie emotional. Lehrer/innen und Schüler/innen leisten Tag für Tag hervorragende Arbeit, oft bis an ihre Grenzen. Dieser Einsatz gehört gewürdigt – und unterstützt! Leistung und Einsatz dürfen nie zulasten der Gesundheit gehen. Auch nicht im Schulbetrieb.

Neu: ***Schule in Form!*** – zum Schutz Ihrer Gesundheit

Darum legen wir Ihnen etwas Wichtiges ans Herz: Das neue Angebot ***Schule in Form!*** gemeinsam.gesund.lernen. Ein dreijähriges Begleitprojekt für alle interessierten Schulen der Sekundarstufe 1. Darin zeigen Ihnen die Fachleute der ÖGK, wie Sie Ihre schulinternen Abläufe so gesund wie möglich gestalten können. Ihre pädagogische Arbeit wird dadurch weder mehr noch weniger. Aber sie kann gesünder ablaufen. Schließlich möchte jede/r von uns die Schule in Gesundheit absolvieren. Ganz gleich, ob mit 14 oder mit über 60 …

Dieser Folder zeigt Ihnen die Grundzüge von ***Schule in Form!*** gemeinsam.gesund.lernen. Wir hoffen auf Ihr Interesse und würden Ihre Schule gerne begleiten!

Ein Ziel – viele Vorteile

Das bringt *Schule in Form!*

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden für alle Menschen an Ihrer Schule – das oberste Ziel des ÖGK-Projekts ***Schule in Form!*** **gemeinsam.gesund.lernen.** Gemeinsame Projekte verbinden Schüler/innen, Eltern, Lehrkräfte und nicht-unterrichtendes Schulpersonal. Denn sie alle sind gleichwertige Zielgruppen.

… für Ihre Schule

- ✔ Ein Gewinn für die Lebenskompetenz, Lernfreude, Kreativität, Gesprächs- und Feedbackkultur!
- ✔ Schulziele und Arbeitsvorgaben in bester Gesundheit bewältigen
- ✔ Ressourcenschonende Gestaltung von Schul- und Unterrichtsprozessen
- ✔ Wettbewerbsvorteil: Gesundheit ist Qualität
- ✔ Bessere Lehr- und Lernleistungen
- ✔ Mehr Sichtbarkeit für Ihre Schule: Nennung im Newsletter „Gesunde Schule OÖ"

…für Ihre Schüler/innen

- ✔ Mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- ✔ Besseres Schulklima
- ✔ Mitbestimmung und Mitgestaltung
- ✔ Bessere Kommunikation
- ✔ Leichtere Verarbeitung von Lerninhalten
- ✔ Positivere Einstellung zur Schule
- ✔ Gesundes Anwendungswissen fürs weitere Leben

... für Ihre Lehrer/innen

- ✔ Mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- ✔ Mitsprache und Einbindung in die Schulentwicklung
- ✔ Mehr Ressourcen für Positives
- ✔ Angenehmere Gestaltung des Arbeitsalltages
- ✔ Besserer Umgang mit Stress und Belastungen

... für Eltern

- ✔ Bessere Kommunikation: Gesundheit als gemeinsames Thema
- ✔ Gesunde Verhältnisse in der Schule (gesunde Jause, bewegte Pause, ...)
- ✔ Mit Freude lernen fördert bessere Ergebnisse
- ✔ Gesunde und ausgeglichene Kinder

... für nicht-unterrichtendes Personal

- ✔ Gesündere Arbeitsprozesse auch außerhalb der Klassen
- ✔ Mitgestaltung festigt gemeinsame Identität und Wir-Gefühl
- ✔ Wechselseitiger Respekt und Rücksichtnahme aufs „gesunde Ganze"

Valides Konzept

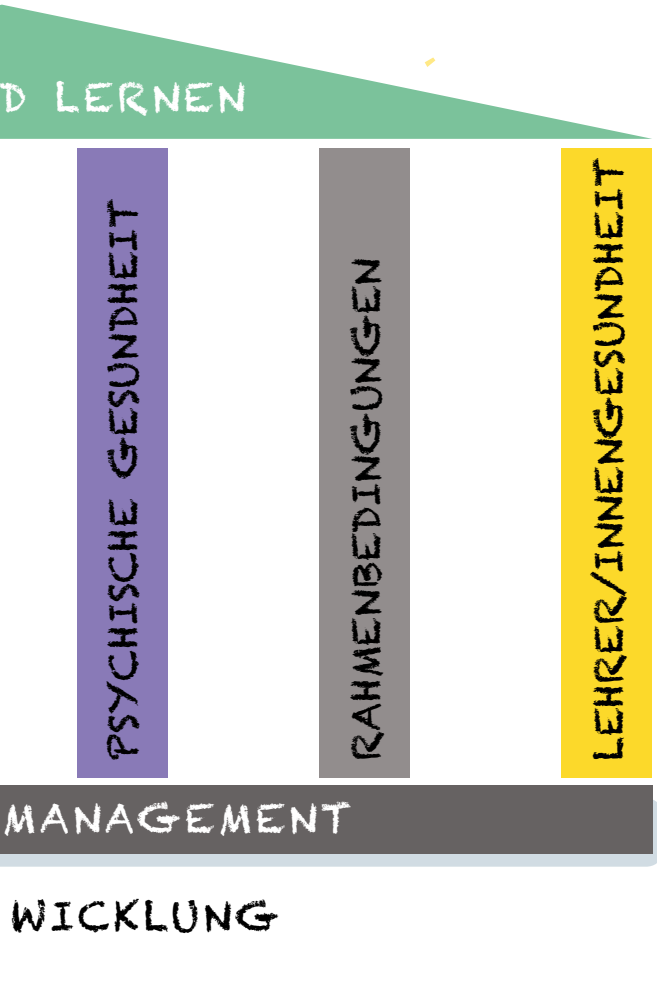
Das Paradigma von *Schule in Form!*

Viele Dinge werden heutzutage unter dem Etikett „gesund" vermarktet. Aber: Nur gesundheitswissenschaftlich erprobte Konzepte fördern die Gesundheit tatsächlich. Also solche, die am Verhalten des Einzelnen (z.B. Ernährung und Bewegung) und an den Verhältnissen für alle (z.B. stressfreie Arbeitsabläufe) ansetzen. *Schule in Form!* **gemeinsam.gesund.lernen** verbindet beide Ebenen und macht das WHO-Konzept der Gesundheitsförderung für die Sekundarstufe 1 schultauglich.

Die Säulen von
Schule in Form! **gemeinsam.gesund.lernen**

„Viele Aspekte des Schulbetriebs hängen mit Gesundheit zusammen. Schule in Form! löst auch Probleme, deren Ursache kaum wer in der Gesundheit vermutet."

Dir. Eduard Stangl
Sport-NMS Linz



Gute Planung

So differenziert läuft *Schule in Form!*

Gesundheit und Wohlbefinden haben sehr viele Ursachen. Umso schwieriger: Die richtigen Stellschrauben erkennen und dort wirksame Verbesserungen erzielen. *Schule in Form!* **gemeinsam.gesund.lernen** unterstützt Sie hier mit einer differenzierten Vorgehensweise. Sehr viele Dinge an Ihrer Schule laufen wohl bereits gesund ab – und sollten gar nicht verändert werden. Andere Bereiche brauchen mitunter wirklich Lösungen.

Mit Herz und Hirn

Das Herzstück von *Schule in Form!* **gemeinsam.gesund.lernen** ist Ihr Gesundheitsteam. Dieses Team lotst Ihre Schule durch das gesamte Projekt: Es sammelt und verdichtet Feedback zu Stärken und Schwächen in der Schule, verdichtet Ansatzpunkte, verbindet und koordiniert Lösungsideen aller Mitwirkenden und begleitet die Umsetzung. Im Idealfall umfasst Ihr Gesundheitsteam Vertreter/innen aus der gesamten Schulgemeinschaft: Lehrkräfte, Schüler/innen, Eltern, Schulmediziner/innen, aber auch Vertreter/innen des nicht-unterrichtenden Schulpersonals und der Gemeinde.

Sehr viele, äußerst positive Rückmeldungen im Zusammenhang mit Schule in Form! belegen einerseits die Bedeutung des Themas sowie andererseits das großartige Engagement aller am Schulleben Beteiligten!

Dir. Julian Hopf B.Ed. M.A.
IMS Steyregg

Klarer Ablauf

In 4 logischen Phasen

Gut gemeint wäre das Gegenteil von gut. Daher setzt *Schule in Form!* **gemeinsam. gesund.lernen** auf einen konsequenten und logischen Projektablauf.
Damit die ganze Energie und Begeisterung von Anfang an in richtige und sinnvolle Maßnahmen fließt!

Qualitätsgesichert und nachhaltig

Schule in Form! **gemeinsam.gesund.lernen** ist ein anspruchsvolles Projekt. Entsprechend würdigen der OÖ Landesschulrat und die ÖGK Ihre Leistung mit einer hochstehenden Auszeichnung: Sie erhalten bei erfolgreichem Projektabschluss nach drei Jahren die Urkunde *Schule in Form!* **gemeinsam. gesund.lernen.** Ebenso unterstützen wir Ihre Schule bei der Qualitätssicherung. Somit wird Ihr Weg zur Auszeichnung „Gesunde Schule OÖ" sehr einfach.

Echte Unterstützung

Moderater Aufwand bei *Schule in Form!*

Es wäre ja paradox: Ihre Schule startet das Projekt ***Schule in Form!*** **gemeinsam.gesund.lernen** – und gerät ausgerechnet deshalb unter zusätzlichen ungesunden Arbeitsdruck. Um genau das zu vermeiden, nehmen wir Ihnen gleich 3-fach Arbeit ab:

1. **Volle Prozess-Unterstützung:**
   Die ÖGK steht Ihnen in allen vier Schlüsselphasen zur Seite und fördert Ihren Einsatz für die Gesundheit mit einem Projektbudget. Die Begleitung durch die ÖGK ist für Sie kostenlos.

2. **Sinnvoller Ressourceneinsatz:**
   Schule in Form! **gemeinsam.gesund.lernen** verändert nur solche Dinge an Ihrer Schule, deren Veränderung etwas bringt. Was gut läuft, kann und soll auch so bleiben!

3. **Lehrplan-kompatibel:**
   Über weite Strecken decken die Projektthemen (Ernährung, Bewegung, ...) auch Bereiche des Lehrplans ab. Projekt und Unterricht schaffen Synergien – und senken den Mehraufwand.

Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse
Gruberstraße 77, 4021 Linz
Tel: 05 07 66 - 14 10 35 11
E-Mail: schule-14@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/schuleinform

Gesundheitsland Oberösterreich

Bildungsdirektion Oberösterreich

SV Die österreichischen Krankenversicherungsträger

Service Stelle Gesunde Schule

Österreichische Gesundheitskasse

www.gesundheitskasse.at
Druck: BTS, Engerwitzdorf

14-ÖGK-GF 28.11.2019