

# GESUNDHEIT MACHT SCHULE! UND ALLE MACHEN MIT.

Wir begleiten Sie  
auf dem Weg zur  
„Gesunden Schule“!



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE



**” ES GIBT  
1000  
KRANKHEITEN  
ABER NUR  
EINE  
GESUNDHEIT. “**

**- Arthur Schopenhauer**

**Gesundheit** – so die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO – bedeutet „körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden“. Von höchster Bedeutung ist Gesundheit in allen Lebensräumen, in denen Menschen spielen, lernen und arbeiten.

So ein Lebensraum ist auch die Schule. In Sachen **Gesundheitsförderung** spielt die Schule sogar eine Schlüsselrolle, hat sie doch die besonderen Möglichkeiten, junge Menschen über längere Zeit hinweg zu begleiten und dabei als Institution wertvoller Wissensvermittlung und Bewusstseinsbildung zu wirken. Wissen, Verhalten und Einstellungen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit werden schließlich bereits im Kindesalter erworben.

Gesunde Lebens- und Ernährungsformen sollten daher täglich auf Stundenplan und Pausenprogramm stehen. **Verhalten und Verhältnisse** sind dabei das Um und Auf.

Nicht nur was, sondern auch wie gelehrt, gelernt und gelebt wird, ist wesentlich. Von positiven Beziehungen zwischen SchülerInnen und LehrerInnen bis zu Bewegungsräumen, vom ergonomisch durchdachten Mobiliar bis zum modernen Schulbuffet: Das gesunde Umfeld und die richtigen Rahmenbedingungen gehören unbedingt dazu.

Jede Menge **Chancen und Potenziale** gilt es dabei auszuschöpfen – dabei sollten auch alle, wirklich alle Beteiligten an einem Strang ziehen und im wahrsten Sinne gemeinsame Sache machen. Alle, das sind: DirektorInnen, LehrerInnen, nicht unterrichtendes Schulpersonal, SchülerInnen und Eltern.

**Gelebte Gesundheit** ist gefragt: Alle Angehörigen der Schulgemeinschaft sollen mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit erlangen – das ist das Ziel.

Mit Gesundheitskompetenz gerüstet fällt es schließlich leichter, die Anforderungen des Alltags erfolgreich zu bewältigen. In der Schule kann diese Kompetenz gemeinsam erlernt und gelebt werden.

Der **Nutzen** der „Gesunden Schule“ kommt allen Beteiligten zugute: Die junge Generation kann sich unter optimalen Lernbedingungen besser entwickeln, das Lehr- und Schulpersonal fühlt sich im Arbeitsalltag wohl und die Eltern bauen eine positive Beziehung zur Schule ihrer Kinder auf. Das Schulklima ist für alle lebenswert.

Rundum gesund ist das System Schule, wenn die Organisation als Ganzes vom Gesundheitsgedanken erfasst wird und alle Beteiligten vom Sinn der Sache überzeugt sind. **Gemeinsam – ganzheitlich – nachhaltig**: Das Thema Gesundheit wird in seinen verschiedenen Facetten – in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht – im Lebensraum Schule langfristig verankert. Nur dann wird Gesundheit wirklich großgeschrieben.

Gleich zu Beginn wird ein **Gesundheitsteam** aus engagierten SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern und anderen interessierten Personen aus Ihrem Schulumfeld gegründet. Dieses Team ist Ideenzentrale und Motor der Veränderungen. Es soll konsequent planen, entwickeln, umsetzen und informieren.

Gerade am Anfang ist vieles neu und so manche Rollen und Aufgaben in der „Gesunden Schule“ sind noch unklar. Holen Sie sich Unterstützung, Know-how und Impulse von außen – wir stehen Ihnen auf Ihrem Weg zur „Gesunden Schule“ mit Rat und Tat zur Seite. Hilfreiche Kontakte von **ExpertInnen** in den jeweiligen Bundesländern finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre.



# GEMEINSAM SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR „GESUNDEN SCHULE“!

## Schulische Gesundheitsförderung bedeutet!:

- **Schaffung eines gesundheitsfördernden Lebensraums** z.B. durch sichere Spielflächen, bautechnische Veränderungen, gesunde Mahlzeiten und die dafür notwendige Infrastruktur
- **Steigerung des gesundheitlichen Verantwortungsbewusstseins** aller Beteiligten durch konsequente Information und Motivation
- **Angebote attraktiver und gesunder Ernährung** – Stichwort „Gesunde Jause“
- **Formulierung klarer Ziele zur Förderung der Schulgemeinschaft**
- **Schaffung von Kommunikationswegen** und Pflege guter Beziehungen zwischen Schule, Elternhaus und regionalen Partnern, wie beispielsweise Gemeinde
- **Nutzung verfügbarer regionaler Strukturen** und Ressourcen zur praktischen Umsetzung von Maßnahmen und Aktivitäten – z.B. Kooperation mit Behörden, Sportvereinen und ExpertInnen
- Das Zauberwort heißt **Partizipation**: Aktive Miteinbeziehung aller interessierten Personen aus Schule und Schulumfeld in das gemeinsame Projekt „Gesunde Schule“
- **Empowerment schafft Kompetenz**: Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, damit alle Beteiligten ihren persönlichen Beitrag zu einer sicheren und gesunden Lebenswelt Schule leisten können
- **Integration von Gesundheit in bestehende Qualitäts- und Schulentwicklungsprozesse**



# WO KANN SCHULISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ANSETZEN?

„Haus der gesunden und sicheren Schule“





Damit schulische Gesundheitsförderung wirksam sein kann, muss sie am Kerngeschäft der Schule ansetzen, also die Bedingungen für **gesundes und sicheres Lehren und Lernen** schaffen.

Ein gutes **Schulklima** und eine wertschätzende **Schulkultur** sind die wichtigsten Voraussetzungen für gelingendes Lehren und Lernen, denn Bildung kann nur mit konstruktiven, das Lernen fördernden Beziehungen funktionieren<sup>1</sup>.

Um schulische Gesundheitsförderung umsetzen zu können, braucht es **motivierte und kompetente Menschen**. Ein Hauptaugenmerk liegt deshalb darauf, bei allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft Kompetenzen und Haltungen zu fördern, die ihnen helfen, ein erfolgreiches und gesundes Leben zu führen<sup>2</sup>.

Dadurch, dass die Schulleitung durch **Schulmanagement und Führung** die generelle Verantwortung für die Qualität und Entwicklung der Schule trägt, nimmt sie auch eine zentrale Rolle in der schulischen Gesundheitsförderung ein, weil die dafür notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen.

Schulische Gesundheitsförderung kann nur funktionieren, wenn innerhalb und außerhalb der Schule **Schulpartnerschaft und Vernetzung** stattfinden. Dafür braucht es ein aufeinander abgestimmtes Zusammenwirken aller Beteiligten.

Die Basis einer gesunden Schule bildet ein **gesundheitsförderliches Qualitätsmanagement**. Um die Qualität von Gesundheitsförderungsprojekten zu gewährleisten, sollten sie daher in eine umfassende und systematische Schulentwicklung integriert sein<sup>3</sup>.

# ANLEITUNG ZUM GESUNDSEIN

## Die acht Bausteine erfolgreicher Gesundheitsförderung:

<b>Integration</b>	Volle Identifikation mit den Zielen schulischer Gesundheitsförderung – Gesundheit als Bestandteil des Schulleitbilds!
<b>Partizipation</b>	Aktive Mitwirkung aller Menschen im und rund um den Lebensraum Schule!
<b>Ganzheitlichkeit</b>	Gesundheitsrelevantes Verhalten und unterstützende schulische Rahmenbedingungen schaffen Synergieeffekte.
<b>Nachhaltigkeit</b>	Konsequente Beibehaltung bewährter gesundheitsfördernder Maßnahmen – gelebte Gesundheit im Alltag!
<b>Projektmanagement</b>	Diagnose – Planung – Umsetzung – Evaluation/Reflexion. Durchdachte Planung und gute Strukturierung der Aktivitäten sorgen für eine reibungslose Realisierung der Maßnahmen im Schulalltag.
<b>Dokumentation &amp; Öffentlichkeitsarbeit</b>	Tu Gesundes und rede darüber! Die „Gesunde Schule“ präsentiert öffentlichkeitswirksam ihre Erfolgsstory und macht ihre Erfahrungen mittels Dokumentation der Aktivitäten inner- und außerhalb der Schule nutzbar und sichtbar.
<b>Soziale Aspekte</b>	Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund, finanziellen Problemen oder Handicaps werden im Projekt berücksichtigt.
<b>Gender</b>	Mädchen sind anders, Buben auch. Gesundheit ist für alle da!



# GESUNDHEITSFÖRDERUNG – EIN GEWINN FÜR ALLE!

„Gesundheit ist das  
höchste Gut.“

(Alte Volksweisheit)

Gewinn für die  
SchülerInnen

**Wie wertvoll ein gesunder Lebensraum ist, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen:**

Der Anteil der Maßnahmen kurativer Medizin an der erhöhten Lebenserwartung in den Industriestaaten beträgt lediglich 20 bis 30 % (Rosenbrock, R. & Gerlinger, T., 2004). Die Gesundheit wird maßgeblich durch persönlichen Lebensstil, Lebensräume und Lebensumstände beeinflusst. **Schulische Gesundheitsförderung** ist daher ein wesentlicher Faktor zur nachhaltigen **Steigerung des Wohlbefindens** aller am Schulleben Beteiligten. Sie ist ein Gewinn an Lebensqualität für alle.

Studien beweisen: Schulische Gesundheitsförderung verbessert den Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen (Dür, W., Griebler, R. & Kremser, W., 2010). Sie fühlen sich in einem gesunden Schulklima und –umfeld aktiver und erholter, können Lerninhalte leichter verarbeiten und bauen eine ent-spanntere Beziehung zu ihren LehrerInnen und eine positivere Einstellung zur Schule auf. Bessere Bildung bedeutet wiederum größere Gesundheitschancen – durch gesundheitsbewusstes, eigenverantwortliches Wissen und Handeln. Die jungen Menschen erwerben wertvolle Kompetenzen, mit denen sich ihr Leben in jeder Hinsicht leichter meistern lässt.

### Gewinn für die LehrerInnen

LehrerInnen erleben schulische Gesundheitsförderung als deutlich angenehmere Gestaltung ihres Arbeitsalltags. Ein gutes Schul- und Klassenklima bedeutet gute Kooperation zwischen Heranwachsenden und Erwachsenen. Je höher die Leistungsbereitschaft der SchülerInnen, desto niedriger die beruflichen Belastungen der LehrerInnen. Für LehrerInnen bedeutet das: langfristig gesteigertes Wohlbefinden, höhere Arbeitszufriedenheit, produktive Zusammenarbeit mit SchülerInnen und KollegInnen, Vermeidung von negativem Stress, mehr Mitgestaltungsmöglichkeiten und dadurch mehr Motivation und Sinnerlebnis im Beruf.

### Gewinn für die Eltern

Glückliche Kinder – glückliche Eltern. Mamas und Papas können mit Stolz und Freude die Erfolge ihrer gesundheitsbewussten, motivierten Kinder miterleben. Und profitieren gleich selbst von so viel positiver Energie. Mutter- und Vaterherz, was willst du mehr...?

### Gewinn für die Schule

Schulische Gesundheitsförderung sorgt – durch allgemein gesteigertes Wohlbefinden – für eine langfristig erhöhte Effizienz der Schul- und Unterrichtsprozesse und somit für bessere Lern- und Lehrleistungen. Höhere Erziehungs- und Bildungsqualität be-wirken wiederum ein verbessertes Image der Schule als Arbeits- und Ausbildungsplatz. Schön, wenn die Schule nicht nur Bildungsstätte ist, sondern auch Quelle der Gesundheit und Wohlfühlraum für alle wird!

# AUF DEM WEG ZUR „GESUNDEN SCHULE“: WIR BEGLEITEN SIE!



**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

Wir, das sind die **Service Stellen gesunde Schule** der Sozialversicherung. Wir machen Gesundheit in Schulen zum Thema und helfen Ihnen bei der ganzheitlichen und nachhaltigen Gestaltung eines gesunden Lebensraums Schule.

## Hier finden Sie unsere kostenlosen Angebote:

- Beratung, Begleitung und Unterstützung bei der Entwicklung zur „Gesunden Schule“, bei Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten.
- „Projekt-Pfad-Finder“: Der perfekte Leitfaden zur Projektabwicklung!
- Informationsmaterial und Broschüren zu verschiedenen Themen der „Gesunden Schule“ z.B. Ernährungsfächer, Elterneinbindung etc.
- Aktuelle statistische Gesundheitsdaten zum Download-Möglichkeit unter: [www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)
- Kontakte zu ExpertInnen, Vortragenden und Sponsoren.
- Informationen über Angebote regionaler Partner.
- Alle Infos über bundesländerspezifische Aktionen und Angebote erhalten Sie in Ihrer regionalen **Service Stelle gesunde Schule**.
- Regelmäßig erscheinender Newsletter zu aktuellen Themen und Umsetzungsbeispielen aus der Praxis.

# INFORMATIONSMATERIAL UND BROSCHÜREN

Zum Download verfügbar unter:  
[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)



Ernährungsfächer



Bewegungskalender



Gesunde Jause von zu Hause



Eltern und Schule als Partner



So geht Frühstück



Projekt-Pfad-Finder



**Service Stelle gesunde Schule Kärnten**

Adresse: Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt  
Telefon: 05 07 66-162123  
E-Mail: schule-16@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich**

Adresse: Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
Telefon: 05 07 66-126205 oder -126206 oder -126217  
E-Mail: schule-12@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Oberösterreich**

Adresse: Gruberstraße 77, 4021 Linz  
Telefon: 05 07 66-14103539  
E-Mail: schule-14@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Salzburg**

Adresse: Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg  
Telefon: 05 07 66-171045  
E-Mail: schule-17@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Steiermark**

Adresse: Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz  
Telefon: 05 07 66-151935  
E-Mail: schule-15@oegk.at



**Service Stelle gesunde Schule Tirol**

Adresse: Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck

Telefon: 05 07 66-181628 oder -181632

E-Mail: schule-18@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Vorarlberg**

Adresse: Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Telefon: 05 07 66-191655

E-Mail: gesundheitsfoerderung-19@oegk.at

**Service Stelle gesunde Schule Wien**

Adresse: Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Telefon: 05 07 66-112732

E-Mail: schule-11@oegk.at



Die **Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)** unterstützt Schulleitungen, Lehrkräfte und das nicht-unterrichtende Personal aller Schultypen, den Arbeitsplatz „Schule“ als eine gesundheitsfördernde Lehr- und Lebenswelt zu gestalten. Das Handbuch „Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer“ dient dabei allen interessierten PädagogInnen als Projekt-Leitfaden.

#### Unser Angebot für die Schule:

- Langfristige strukturierte Projekt- und Prozessbegleitung
- Information über die regionalen Partner & Angebote
- Einzelmodule zu verschiedenen Themenbereichen
- Finanzielle Unterstützung
- Nachhaltige Integration der Gesundheitsförderung in den Schulalltag

#### Kontakt:

**Service Stelle gesunde Schule der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau**

Telefon: 050405-21712

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at)

Web: [www.bvaeb.sv.at](http://www.bvaeb.sv.at)





Prävention in und für Bildungseinrichtungen ist eine von vier Kernaufgaben der **Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA)** mit einem ganzheitlichem Ansatz.

Bildungseinrichtungen und somit auch die Lebens- und Lernorte Schulen sind für die Präventionsarbeit in Sachen Sicherheit und Gesundheit zentrale Orte.

Inhaltliche Schwerpunkte der Sicherheitsarbeit in und für Bildungseinrichtungen sind Motorik, der Arbeitsplatz Schule, das Schulumfeld (Verkehrssicherheit) und Soziales Lernen.

#### Angebote der AUVA:

- Medien und Informationsmaterialien
- Trainings, Vorträge und Workshops an Bildungseinrichtungen
- Vor-Ort-Beratung zu Fragen der Sicherheit und Gesundheit

#### Kontakt:

##### **Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)**

Telefon: 05 9393-20000

E-Mail: [hub@auva.at](mailto:hub@auva.at)

Web: [www.auva.at/sicherlernen](http://www.auva.at/sicherlernen)



Die **Sozialversicherung der Selbständigen (SVS)** unterstützt Landwirtschaftliche Fach- und Berufsschulen sowie Höhere landwirtschaftliche Bundeslehranstalten auf dem Weg von Gesundheitsförderung in der Schule bis hin zur „Gesunden Schule“.

#### **Kostenlose Angebote der SVS:**

- Prozessberatung und -begleitung; Moderation von Gesundheitsteam-Sitzungen
- Vorträge und Workshops zu den Themen: Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention, Sicherheit (auch außerhalb des Prozesses Gesunde Schule) sowie Informationsmaterialien
- Schulraumberatung zur Nutzung vorhandener Möglichkeiten für Bewegung
- Organisation bzw. Durchführung von Fortbildungen, Elternabende
- Peer-/MultiplikatorInnenschulungen
- Info/Vermittlung/Unterstützung bei externen Angeboten
- Finanzielle Unterstützung

Zudem werden in ländlichen Volksschulen Vorträge/Workshops zu Kindersicherheit im Haushalt, am Bauernhof und beim Freizeitsport abgehalten sowie Bewegungs- und Wissensspiele aus der Sammlung „Fit und Schlau“ durchgeführt.

#### **Kontakt:**

##### **Sozialversicherungsanstalt der Bauern**

Dienstleistungszentrum Sicherheit und Gesundheit

Telefon: 050 808 1083

E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at)

Web: [www.svs.at/gesundheit](http://www.svs.at/gesundheit)

# GEMEINSAM ZUR „GESUNDEN SCHULE“ – WIR ALLE MACHEN MIT!

## Literatur:

Bauer, J. (2008): **Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern.** München, Wilhelm Heyne.

Böbekamp-Stone, U.: **Zusammendenken, was zusammengehört.** In: Paulus, P., Brückner, G. (Hrsg.) (2000): **Wege zu einer gesünderen Schule.** Tübingen, dgvt-Verlag.

Bürgisser, T. (2008): **Gesundheitsfördernde Schule – Spannungsfelder und Chancen.** In: **Praxishandbuch Gesunde Schule.** Bern, Haupt, pp. 53 – 88.

Dür, W., Griebler, R. & Kremser, W. (2010). **HBSC Factsheet Nr 6. Unterricht und Gesundheit.** Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institute for Health Pro-motion Research. Wien.

Hundeloh, H. (2018): **Gute gesunde Schule – mit Gesundheit gute Schulen entwickeln.** In: **Impulse für die Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern,** pp. 25 – 41.

Rosenbrock, R. & Gerlinger, T. (2004). **Gesundheitspolitik. Eine systematische Einführung. Lehrbuch Gesundheitswissenschaften.** Bern, Hans Huber Verlag.

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber**

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Kundmanngasse 21  
1030 Wien

### **Design Konzept**

And Then Jupiter

### **Bildnachweis**

Adobe Stock – <https://stock.adobe.com>

### **Druck**

–

1. Auflage 2020



**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

