

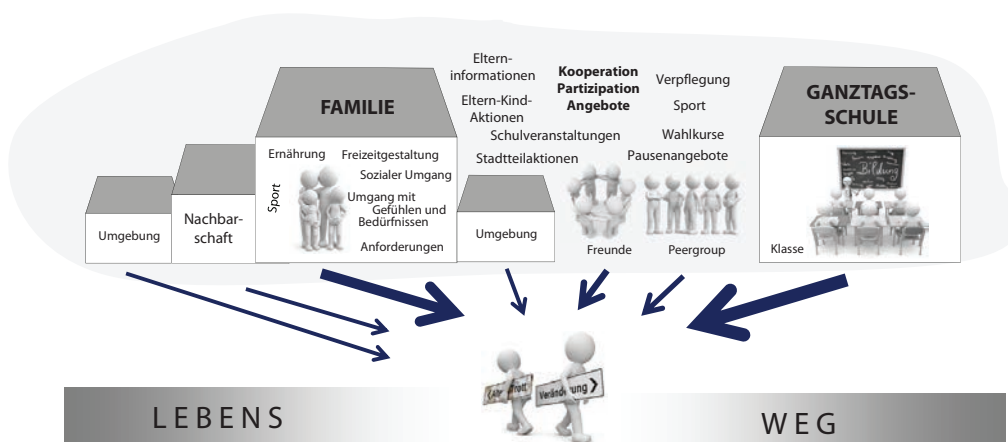
5_ Gesundheitsförderung in der Ganztagschule

Meike Munser-Kiefer

Gesundheitsförderung in der Schule stellt eine Herausforderung dar, da für die Gewohnheiten der Schülerinnen und Schüler (z.B. was Ernährung, Bewegung oder den Umgang mit Stress/Entspannung angeht) viele andere Einflüsse (Familie, Peergroup und Freunde etc.) eine große Rolle spielen, die schon über längere Zeit ihre Wirkung entfalten konnten. Auch wenn bei der Gestaltung von Unterricht und Schulleben diese Einflüsse und Akteure einbezogen werden, hat die Schule im Vergleich zum Familien- und Freizeitleben einen geringen Anteil.

Die Schule im Ganztag hat dagegen mehr Potenzial, gesundheitsfördernde Bedingungen zu schaffen und das gesundheitsbezogene Verhalten zu beeinflussen. Denn die Kinder und Jugendlichen verbringen deutlich mehr (Lebens-)Zeit in der Schule, mit ihren Mitschülern und mit den pädagogischen Fachkräften:

- Sie haben **mehr Unterricht**, der für Vertiefung und Intensivierung, Sportangebote und Wahlkurse zum Ausgleich genutzt werden kann, aber auch für Eltern-Kind-Aktionen und Stadtteilprojekte.
- Sie haben **mehr Pausen**, in denen einerseits gemeinsam gegessen und getrunken wird und in denen andererseits Spiele, gemeinsame Aktionen oder Rückzugsmöglichkeiten in Ruhezeiten angeboten werden können.
- Sie haben **mehr Kontakt zu den pädagogischen Mitarbeitern**, die als Vorbild fungieren können und die bei Bedarf auch eingreifen und gegensteuern können (z.B. bei ungünstigem Pausenverhalten, sozialen Konflikten).

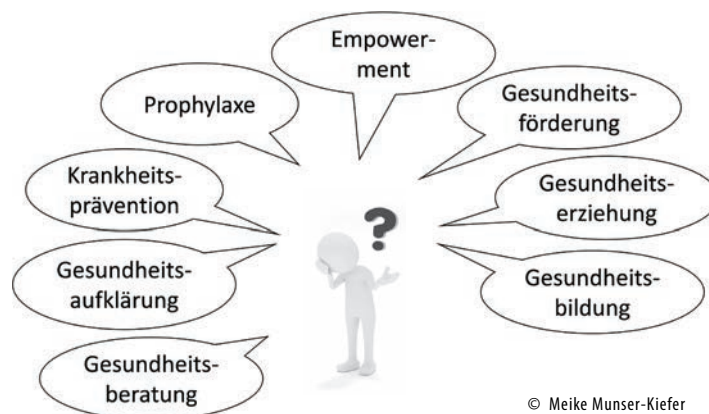


Einfluss der Ganztagschule auf das gesundheitsbezogene Verhalten

© AfG media nach Meike Munser-Kiefer

Dieses Kapitel zeigt, wie das Potenzial der Ganztagschule für die Gesundheitsförderung genutzt werden kann. Zunächst werden verschiedene Formen der Gesundheitsförderung vorgestellt und auf ihre Tauglichkeit für die Ganztagschule hin geprüft. Anschließend wird das Potenzial der Ganztagschulen analysiert und mit praktischen Beispielen für die Gesundheitsförderung veranschaulicht. Flankierend wird mit Forschungsbefunden auf Chancen und Stolpersteine hingewiesen.

5.1_ Formen von Gesundheitsförderung in der Ganztagschule



Vielfältige Begriffe	Rund um die Förderung von Gesundheit gibt es viele Begriffe, die zum Teil synonym verwendet werden, sich zum Teil aber auch stark voneinander unterscheiden. Manche Begriffe bzw. Formen sind für die Ganztagschule gut geeignet; manche sind Experten vorbehalten und bei manchen ist sogar Vorsicht geboten. Die nebenstehende Tabelle gibt einen Überblick.
Gesundheitsberatung	<i>Gesundheitsberatung</i> wird in der Ganztagschule in der Regel nicht stattfinden, weil sie sich eher auf das Coaching individueller Problemlagen (z.B. Adipositas) bezieht und vor allem ausgewiesene Experten im jeweiligen Bereich erfordert.
Gesundheitsaufklärung	<i>Gesundheitsaufklärung</i> kann in der Ganztagschule eingesetzt werden – idealerweise, indem Experten eingeladen werden. Da Aufklären (= nur Wissensvermittlung) alleine bei den wenigsten Menschen zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung führt, kann und sollte das vor allem ein Startpunkt für weitere Maßnahmen sein.
Krankheitsprävention	<i>Krankheitsprävention</i> ist im Bereich der primären Prävention vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen auch in der Ganztagschule denkbar. Die Vermeidung von Krankheiten in Form von Prävention und die Förderung von Schutzfaktoren und günstigem Verhalten in Form von Gesundheitsförderung sind sich ergänzende Ansätze. Dennoch ist bei Prävention Vorsicht geboten, vor allem wenn sie von nicht speziell dafür ausgebildetem Personal durchgeführt wird.