

# ALUMINIUM – nützlich und gefährlich

## Kooperation eines Gymnasiums mit Kita und Grundschule

Mit Schülern der 6. Klasse wurde in einem außerunterrichtlichem Projekt eine Präsentation auf der Grundlage der Suggestopädie erarbeitet. Anhand der mit Aluminium verbundenen ökologischen Probleme wird ein nachhaltiges Handeln vorgestellt.

Durch wiederholte Vorstellungen in Kitas und Grundschule lernen Schüler das Präsentieren. Das Projekt ergänzt in der Kita das Thema „Mülltrennung“ im Rahmen der Nachhaltigkeit und Umwelterziehung.



### Methodenvielfalt:

- Entspannungsphase
- Rollenspiele
- Pantomime
- Geschichte
- Bewegungsspiele

- Schüler übernehmen die Lehrerrolle
- Schüler erwerben Selbstständigkeit und Selbstsicherheit
- Kurze abwechslungsreiche Phasen mit Musik und Bewegung
- Gehirn gerechtes Lernen mit allen Sinnen
- Arbeit mit Alltagsutensilien

### \* Weiterentwicklung im Rahmen einer Umwelt-AG

- Auf alle Themen der Gesundheits- und Umwelt-erziehung übertragbar
- z. B. Nachhaltige Ernährung: Woher kommt unser Obst und unser Gemüse?
- Für Schüler aller Jahrgangsstufen geeignet, besonders auch für jahrgangsübergreifende Gruppen

Hinweis zu den Fotos: Dokumentation Dinkelbach

# Der Lautstärke im Klassenraum mit Präsenz in Person und Stimme begegnen

## Stimmtraining

Die Ergebnisse des landesweiten Screenings COPSOQ an der Schule zeigen, dass die Lautstärke in vielen Klassen eine große Belastung für die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer darstellt. Ein gezielter Einsatz der Stimme kann diesen Störungen entgegenwirken und das Lautstärkeproblem verringern. Die geplante Schulung soll einen Weg zur Optimierung des Stimmensatzes aufzeigen und damit die gesundheitliche Belastung der Lehrerinnen und Lehrer reduzieren (entsprechend der Dimension 6.5 des IQES-Qualitätstableaus: betriebliche Gesundheitsförderung).



[www.karin-kettling.webnode.com](http://www.karin-kettling.webnode.com)

**Karin Kettling**

Schauspiel Gesang Comedy Workshops



**Menü**

- Willkommen
- Workshops
- Spielplan
- Vita
- Theater
- Gesang
- Film
- Comedy
- Kontakt
- Impressum
- Links
- ganz was anderes



**Willkommen**

Ich habe eine kleine Schauspielerin.  
Ich kann ganz gut davon leben.

Vor allem gibt es bei mir Stimm-Bildung für Sprecher- und SängerInnen.  
Für alle die schöne Töne lieben.

Eine Schauspielerin mit 25jähriger Bühnenerfahrung und klassischer Gesangsausbildung zeigt Profi-Tricks, Training und Techniken, die die Stimme ermächtigen, ganz zur Verfügung zu stehen, wenn es darauf ankommt.

Es geht um die Kräftigung der Stimme und gezielten Einsatz von Energie, die Ausweitung der inneren Klangräume, das Kennenlernen der Stütze sowie bewusstes Nutzen der Konsonanten.

### Kleines Übungsbrevier für stimmstarke LehrerInnen

#### 1. Theatralik

Lust, Freude, Gefühle erzeugen Kraft; Resonanzen und Tiefenatmung  
Stress; Verkopftheit, Anspannung erzeugt Enge, Überdruck im Hals, verschlossene Resonanzräume

#### Übt Sprechen mit Begeisterung!

Ey, Boah, Uih, Aha, Ooh, Aua, liih, Hä!?

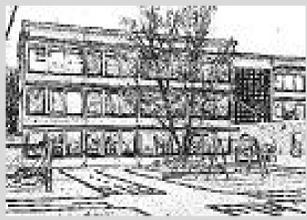
#### 2. Musikalität

nutzt mehr Resonanzräume, d.h. ohne Aufwand mehr Raumklang, Tragfähigkeit und Wohlklang  
Habt Mut zur Sprechmelodie, nicht künstlich aber dynamisch; das kann auch sachlich sein, ist aber auf jeden Fall weniger langweilig.  
Gesten und Armbewegungen können den Ton führen.

#### Übt Texte zu singen!

- Klangräume dehnen und kräftigen
- Atem vertiefen
- Zwerchfellstütze aktivieren
- Stimmhöhe ausweiten und anpassen
- Deutlichkeit statt Lautstärke
- Artikulation und Präsenz
- Reichweite und Tragfähigkeit der Stimme

Durch entsprechende Evaluationsmaßnahmen wird den Teilnehmern während und nach der Schulung ein Feedback zu ihrer Stimme gegeben. Dies passt auch zur Strategie des BKO, die vorhandene Feedback-Kultur (entsprechend der Dimension 4.2 des IQES-Qualitätstableaus) weiter zu verbessern.



Grundschule Pantrings Hof-Herne

# EMPOWERMENT und RESILIENZ

## Schulkultur und Schulklima gestalten

### Hintergrund

Die Schüler der Grundschule Pantrings Hof leben und lernen in einem kleinen, familiären System einer einzügigen Grundschule. Das soziale Miteinander ist unsere große Stärke und muss gefördert und erhalten werden. Die Kinder sollen selbstbewusst und stark den Übergang in die weiterführenden Schulen erleben

### Kooperationspartner

Suria Kassimi

Kunsttherapeutin  
Atelier für kreatives Gestalten  
Recklinghausen  
suriakassimi@arcor.de

### Zielstellung

Persönlichkeitsstärkung der Kinder  
Entwicklung von sozialen und personellen Kompetenzen  
Mit belastenden Erfahrungen umgehen lernen  
Nachhaltige Konzeption entwickeln zur Weiterführung  
Mitqualifizierung von Lehrern und Eltern

### Zielgruppe

Alle Schüler und  
Schülerinnen der  
Grundschule Pantrings  
Hof, sowie das Kollegium  
und die Eltern

### Inhalt und Methode/Vorgehensweise

#### Modul I

Einführung und Vorstellen der Maßnahme  
Vorstellung des methodische Vorgehens  
Information über Zielsetzung  
Feststellung individueller Bedürfnisse / Bedarfe  
Daraus ergibt sich

#### Modul II Lehrerfortbildung und aktive Elternarbeit

Inhalt:  
Theorie: Geschichtl. Überblick, Empowermentbewegung,  
Empowerment Grundhaltung, Salutogenesekonzept  
Selbsthilfemöglichkeiten Ressourcenorientiertes Arbeiten

#### Modul III

Kunsttherapeutische Diagnostik -Einteilung in  
Bedarfsgruppen Erarbeitung spezifischer Angebote  
Bedarfsstruktur  
Thema: Kommunikation  
Thema: Identitätsbildung  
Thema: Bindungstrauma

Über die künstlerische Arbeit sollen SchülerInnen durch die Mitbeteiligung von Lehrern und Eltern zu Empowerment und Resilienz (Persönlichkeitsentwicklung) gelangen. Dadurch soll auch Teamfähigkeit und Sozialkompetenz verbessert werden (Schulklimaentwicklung )

Modules Arbeiten

1. Vorstellung methodisches Vorgehen erläutern durch Kunsttherapeutin
2. Mitqualifizierung von Lehrern, Eltern
3. Kunsttherapeutische Diagnostik
4. Künstlerische Umsetzung

### Schlussfolgerungen

Siehe auch Ausführungen zu Empowerment und Resilienz von Suria Kassimi

## Fit und gesund an der EBGS

### Gesundheitstag für die Jahrgänge 5 und 6

#### Entstehung der Idee

Seit 2010 ist die Ernst-Barlach Gesamtschule in Dinslaken *Gesunde Schule*, aber in der Schulgemeinde ist dies nicht durchgängig bekannt. Deshalb hat die Arbeitsgruppe *Gesunde Schule*, bestehend aus interessierten Eltern, Schülern und Lehrern sowie Schulleitungsmitgliedern, die Idee des Gesundheitstages entwickelt. Dieser fand am 26.9.2014 von 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt.

#### Früh übt sich!

Da unsere Schule von etwa 1300 Schülerinnen und Schülern besucht wird, entschieden wir uns, nur die Jahrgänge 5 und 6 teilnehmen zu lassen – somit war ein Angebot für etwa 320 Mädchen und Jungen zu erstellen, das die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Gesundheit abdecken sollte.

#### Unsere Angebote

Für die Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung und Gesundheit gab es jeweils mehrere Angebote. So konnten alte Schulhofspiele ausprobiert, durch Unterstützung der Medienscouts mit einer Wii das Fitnessalter ermittelt und mit dem MTV viele unterschiedliche Sportarten kennengelernt werden. Die Hauswirtschafts- und NW-Kurse entwickelten Stationen beispielsweise zu Obst- und Gemüsesorten oder zum Nachweis von Zucker in Lebensmitteln. Das eigene Essverhalten konnte in einer Lebensmittelpyramide dargestellt werden. Die Schulsozialarbeit bot an, zu Musik zu malen, in Entspannungstechniken ausgebildete Kollegen boten Konzentrations- und Entspannungskurse an. Die Schülerinnen und Schüler konnten einen Sehtest und/ oder einen Hörtest machen und durften an einem Quiz zum Programm *Be smart – don't start* teilnehmen.

#### Wir können viel – aber nicht alles

Da wir *Gesunde Schule* sind, sollte so viel wie möglich von uns selbst gestaltet werden. Aber bei einigen gesundheitlichen und sportlichen Aspekten waren wir überfordert und so holten wir uns Hilfe: der Optiker Weißenfels und der Hörakustiker Schwanke, beide aus Hiesfeld, sowie der MTV Rheinwacht Dinslaken unterstützten uns vorbildlich.



Der Start eines von drei Stadtparkläufen, unterstützt von Eltern, Schülern und Lehrern

#### Ergebnisse

Der Tag war ein voller Erfolg! Die Schülerinnen und Schüler waren mit Spaß bei der Sache, die unterstützenden Eltern fanden das Angebot stimmig und abwechslungsreich und die Kolleginnen und Kollegen waren durchweg zufrieden. Sicher ist es gelungen, den Aspekt der Gesundheit ins Bewusstsein zu rücken und dabei auch darzustellen, dass *Gesunde Schule* mehr ist, als ein gesundes Pausenbrot oder ein wenig mehr Bewegung in den Hofpausen.



Kinder schärfen mit der persönlichen Lebensmittelpyramide den Blick auf das eigene Essverhalten

#### Wir müssen weitermachen

Ein einzelner Tag hilft, den Bereich Gesundheit als einen Bestandteil des Schullebens bewusst zu machen, aber auch langfristig müssen wir weiter daran arbeiten. So entstanden Ideen, wie die Entspannungsübungen oder auch das musikalische Malangebot in Pausen anzubieten. Langfristig wäre eine Kooperation mit Sportvereinen wünschenswert. Am Wettbewerb *Be smart don't start* nehmen die meisten Klassen teil und sicher werden wir mittelfristig erneut sagen:

**Fit und gesund an der EBGS!**

# Gesunde Ernährung jeden Tag

## Vom gesunden Frühstück und gemeinsamem Kochen

Bewegung und gesunde Ernährung gehören zusammen

### Das Sarah-Wiener Projekt

Gesunde Ernährung vormittags und nachmittags!

#### Lehrerin als Botschafterin für die Sarah-Wiener-Stiftung

Seit dem Schuljahr 2013/14 kochen nach gesunden Rezepten jeweils über drei Monate mit 12 Schülerinnen und Schülern aus der dritten und vierten Klasse einmal wöchentlich in einer AG.

#### Ziele:

- **Natürlicher, neugieriger Umgang mit Lebensmitteln**
- **Respekt vor religiösen Ernährungsgeboten**
- Durch praktischen und zwanglosen Umgang mit Lebensmitteln **für eine ausgewogene Ernährung begeistern**
- **Rezepte zum Nachkochen** mit nach Hause nehmen, um neue Fertigkeiten auszuprobieren und wichtigen Beitrag zum Familienleben zu leisten
- **Soziale, kommunikative und feinmotorische Fähigkeiten**
- Rezepte aus dem Konzept der Sarah Wiener Stiftung:
- **ausgewogene Ernährung**
- **saisonale, regionale, ursprüngliche und möglichst biologische Lebensmittel**
- berücksichtigen der aid Ernährpyramide, **der 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**, der Ergebnisse des Forschungsprojekts REVIS und der optimierten Mischkost des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE) in Dortmund.
- **regelmäßig Ausflugsfahrten zum Bio-Bauernhof.** Nachhaltige Eindrücke und Erfahrungen über die Herkunft von Lebensmitteln sowie über die Lebens- und Haltungsbedingungen von Tieren in der Landwirtschaft.

Bio-Bauernhof „Hof zur Hellen“ wird auch im Laufe des Jahres von der ganzen Schule als außerschulischer Lernort besucht.

### Unsere jährlichen Ernährungstage

Klassenprojekte mit viel handelndem Unterricht.

So wird beispielsweise

- Für Obstsalat und Obstspieße geschält und geschnitten
- Für selbstgebackenes Brot/ Brötchen gemahlen und geknetet
- Für Vollkornpizza gemahlen, geknetet, belegt
- Für selbst gemachtes Joghurt die Milch angesetzt und anschließend Obst beigemischt
- Für Müsli verschiedene Rezepte und neue Mischungen erprobt
- Für Müsli die Haferflocken selbst hergestellt
- Für Mixgetränke alle Zutaten selbst zubereitet und gemixt
- Aus Äpfeln allerlei gebacken und gekocht (mit Elternhilfe)
- Für Waffeln aus Vollkornteig selbst das Rezept umgesetzt
- Für Gemüsesuppe das selbst eingekaufte Gemüse geschnitten und zubereitet
- Für Dips der Quark zubereitet und das Gemüse geschnitten
- Und immer wieder probiert
- Und festgestellt, wie gut es geschmeckt hat!

- **Eigenes Ernährungsverhalten überprüfen**
- **viele konkrete Erfahrungen mit gesundem Frühstück machen**
- **Änderungen anstreben**
- **Frühstücksdosen ansehen und ihren Inhalt kritisch besprechen.**
- **neue gesunde Lebensmittel kennenlernen (Schul Obst!)**
- **Einkauf gesunder Lebensmittel**
- **Tagesausflüge zum Bauernhof**
- **oder Besuch von Supermarkt/ Bäcker/ Markt**

Materialangebot: u.a. Ernährungskiste, Kisten zum LIDL-Fitnesscup und Aktionen zu „fünf am Tag“. Gelder aus dem Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule 2011/12“.

#### Erfolgssicherung/Evaluation:

Ca. 60% der Kinder regelmäßig ein gesundes Frühstück

ca. 75% in der Regel ein gesundes Getränk.

⇒ fast jedes dritte Kinde der Schule kein oder höchstens ein ungesundes Frühstück (Milchschnitte, weißes Brot, Süßigkeiten, Fettgebackenes, Teilchen usw.)

⇒ fast jedes 4. Kind nicht genug oder eher gesüßte Getränke (auch Cola und andere süße Limonaden)

⇒ **Erfolg des Projektes:** der Anteil an gesundem Frühstück erhöht sich und mehr Kinder mit vielseitigem Frühstück

⇒ **erhöhte Nachhaltigkeit** in den Wochen nach Projekttagen – und nach und nach mit größeren Abständen - Inhalt der Frühstücksdosen ansehen

⇒ Auswahl gesunder Rezepte auch die **Eltern** eingebunden.

⇒ „**Schulkochbuch**“, in dem Rezepte aus verschiedenen Ländern stehen.

Anspruch dabei ist:

⇒ Selbstgemacht

⇒ Keine fertigen Zutaten

⇒ So vollwertig wie möglich

⇒ Möglichst wenig Zucker und Fett



# Gesunde Lehrer und Lehrerinnen – gesunde Kinder

## Zusammen lernen und leben in einer gesunden Schule

Nur in einer gesunden Schule lässt sich gemeinsames Lernen verwirklichen

### Ich bin stark – gemeinsam sind wir stärker (Förderung und Weiterentwicklung von Sozialkompetenz)

In einer Schule des gemeinsamen Lernens wird es immer wichtiger die **Stärken** der verschiedenen Beteiligten zu **stärken** und ihre **Schwächen** zu **schwächen**. Nur so kann jeder seine **Persönlichkeit entwickeln** und zu einem wertgeschätzten Mitglied in der Gemeinschaft werden. Das ist jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung und nur mit einem kontinuierlichen Einsatz aller zu schaffen.

### Und das haben wir uns vorgenommen:

- ⇒ Persönlichkeitsstärkung/ Resilienzförderung weiter entwickeln
- ⇒ Empathie entwickeln und ausdrücken können
- ⇒ Verantwortung übernehmen

### Daran erkennen wir unsere Erfolge:

- Unsere Kinder können **Bezugspersonen** innerhalb der Schule benennen, an die sie sich **bei Problemen** wenden können
- Kinder kennen und nutzen schulinterne **Verfahren zur Konfliktlösung** (z.B. Klären der Problematik untereinander nach festgelegtem Ablauf oder die „Stopp – Regel“)
- Kinder kennen und nutzen den **Klassenrat**, um Probleme anzusprechen und zu lösen
- Kinder **äußern Ihre Erwartungen** und können sich angemessen abgrenzen
- Kinder zeigen **aktives Bewältigungsverhalten**
- Kinder können sich **in das Erleben** Ihrer MitschülerInnen **hineinversetzen**
- Kinder können **Unterstützungsbedarf** bei MitschülerInnen erkennen
- Kinder können **Kritik** äußern ohne dabei zu verletzen
- Kinder **erleben sich** und andere als **wertvoll**
- Kinder **reflektieren** ihr eigenes Verhalten
- MitschülerInnen werden **nicht ausgegrenzt**
- Kinder übernehmen freiwillig **Aufgaben für die Gruppe** (z. B. Klassendienste)
- Kinder begegnen MitschülerInnen, LehrerInnen und ErzieherInnen mit **Respekt**
- Kinder bieten MitschülerInnen **Hilfe** an
- Kinder **engagieren sich** für andere, z.B. unsere Partnerschule in Tansania, durch Projekte, Spendensammeln
- Kinder zeigen **Verantwortungsbewusstsein** im Umgang mit Ihrem Lern- und Arbeitsumfeld, indem sie Lernmaterialien und Schulinventar so nutzen, dass sie selbst und andere auch zukünftig gut lernen und arbeiten können.
- ... und das gilt dann alles auch für die Erwachsenen!

### Alleine geht es schwer – zusammen gelingt es:

#### Kooperation mit außerschulischen Stellen (Ansprechpartner):

- Schulsozialarbeiter (Herr Schulte von alpha e.V.)
- Verbundschule im AOK Projekt „Gesund macht Schule“ (Frau Hübner)
- Mitglied im BuG Netzwerk (Herr Augustin)
- Mitglied im Netzwerk Schule der Zukunft (Herr Hölterhoff)
- Kooperation mit der Polizei (Schulwegbegehung, Übung der Verkehrswege, Gefahrenanalyse mit den Schülerinnen und Schülern) (Herr Pilters)
- Schulinterne Kollegiumsfortbildung mit dem Autismuszentrum Wuppertal (Frau Kapp)
- Kooperation mit den Beratungsstellen der Caritas Wuppertal
- Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte
- Kooperation mit Migrationsberatungsstellen, Heil-, Logo- und Ergotherapeutischen Praxen und Psychologen

#### Etablierte Kooperationen und Teamarbeit in der Schule

- Team-Teaching in vielen Stunden möglich
- kollegiale Fachberatung, Fallbesprechungen
- gemeinsame Fortbildungen des gesamten Schulteams
- einmal wöchentlich Teamsitzung zur Planung und Reflexion
- regelmäßige Sitzungen der weiteren Teams (Team gesunde Schule/ Team OGS/ Team GL,..)
- regelmäßige Förderkonferenzen
- regelmäßiges Jahrgangsstufentreffen (-sitzungen)
- regelmäßige pädagogische Austauschzeiten und Kooperation mit den Ganztags Teams ( Teamgespräche, Runder Tisch, gegenseitige Teilnahme an Konferenzen/Dienstbesprechungen)
- regelmäßiger Austausch und Zusammenarbeit mit dem Schulsozialarbeiter

#### Beschreibung aktueller Stand und erste Ergebnisse

- Schuljahresbegleitende Weiterarbeit mit Teamgeistern und Klasse-Kinder-Spiel zur Verstärkung gewünschten Verhaltens
- Korrekturen und Verschlinkung des Schulprogramms im Bereich Sozialkompetenz für einen möglichst großen Konsens gemeinsamer Schulregeln
- Verschiedene Förderangebote für erziehungsschwierige Kinder:
- > in Angeboten des Schulsozialarbeiters
- > in Angeboten der Sonderpädagoginnen
- > in Angeboten der Sozialpädagogin
- > in Unterstützung der erziehungsschwierigen Kinder in der täglichen Arbeit
- NEU Weiterentwicklung des GU-Förderbandes für alle Kinder
- NEU Kennenlernen und Einüben von hilfreichen Verhaltensweisen der Erwachsenen im Umgang mit schwierigen Kindern
- NEU Einsatz von begleitenden Unterrichtsfilmen mit kollegialer Auswertung



# Lehrergesundheit

## Fit und schmerzfrei durch die Schule

Beweglichkeit- Entspannung- Muskeltraining - Schmerzfreiheit

### Hintergrund:

Nackenschmerzen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen verursacht durch falsche Haltung und Dauerbeanspruchung am Arbeitsplatz ist ein bekanntes Problem bei Lehrer/innen.

**Zielstellung:** Beweglich und schmerzfrei durch den Schulalltag

**Zielgruppe:** Lehrer und Lehrerinnen, Hausmeister, Sekretärinnen, (Schüler und Schülerinnen)

### Lehrerfitness einmal wöchentlich:

- Funktionsgymnastik
- Schlingentraining
- Beweglichkeit und Funktionalität aller Gelenke und der zugehörigen Muskulatur
- Einsatz von gezielten krankengymnastischen Stretch- und Massagetechniken

### Weitere Angebote:

- Soforthilfe bei Schmerzen
- Fitnessraum für Lehrer/innen
- Klangentspannung

Alle Angebote können Lehrer/innen nutzen und als Multiplikatoren mit Schüler/innen durchführen. Mit der Stärkung der Muskulatur kann möglichen Haltungsschäden entgegen gewirkt werden.

### Finanzierung:

- Das Kollegium übernimmt die Pausenaufsichten des ausgebildeten Lehrers (Diplomsportlehrer mit dem Schwerpunkt Gesundheit), der dann Zeit hat, Soforthilfe zu leisten.
- Der Kollege führt wöchentlich ein Fitness- und Funktionsprogramm durch und erhält dafür z.B. eine Entlastungsstunde von der Lehrerkonferenz.

### Keine Kooperationspartner

### Lehrerfitness: Schmerzfrei und beweglich durch gezieltes Muskeltraining und Muskelentspannung



### Ergebnisse:

- Weniger Unterrichtsausfall durch Rücken-, Schulter- und Nackenbeeinträchtigungen oder andere muskuläre Probleme.
- Schmerzfrei und entspannter durch den Schulalltag

### Schlussfolgerungen:

Jede Schule verfügt über einen qualifizierten Gesundheitstrainer für Schüler/innen und Lehrer/innen und kann so Haltungsschäden präventiv begegnen.

# LEHRERGESUNDHEIT

## Erhaltung – Förderung – Prävention

Berufskolleg des Kreises Olpe – Mitglied im Landesprogramm seit 2010 – Bündelschule – Wirtschaft und Verwaltung – Technik -

Sozial- und Gesundheitswesen – Ernährung - Sozialpädagogik – 3600 SchülerInnen – 154 LehrerInnen – Schulstandorte: Olpe, Attendorn, Lennestadt



Hier können Sie Kommentare und Bemerkungen anbringen

### Etablierung der Kollegialen Fallberatung am BKO

Kolleginnen und Kollegen beraten einander in Fällen von schwierigen Schülern und Unterrichtssituationen. Die Beratung findet nach festen Spielregeln statt.

Fortbildungen durch die Suchtberatungsstelle der Caritas Olpe



- *Suchtprävention - Möglichkeiten und Grenzen an der Berufsschule - Erarbeitung eines Konzepts*
- *MOVE - Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen*

### Das Lehrerkollegium votiert für einen Pädagogischen Tag zum Thema Lehrergesundheit

#### Ziele:

- Sensibilisierung für die Bedeutung von Lehrergesundheit für die Erhaltung der eigenen Arbeitskraft und die Qualität von Schule und Unterricht
- Bewusstmachung der Bedingungsfaktoren von Lehrergesundheit bzw. Krankheit
- Entwicklung von gesundheitsförderlichem Verhalten

### 1. Pädagogischer Tag zum Thema Lehrergesundheit im November 2011

Prof. Bernhard Sieland, Leuphana Universität Lüneburg, Institut für Psychologie

**Wie können Lehrkräfte ihre Arbeits- und Gesundheitsqualität professionell fördern, und was hindert sie daran?**

#### Workshops:

- Prof. B. Sieland, *Emotionsarbeit für Führungskräfte: „Wie können Lehrpersonen professionell mit ihren eigenen Gefühlen und denen ihrer Interaktionspartner umgehen?“*
- N. Masch, *Professionalisierung von Kommunikation und soziale Interaktion* (Einführung in die Transaktionsanalyse für Lehrer)
- T. Tarnowski, *Kollegiale Beratung*
- M. Eckert, TEK Kurs: *Training emotionaler Kompetenz*

### Nachhaltigkeit!

- 2012 findet ein weiterer TEK-Kurs statt, so dass insgesamt 30 Kollegen den Kurs durchlaufen haben
- Weitere Einzelfortbildungen in 2012:
  - T. Tarnowski, *Zeitmanagement*.
  - T. Tarnowski, *Rollenklärung und Rollenhandeln*.
  - U. Hentschel, Schulpsychologin, *Psychische Störungen bei Schülern besser verstehen*.

### 2. Pädagogischer Tag zum Thema Lehrergesundheit im Februar 2015

Stephanie Bartsch, Sozialpädagogin und Mediatorin,

**Entlastungsstrategien zur langfristigen Erhaltung der eigenen Arbeitszufriedenheit und Gesundheit**

#### Workshops:

- S. Bartsch, *Thema s.o.*
- Prof. B. Sieland, *Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte*
- H. Kämper, *Lernen mit Bildern, Geschichten und Entspannungsübungen*
- *Stimmtraining*
- *Wohlfühltag für den Rücken*
- *Bewegung – das Medikament des Jahrhunderts*
- *Arthrosegymnastik*

### Erwartete Ergebnisse (in Auswahl)

- LehrerInnen suchen bei Überlastung Hilfe, z.B. durch die Online Beratung [www.geton-training.de](http://www.geton-training.de)
- LehrerInnen sind sich über die Bedeutung ihrer ‚work-life balance‘ bewusst
- LehrerInnen beherzigen das Pareto-Prinzip
- LehrerInnen sind sich über die Grenzen ihrer Belastbarkeit bewusst

# Stressfreier Vertretungsunterricht zur Förderung der Lehrergesundheit

Didaktik des stressfreien „ad-hoc“ - Vertretungsunterrichts – Ein Konzept der Gesamtschule Osterfeld, Oberhausen

## Das (un)heimliche Glück des Lehrers – Vertretungsstunden

### Zentrales Ziel:

*Vertretungsunterricht soll in Qualität, Zielsetzung und Kontinuität  
soweit wie möglich dem Fachunterricht entsprechen.*

Aber es gibt im Alltag folgende Probleme und Stressfaktoren:

- Man kennt die Schüler, die Lerngruppe und den aktuellen Wissensstand nicht
- Es liegt kein passendes Arbeitsmaterial vor uns man selbst unterrichtet dieses Fach nicht
- Man hat kaum Vorbereitungszeit im „ad-hoc“-VU
- Diese Stunde liegt in der Freistunde der Lehrkraft und bedeutet eine Mehrbelastung
- uvm.

## Rechtliche Grundlagen für den Vertretungsunterricht

§ 12 Absatz 4 der allgemeinen Dienstordnung (ADO):

(4) Lehrerinnen und Lehrer sind verpflichtet, auf Anordnung der Schulleiterin oder des Schulleiters auch Vertretungsunterricht zu erteilen. Sie sind zu einer angemessenen fachlichen Vorbereitung und Durchführung dieses Unterrichts verpflichtet (§ 6). Die zu Vertretenden haben – soweit dies zumutbar ist – sicherzustellen, dass die für den ordnungsgemäßen Vertretungsunterricht erforderlichen Unterlagen und Informationen zur Verfügung stehen (z. B. bereits behandelte Unterrichtsgegenstände, geplanter weiterer Verlauf des Unterrichts, geplante Klassenarbeiten und Klausuren). Lehramtsanwärterinnen und -anwärter können im Rahmen des § 11 OVP (BASS 20 – 03 Nr. 11) und unter besonderer Beachtung der Erfordernisse der Ausbildung zu Vertretungsunterricht herangezogen werden.

## Welche Anforderungen sollte in einer Didaktik des Vertretungsunterrichts der Vertretungsunterricht erfüllen bzw. berücksichtigen?

1. In der Vertretungsstunde müssen zentrale fachliche, methodische oder sozial-emotionale Ziele erreicht werden (Anspruch)
2. Die Lehrkraft hat in der Regel kaum eine Vorbereitungszeit, kennt die Lerngruppe nur selten, muss teilweise fachfremd vertreten und hat keine Materialien von der abwesenden Lehrkraft erhalten
3. Es sollte zur Reduzierung der Belastung kaum ein finanzieller oder zeitlicher Mehraufwand durch Kopien, Materialbeschaffung usw. entstehen
4. Die Vertretungsstunde soll im Rahmen der Gesundheitsförderung von der Lehrkraft als keine enorme Zusatzbelastung empfunden werden

## Vertretungskonzepte als Lösungsansatz

„Vertretungskonzepte“ beschränken sich viel zu oft auf rein  
organisatorische Absprachen, u.a.:

**.bis wann und wie Krankmeldungen der Lehrkräfte stattfinden  
sollen**

**.welche Abläufe, Rituale und Rückmeldewege die Lehrkräfte zu  
beachten haben**

**.Einsatz der Fachlehrkräfte in den Vertretungskursen**

**.uvm.**

**Jedoch gibt es in zahlreichen Vertretungskonzepten der Schulen  
zur inhaltlichen Gestaltung des Vertretungsunterrichts nur wenige  
bis keine inhaltliche Hinweise, wie die Probleme und  
Stressfaktoren des Alltags gelöst werden können**

## Themenkatalog als didaktische Reserve für den „ad-hoc“ – Vertretungsunterricht

**Dieser Themenkatalog muss ohne Vorbereitung von den Lehrkräften im „ad-  
hoc“ – Vertretungsunterrichts einsetzbar sein. Dabei soll er Fächer,  
Methoden und Inhalte vorgeben, welche orientiert an den Lehrplänen einen  
stressreduzierten und fachlich guten Unterricht ermöglichen. Dieser  
Themenkatalog wird daher mit der FÄMEIN-Technik erstellt:**

### Fächer:

Mathematik, Deutsch, Fremdsprachen, Gesellschaftslehre und  
Naturwissenschaften

### Übergreifende motivierende Methoden des „ad-hoc“-Vertretungsunterrichts

Mind-Mapping, Steckbrief-Methode, ABC-Methode, Aufsatzmethode,  
Zeichnung/Bild-Methode

### Inhalte (auf alle Fächer übertragbar):

**Kommunikation:** Soziale Netzwerke (Facebook, Twitter,...), Freundschaft

**Unterhaltungstechnik:** Handys, Smartphone, PC, Spielekonsolen

**Kulturen:** Länder, Reisen, Ausflüge, Tierwelten

**Sport:** Meisterschaften, Großveranstaltungen, Vereine

**Aktuelle Ereignisse:** Zeitgeschehen, vor Ort, Berichte, Ereignisse

## Regelungen, Rituale, Sozialformen, Tipps und Tricks

Damit die Lehrkräfte im Schulalltag auch entlastend die Regelungen,  
Tipps, Tricks, Sozialformen und Methoden einsetzen können, sollte  
für jede Schule ein individueller Vertretungsalmannach  
zusammengestellt werden. Dieser kann klein und praktisch von der  
Lehrkraft in der Tasche bei sich geführt werden.

**Rituale einsetzen** wie z.B. Ruhezeichen, Aufstehen zur Begrüßung,  
Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen, egal wie laut und hektisch es  
ist

**3-goldene-Regel-Technik**, denn es muss eine Verbindlichkeit, eine  
gute Atmosphäre und auch ein Handlungsspielraum für die Lehrkraft  
geschaffen werden

**Regel 1:** Alle Schülerinnen und Schüler arbeiten in dieser Stunde

**Regel 2:** Alle Schülerinnen und Schüler sitzen auf einem Stuhl

**Regel 3:** Alle Schülerinnen und Schüler dürfen sich flüsternd in der  
Arbeitsphase mit dem Sitzpartner austauschen

**Kleine Tipps zur Deeskalation:** Umsetzen/Platzwahl der SuS erlauben,  
der Gang einzelner Schülerinnen und Schüler in einen freien Lernort,  
eine kurze zeitlich begrenzte Reinigungsaufgabe für Schülerinnen und  
Schüler usw.

Als **Sozialform wird die Partnerarbeit** empfohlen, da sie ein Ventil  
(durch Kommunikation) sein kann, aber auch Ruhe ermöglicht

# Fit im Schulalltag (FiS) mit Qigong

## Eine Weiterbildung für Lehrkräfte und Schüler

### Hintergrund:

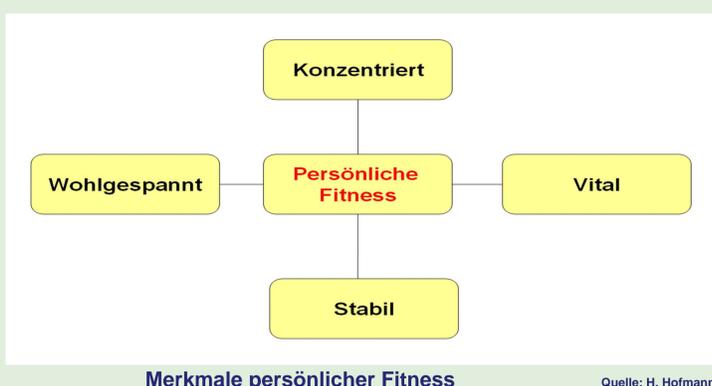
- Lehrer:** Steigender Bedarf bei Lehrkräften an professioneller Unterstützung im Umgang mit schwierigen SuS sowie belastenden Unterrichtssituationen.
- Schüler:** Teilweise aufmerksamkeitschwach, hyperaktiv impulsiv, ständiges Quasseln, unkontrollierte Motorik, lärmendes Verhalten, gering ausgeprägte Selbstorganisation, oft erschöpft.
- Unterricht:** Zu wenig ritualisiert, fehlende Entspannungs-, Konzentrations- und Bewegungsphasen.

### Zielgruppen und Zielsetzung:

- Lehrerinnen und Lehrer:**
- Professioneller Einsatz der Werkzeuge aus dem FiS-Programm
  - Erhöhte Stressresilienz im schulischen Alltag.
- Schülerinnen und Schüler:**
- Verbesserung der Lernfitness: Aufbau eines konzentrierten, stabilen und wohlgespannten Zustandes voller Energie.

### Inhalt und Methode/Vorgehensweise:

- Lehrerinnen und Lehrer:**
- Einweisung der Lehrkräfte in das FiS-Programm an drei Nachmittagen mit insgesamt 12 Stunden.
  - Kennenlernen des medizinischen Hintergrunde der Übungen.
  - Erwerb diagnostischer Kenntnisse zum persönlichen Fitnesszustand der SuS.
  - Einsatz wirkungsvoller Kurzprogramme zur Lernvorbereitung, zur Kurzregeneration und zum Stressabbau im Unterricht.
- Schülerinnen und Schüler**
- Einweisung aller SuS im 5. Jahrgang in ihren 4 Klassen mit jeweils 4 Stunden in die Übungen des FiS-Programms.
  - Unterricht in geteilten Gruppen mit 14 bis 15 SuS.
  - Erlernen von Kurzprogrammen, die im späteren Unterricht zur Lernvorbereitung und zur Erholung weiter eingeübt werden.



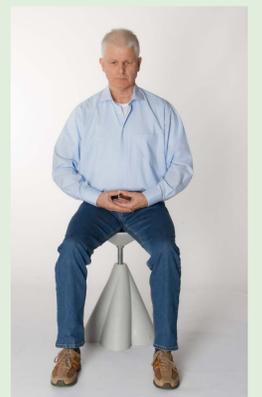
Merkmale persönlicher Fitness

Quelle: H. Hofmann

### Kooperationspartner:

Herr Horst Hofmann

Mathematik- und Physiklehrer, erfahrener Qigong-Referent und Dozent für körperorientierte Pädagogik.



Entspannung im Mathematik-Unterricht

Quelle: H. Hofmann

### Ergebnisse:

#### Lehrerinnen und Lehrer:

1. Sie handeln effektiver in Belastungssituationen des schulischen Alltages.
2. Sie gehen gesundheitsförderlicher mit sich und den SuS um.

#### Schülerinnen und Schüler:

1. Sie verfügen über folgende Selbstkompetenzen: Konzentrationsaufbau und Stressabbau, Kurzregeneration und persönliche Stabilisierung. Sie kontrollieren und managen vegetative Erregungszustände.
2. Sie setzen die Werkzeuge des FiS-Programms bei Zuständen von Impulsivität, Erschöpfung, Hyperaktivität ein und sind so im Unterricht aufmerksam.

#### Unterricht:

1. Der Schulalltag ist ritualisiert und entschleunigt.
2. Entspannungs- und Konzentrationsphasen sind fester Bestandteil des Unterrichts.
3. Lernmotivation und Lernerfolg verbessern sich deutlich.

### Schlussfolgerungen:

1. Aufnahme des Konzeptes in das Schulprogramm.
2. Ausbildung weiterer Multiplikatoren im Kollegium.
3. Einrichtung eines Lehrertrainings in den großen Pausen zur nachhaltigen Vertiefung der Übungen und Übungsvielfalt.
4. Einsatz von SuS als Multiplikatoren für die anderen Klassen.
5. Einrichtung eines Gesundheitstrainings im Ruheraum.