



Landesvereinigung  
für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

**Newsletter 2008**  
**“Schule und Gesundheit  
in Thüringen”**

gefördert durch die TK - Thüringen



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.

CARL-AUGUST-ALLEE 1  
99423 WEIMAR

TELEFON:  
0 36 43/ 5 92 23  
0 36 43/ 51 56 11

TELEFAX:  
0 36 43/ 50 18 99

EMAIL:  
INFO@AGETHUR.DE

INTERNET:  
WWW.AGETHUR.DE

## Anliegen und Ziele der gesunden Schule

Seit dem 31.07.2008 müssen laut Gesetz alle Schulen in Thüringen rauchfrei sein.

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung - AGETHUR - hat Thüringer Schulen auf diesem Weg begleitet. Projekte wie „Be Smart –Don´t Start“ zeigen Lehrerinnen und Lehrern sowie den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten der Rauchentwöhnung bzw. Alternativen zum Rauchen auf. Doch die Entwicklungsprozesse sind langwierig und erfordern auch weiterhin Unterstützung. Neben dem Fokus auf das Nichtrauchen gibt es ein Bündel weiterer Maßnahmen der Gesundheitsförderung, die zur Entwicklung einer „gesunden Schule“ beitragen.

Diese gesunde Schule kann aber nur dann umgesetzt werden, wenn alle Betroffenen wie Lehrer, Schüler, Eltern, und Sozialarbeiter zusammenarbeiten und gemeinsam angenehme Arbeits- und Lernbedingungen schaffen. Dieser Ansatz leitet sich aus der Ottawa – Charta ab und schließt folgende Ziele ein:

Die Schaffung eines Schulklimas, welches sich positiv auf das soziale, psychische und physische Wohlbefinden auswirkt mit dem Teilziel der erhöhten Leistungsfähigkeit des Lernenden, aber auch der Lehrenden. Die gesteigerte Lebenskompetenz durch Ermutigung des Einzelnen.

Die gesunde Schule zielt außerdem auf emanzipatorische Akte der Teilhabe, Selbstbestimmung, Selbstverantwortlichkeit und Mitverantwortlichkeit.

Ziel der AGETHUR ist es, Ihnen Informationen und produktive Ideen für die „gesunde Schule“ zu geben. Daher greift der diesjährige Newsletter neben der rauchfreien Schule verschiedene Projekte und Bereiche der Gesundheitsförderung auf, die Sie bei der Entwicklung Ihrer gesunden Schule unterstützen können!

Wenn sie die folgenden Konzepte in Ihren Unterricht integrieren möchten, so ist es von Bedeutung, die individuellen Gegebenheiten in Ihrer Schule zu betrachten. Um möglichst viele Eltern, Schüler und Lehrer an der Umsetzung beteiligen zu können, wäre es möglich, Wünsche und Vorstellungen zu Beginn mittels eines Fragebogens zu erfassen und die Ergebnisse als Basis zu nutzen.

Wir hoffen, Ihnen auch mit dem dritten Newsletter informative und hilfreiche Anregungen für Ihren Weg zur rauchfreien und gesunden Schule geben zu können!

## **Anregungen zur Umsetzung der „Rauchfreien Schule“ in Thüringen Erfahrungen und Schlussfolgerungen des Thüringer Präventionsbüros „impuls“**

Zum 1. September 2007 trat bundesweit das „Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens“ in Kraft. Es sieht ein grundsätzliches Rauchverbot in allen öffentlichen Einrichtungen des Bundes und im öffentlichen Personenverkehr vor.

Das Thüringer Nichtraucherschutzgesetz wurde am 1. Juli 2008 erlassen. Es sorgte und sorgt für viele Diskussionen. Das Thüringer Präventionsbüro „impuls“ wollte mit seinem Fachtag am 11. März 2008 Ideen zur Umsetzung vorstellen und auf Unterstützungsangebote aufmerksam machen.

Die Weiterentwicklung der Tabakprävention in Thüringen sollte mit einem Gesamtkonzept bzw. einer länderspezifischen Kampagne zur Förderung des Rauchverzichts unternommen sein. Wichtig ist dabei, die massenmediale Präsenz zu steigern.

Das Gesamtkonzept sollte die folgenden Themenschwerpunkte enthalten:

### **1. Tabakprävention für Kinder und Jugendliche**

- Etablierung der Gesundheitsförderung über alle Klassenstufen/Schulformen (z.B. der Wettbewerb „Be Smart – Don´t Start“, das Projekt „Weniger ist mehr“ etc.).
- Besondere Beachtung von Schulformen, welche Schülerinnen und Schüler mit einem höheren Risiko des Rauchbeginns aufweisen.
- Intensivierung von Angeboten für Eltern.
- Fortbildung sowie Qualifikation von Lehrkräften.
- Förderung von Angeboten zur „rauchfreien Kinder - und Jugendarbeit“ bei Sportveranstaltungen und Vereinen. (IPSY – ein schulbasiertes suchtpreventives Lebenskompetenzprogramm der Friedrich-Schiller-Universität Jena, kann dafür eine gute Ausgangsbasis sein. Hier werden Schüler zu Multiplikatoren ausgebildet).

### **2. Hilfen zur Überwindung der Tabakabhängigkeit bei Jugendlichen**

- Tabakentwöhnungskurse für Kinder und Jugendliche (z.B. Nutzung internetbasierter Ausstiegsprogramme)
- Motivierung und Qualifizierung aller Berater, Jugendsozialarbeiter und Ärzte zur Beratung von jugendlichen Patienten
- Beratungsangebote (telefonisch, per Internet etc.) für Raucherinnen und Raucher und Interventionen zum Rauchverzicht z.B. in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen.

Katrin Otto, Leiterin Präventionsbüro „impuls“

## Angebote durch das Thüringer Präventionsbüro „impuls“

Das Thüringer Präventionsbüro bietet neben Motivations- und Ausstiegshilfen für Jugendliche auch Raucherentwöhnungskurse für Erwachsene. Darüber hinaus stehen Fortbildungsangebote für Multiplikatoren aus der Schule und Jugendhilfe zur Verfügung, um Jugendliche beim Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit zu beraten bzw. sie zu motivieren, aufzuhören.

### Fazit

Die Schulen in Thüringen sind auf einem guten Weg! Es besteht weiterhin Fortbildungsbedarf bei den Pädagogen. Einige Schulämter in Thüringen meldeten sich bereits, um an der von Gerd Rakete angebotenen Fortbildung zur Erstellung eines Schulgesundheitskonzeptes teilzunehmen. Das Seminar hilft Schulleitungen bei der Entwicklung realistischer Zielsetzungen, praktikabler Maßnahmen und Strategien zur Umsetzung des Rauchverbots. Viele Schulen beteiligen sich jährlich an dem bundesweiten Wettbewerb „Be smart, don't start“, heißen schon „Rauchfreie Schule“ und leben diese auch.

Kontakt im Internet: [info@bueroimpuls.de](mailto:info@bueroimpuls.de)  
[www.bueroimpuls.de](http://www.bueroimpuls.de)



## Belohnung und Sanktion

Die ersten Newsletter haben bereits einige Möglichkeiten auf dem Weg zur rauchfreien Schule aufgezeigt. Im Anschluss finden Sie die Variante „Belohnung und Sanktion“. Dieses Verfahren wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie einigen Schulen aufgegriffen und mit „gut“ bewertet. Dieses Modell greift auf Belohnung und Verbote zurück, um die Stärkung des Nichtrauchens als Norm zu etablieren. Lehrerinnen und Lehrer haben die Aufgabe glaubwürdige Ansprechpartner zu sein, welche beraten, jederzeit zur Verfügung stehen, Mut machen und vor allem an getroffene Vereinbarungen erinnern.

Die unten genannten Vorschläge können Sie individuell auf Ihre Schule anpassen und neue Ideen integrieren.

### Belohnungsmöglichkeiten:

- Hausaufgabengutscheine: Diese können vorgelegt werden, wenn die Hausaufgaben einmalig vergessen wurden. Die Ausstellung dieses Gutscheins erfolgt z.B., wenn der Schüler bzw. die Schülerin ein bis zwei Monate rauchfrei geblieben ist.
- Nichtraucherclub: Jeder der nicht raucht bzw. aufgehört hat, darf Mitglied im Nicht-raucherclub werden. Ausschließlich diese Personen dürfen bestimmte schulbezogene Privilegien nutzen.
- Attraktive Belohnungstage, welche für die Kinder aber kein finanzielles Hindernis darstellen dürfen: Schüler, die gegen das Rauchverbot verstoßen, sollen an diesem Tag zu Themen wie Rauchen oder Sucht arbeiten.

### Sanktionsmöglichkeiten:

- Die Schüler und Schülerinnen sollen soziale Dienste bzw. Arbeitseinsätze absolvieren.
- Die Eltern werden bei Verstößen informiert.
- Es wird die Teilnahme am Anti-Rauchkurs unterstützt.
- Durch das Schulgesetz gestattete Ordnungsmaßnahmen werden eingeführt. Hierzu zählen z.B. Teilnahme am Unterricht in der Parallelklasse, Verweise, Klassenkonferenzen usw.

Weitere Hinweise finden Sie in der BZgA-Broschüre „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“. Als Einstieg in die Projekte können Ihnen zu Beginn erworbene Umfrageergebnisse über das Rauchverhalten der Schüler dienen. Eine Anregung finden Sie im Newsletter 2007 (siehe Fragebogen)!

## Gesunde Lebenswelten in Schule und Kindergarten

Das Umfeld, in dem ein Mensch einen Großteil seiner Zeit verbringt, nennt man auch "Lebenswelt". Ob Familie, Kindergarten, Schule, Stadtteil oder Gemeinde - die Lebenswelt prägt den Einzelnen. So beeinflusst die Lebenswelt auch die Gesundheit ihrer Mitglieder. Wenn die Lebensumstände entsprechend gut sind, können die Menschen ein aktives und gesundes Leben führen.

Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt deshalb zum Beispiel Projekte in Schulen und Kindergärten, die dem Leitbild "Gesunder Schule" oder "Gesunder Kindergarten" folgen. Das heißt, Gesundheitsförderung soll Schritt für Schritt in die Aktivitäten von Schule und Kindergarten einbezogen werden. Lehrer, Schüler, Erzieher, die Kindergartenkinder, das Personal von Schule und Kindergarten, bei Bedarf auch der Träger und natürlich die Eltern sollen gemeinsam agieren, um gesundheitsfördernde Bedingungen im Schul- und Kindergartenleben und im jeweiligen Umfeld zu verwirklichen.

### Themen

Die Themenschwerpunkte können unterschiedlich sein:

- Ernährung
- Bewegung
- Stressreduktion/Entspannung
- Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln
- Gewaltprävention

### Handlungsebenen ...

#### ... in der Schule

Schulprojekte auf dem Weg in eine gesunde Schule sollen Verhaltensweisen und Strukturen auf Dauer verändern. Ausgehend von den Gesundheitsproblemen an der Schule, dem Bedarf und den definierten Zielen sollen unterschiedliche Vorhaben aufeinander abgestimmt und zu einer nachhaltigen Strategie entwickelt werden.

Die Handlungsebenen können folgendes umfassen:

- gesundheitsfördernde Gestaltung des Schulumfeldes wie z.B. das Angebot von Nahrungs- und Genussmitteln auf dem Schulgelände
- Entwicklung eines gesundheitsfördernden sozialen Schulklimas und einer entsprechenden Schulkultur
- gesundheitsfördernde Unterrichtsgestaltung
- Einbeziehung und Kooperation mit Institutionen und Organisationen der Gemeinde bzw. des Stadtteils
- Vermittlung von gesundheitsbezogenen Informationen, praktischen Fertigkeiten, Handlungs-, Entscheidungs- oder Kompetenzen der Selbstwahrnehmung.

### ... und im Kindergarten

Die TK hilft Kindertagesstätten und Kindergärten dabei, gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen für Kinder, Erzieher und Eltern zu schaffen.

Wo das Projekt ansetzt, hängt von der Gesundheitssituation in der Kindertagesstätte ab. Die Strategie sollte darauf abgestimmt und in ein Förderkonzept eingebettet sein.

### Das Projekt kann beinhalten:

- Entwicklung eines verbindlichen Leitbildes für eine "Gesunde Kindertagesstätte" und Festlegen einer entsprechenden Strategie, ggf. mit einem externen Berater.
- Mit Hilfe eines Mediators Konflikten auf den Grund zu gehen, vermitteln und insgesamt ein besseres Arbeitsklima herstellen.
- gemeinsame Kochkursen von Eltern und Erziehern, um den Kindern zu helfen, gesundes Essen kennen zu lernen und den Spaß am gemeinsamen Kochen zu entdecken.
- Vernetzung mit einem Sportverein, um Kinder und Erzieher durch ein erweitertes Sportangebot in Schwung zu bringen.

### Das Ziel

Die "Gesunde Schule" und die "Gesunde Kindertagesstätte" sollen Zufriedenheit für alle Mitglieder der jeweiligen Lebenswelt bieten und Gesundheitsressourcen erschließen.

Die Schüler und Kindergartenkinder sollen Anregungen und Fertigkeiten erhalten, die ihnen ein möglichst umfassendes körperliches und soziales Wohlbefinden ermöglichen. Lernen, für die eigene Gesundheitsverantwortlich zu sein - das ist das Ziel!



Die TK unterstützt Schulen, Kindergärten und Kindertagesstätten dabei, eine gesundheitsfördernde Lebenswelt für alle Beteiligten zu schaffen. Es werden anteilig Honorar- oder Sachkosten der Projekte mit einem Beitrag bis zu 5.000 Euro gefördert.

Voraussetzung für eine Förderung ist, dass es sich um Vorhaben mit eindeutigem Projektcharakter handelt. Das heißt, mit klarer Zielsetzung, zeitlicher, finanzieller und personeller Begrenzung, komplexer Struktur und einer speziellen Organisationsform. Das Vorhaben sollte sich von anderen Vorhaben und Routineaufgaben klar abgrenzen.

## Welche Informationen benötigt die TK?

Um eine Förderung für ein Projekt "Gesunde Schule" zu beantragen, benutzen sie bitte unser Antragsformular.

Um die Förderung für ein Projekt "Gesunde Kita" zu beantragen, benutzen Sie bitte unser Antragsformular.

Die ausgefüllten Anträge senden Sie bitte zurück an

### Techniker Krankenkasse

Stichwort "Gesunde Schule" bzw. "Gesunde Kita"

Maike Schmidt

H4.23

Bramfelder Straße 140

22305 Hamburg

Innerhalb von vier Wochen erhalten sie eine Rückmeldung.

Weiterführende Informationen und Download unter [www.tk-online.de/gesundelebenswelten](http://www.tk-online.de/gesundelebenswelten)

### Kontakt

Für weitere Fragen steht Ihnen die TK gern zur Verfügung.

Rufen Sie an unter: Tel.: 01805 - 85 85 47 (ab 14 Cent pro Minute, abhängig vom Anbieter)  
oder

schreiben Sie uns eine E-Mail an:

[Gesundeschule@tk-online.de](mailto:Gesundeschule@tk-online.de) bzw. [gesundekita@tk-online.de](mailto:gesundekita@tk-online.de).

## Gewaltprävention – Umgang mit „neuen Medien“

„Neue Medien“ wie Handy, Internet (z.B. Chats, Foren), Computerspiele und Fernsehen, können eine Quelle für aggressives Verhalten sein.

Gerade das Handy ist ein Medium, welches den Schulalltag von Kindern und Jugendlichen bestimmt. Es wird vielfältig genutzt, z.B. zum Fotografieren, zum Aufnehmen von Gesprächen etc..

Aber dieser Umgang birgt auch Gefahren!

Jugendliche nutzen die Handys ebenso für das Drehen von Gewaltvideos und dem Verschicken von Drohnachrichten u.a. mit sexuellem Hintergrund, welche sich bis zur Belästigung ausweiten können. Es werden daher immer mehr Fälle von Mobbing (Bullying) und Cyber-Bullying über das Handy und Internet bekannt.

Der Begriff „Cyber-Bullying“ wird häufig dann verwendet, wenn neue Kommunikationsmöglichkeiten, wie z. B. Internet, E-Mail oder SMS für tyrannisierende Handlungen genutzt werden.

Auch in den „Chats“ oder Plattformen wie SchülerVZ ist ein hohes Gewaltpotential für Kinder und Jugendliche verborgen. Durch die im Internet gegebene Anonymität ist es häufig nicht möglich zu erfahren, wer sich hinter dem beschriebenen Profil verbirgt und mit welchen Absichten agiert wird. „Neue Medien“ reduzieren somit die Hemmschwelle des Täters. Schon ein einfacher Knopfdruck reicht aus, den „Außenseiter“ zur Zielscheibe zu machen, Mobbing, Cyber-Bullying oder sexuelle Übergriffe zu erleichtern.



Wer ein Handy oder eine Email-Adresse hat, ist vor Mobbing nicht sicher. Die Betroffenen haben keine Rückzugsmöglichkeit, wenn „peinliche“ Bilder von Ihnen im Internet für Jeden zugänglich gemacht worden sind. So werden sie „weltweit“ bloßgestellt und die Klassenkameraden werden über das Handy direkte Zuschauer und somit „Teilnehmer“ des Gewaltaktes.

Da Opfer von Bullying sich häufig nicht in der Lage sehen, ihr Leid jemandem anzuvertrauen, ist es wichtig für Lehrkräfte und Eltern, die Anzeichen des Problems zu bemerken, um schnell reagieren zu können. Mögliche Hinweise sind plötzliche Verhaltensänderungen des Kindes gegenüber nahestehenden Personen oder eine anhaltende depressive / aggressive Verstimmtheit. Auch ein großer Widerstand in die Schule zu gehen, bis hin zum Schulschwänzen sind Kennzeichen. Der Dauerstress der Opfer kann zu Einschlafstörungen, Ess-Störungen, Ängstlichkeit und Nervosität führen.

Natürlich gab es Gewalt zwischen Jugendlichen schon immer, aber die Möglichkeit des Cyber-Bullyings verstärkt das Gewaltproblem und die Hilflosigkeit des Opfers deutlich. Daher wollen wir Ihnen hiermit einige Anregungen geben, wie Sie mit dieser Problematik in Ihrer Schule umgehen können.

- Informieren Sie sich über die Funktionen der modernen Handys, z.B. Arten von Schnittstellen, Datenübertragung etc..
- Achten Sie auf Vorkommnisse in Ihrer Schule, da Videos oder Bilder häufig Gesprächsthemen in den Pausen und im Unterricht sind.
- Vermitteln Sie Werte im Umgang mit den Medien.
- Klären Sie die Schülerinnen und Schüler auf und sensibilisieren Sie sie dahingehend, dass veröffentlichte Bilder nicht rückgängig gemacht werden können.
- Veranstalten Sie einen Elternabend zum Thema, ggf. mit fachlicher Unterstützung, um die Eltern auf das Thema aufmerksam zu machen und mit Ihnen Lösungswege zu finden.
- Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern und deren Eltern Handynutzungsregeln und Vereinbarungen von Sanktionen (z.B. Ermahnungen, zeitweise Wegnahme des Gerätes, bei schwerwiegenden Verstößen schriftlicher Verweis).
- Schalten Sie bei Verdacht einer Straftat die Polizei ein. (Weitere Hinweise finden Sie in der Broschüre „im Netz der neuen Medien“).

## Bewegte Schule

Bewegte Schule ist ein Projekt des Niedersächsischen Kultusministeriums im Bereich Sport und Gesundheit. Die Kritik der letzten Jahre an den starren, bewegungsarmen Strukturen der Schule, war Auslöser für diese Idee. Das Projekt hat den Anspruch, das Wohlbefinden innerhalb der Schule zu erhöhen. Hierbei geht es nicht nur um die rein sportliche und motorische "Bewegung", sondern um das zentrale Element der Umgestaltung der Unterrichtsinhalte und -methoden somit eine Veränderung des gesamten Lern- und Lebensraumes sowie der Schulorganisation.

Wie auch schon Aaron Antonovsky (1923 – 1994) erkannte, steht hier die Frage im Mittelpunkt: „Was macht und erhält den Menschen gesund?“ Ziel ist es, eine Kind-, Lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts einzuführen. Die Umsetzung erfolgt durch ein bewegtes Lernen, bewegte und beteiligende Organisationsstrukturen und Pausen.

Für die erfolgreiche Umsetzung der „Bewegten Schule“ geht es um die Klärung folgender Fragestellungen:



- „Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen? (Lernkultur/Unterrichtsqualität)“
- „Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule (Innen- und Aussenräume) dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern? (Lern- und Lebensraum Schule)“
- „Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden? (Schulorganisation)“

Bewegung in der Schule steigert die Leistung des Gehirns, hebt die Stimmung und baut Stress ab. Es führt zu „aktiver Entspannung“. Schülerinnen und Schüler bleiben länger aufnahmefähig, wenn sie sich während des Unterrichts bewegen können. Im Rahmen des Projektes „bewegte Schule“ ist es möglich, auch Spiel- und Sporttage mit Wett-; Kooperations-; Interaktions- und Geschicklichkeitsspielen, einem Sportfest usw. anzubieten. Zur Förderung der Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Klasse sollten Teamgeist, Spaß und Freude und nicht ausschließlich die Leistung im Mittelpunkt stehen. (vgl. Rauchfrei na klar, Baden-Württemberg)

Für die tägliche Anwendung sollten den Schülerinnen und Schülern Spielgeräte während der Pausen zur Verfügung gestellt werden (z.B. Tischtennisplatten, Springseile, Fußballtore etc.) Weiterhin ist es möglich Entspannungsphasen anzubieten, Auflockerungsminuten in den Unterricht zu integrieren und Wandertage sowie Klassenfahrten bewegungsfreundlich zu gestalten. Wie sich bewegt werden kann, können Sie auch gemeinsam mit Ihren Schülern erarbeiten.

Nähere Informationen zur Bewegten Schule finden Sie im Internet unter: [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

## KlarSicht

„KlarSicht“ ist ein Projekt der BZgA zum Thema Tabak und Alkohol (Flatrate-Saufen in Diskotheken etc.), bei dem sich Jugendliche aktiv mit diesen Inhalten auseinandersetzen.

Es wurde entwickelt, um dem hohen Alkohol- und Tabakkonsum von Jugendlichen ab der achten Klasse entgegenzuwirken. Das Genuss- und Konsumverhalten soll bewusst gemacht und die Folgen reflektiert werden. Die Jugendlichen sollen eine kritische „klare Sicht“ entwickeln, und sich nicht vom „grauen Nebel“ oder dem „benebelnden“ Alkohol verführen zu lassen.

### Ablauf:

Umgesetzt wird „KlarSicht“ durch einen Mitmachparcours, welcher in acht Stationen eingeteilt ist. Die Teilnehmer werden interaktiv und spielerisch über Tabak sowie Alkohol und die Auswirkungen informiert. So setzen sie sich ganz persönlich mit dem Thema auseinander (z.B. wie teuer ist Rauchen über fünf Jahre, warum schmecken Alcopops so wenig nach Alkohol etc.). Alle acht Stationen werden von Moderatorinnen und Moderatoren betreut und gesteuert. Sie stehen den Schülern als Informanten und für Diskussionen zur Seite. Zur Förderung der Teamfähigkeit werden Kleingruppen von fünf bis zehn Personen gebildet, in welchen die Jugendlichen in zirka 90 Minuten alle Stationen absolvieren. An jeder Station werden Punkte gesammelt, welche am Ende zusammengezählt und mit den anderen Gruppen verglichen werden. Das Team mit den meisten Punkten wird als Gewinner ermittelt.



Mit Hilfe des Projektes möchte die BZgA Institutionen vor Ort durch Kooperation stärken, so dass eine langfristige Präventionsarbeit möglich wird. Wir empfehlen Ihnen daher sich für dieses Projekt Partner in Ihrer Region zu suchen (z.B. Jugendamt, Schulamt, Suchtberatungsstellen etc.).

### Umsetzung des Projektes in Hildburghausen

Als Auftaktveranstaltung der Woche des Sports und der Gesundheitsförderung wurde das Projekt am 17. und 18. April 2008 in Hildburghausen durchgeführt. Es ist ein Kooperationsprojekt von verschiedenen Suchtberatungsstellen, dem Gesundheitsamt, der Kompetenzagentur Hildburghausen und dem Schulamt Neuhaus.

Ziel war es, das Einstiegsalter und Konsumverhalten der 16 – 17-jährigen zu senken. Hierfür besuchten in zwei Tagen 270 Schülerinnen und Schüler der Regelschulen Nonne und Curie, des Förderzentrums und des Staatlichen Berufsbildenden Schulzentrums Hildburghausen die Ausstellung. Die Jugendlichen waren begeistert, wie interessant, kurzweilig und informativ die Thematik mit ihnen bearbeitet wurde.

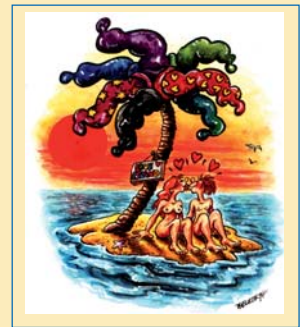
Nähere Informationen zum Projekt finden Sie im Internet unter: <http://www.klarsicht.bzga.de>

## Sexualpädagogik – Ein Auftrag für Eltern und Lehrer

Sexualerziehung ist primär Auftrag des Elternhauses. Allerdings wird diese Aufgabe in vielen Familien unzureichend oder gar nicht erbracht. Deshalb ist Sexualpädagogik besonders wichtig, um das Grundrecht auf sexuelle Bildung zu erfüllen. Sie sollte in allen pädagogischen Bildungseinrichtungen wie Kindergärten und Schulen eingebracht werden. Schulische Sexualerziehung ist in den Schulgesetzen seit dem Beschluss der Kultusministerkonferenz von 1968 in allen Bundesländern verankert und ab der Grundschule verbindlicher Unterrichtsinhalt.

Ziel der Sexualpädagogik ist es u. a., neben der Wissensvermittlung zur menschlichen Sexualität (Sexualaufklärung), Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Körper zu akzeptieren, ein partnerschaftliches Verhalten zu erlernen sowie Selbstvertrauen und eine sexuelle Identität zu entwickeln. Weitere wichtige Themen der Sexualpädagogik sind: sexuelle Selbstbestimmung, Geschlechtsrollen, Partnerschaft, sexuelle Orientierung u. v. m..

Die AGETHUR bietet Lehrerinnen und Lehrern, die sich mit ihren Klassen im Rahmen des Sexuakundeunterrichts mit Fragen zur Sexualität, körperlichen Entwicklung, Verhütung, Schwangerschaft und zu sexuell übertragbaren Krankheiten beschäftigen ein sexualpädagogisches Projekt für Schüler ab der 8. Jahrgangsstufe. Das Projekt „Love Island“ ist ein ausleihbares Präventionsmodell zur AIDS-Prävention und Sexualpädagogik von Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren. Es ist geeignet zur schulischen und außerschulischen Durchführung von ein- und mehrtägigen Projekttagen.



Inhaltlich werden folgende Themenschwerpunkte bearbeitet:

- Körperwahrnehmung
- Freundschaft / Partnerschaft / Liebe
- Verhütungsmittel und -methoden
- Schwangerschaft
- HIV / AIDS

Für weitere Fragen zum Einsatz des Projektes und den Ausleihmodalitäten steht Ihnen die AGETHUR zur Verfügung. Ansprechpartnerin ist Frau Melanie Schönheit ([schoenheit@agethur.de](mailto:schoenheit@agethur.de)). Weiterhin bieten sexualpädagogische Einrichtungen wie „pro familia“ Materialien und auch Konzepte für Schulen an. Informationsmaterialien zur Sexualpädagogik für Kinder und Jugendliche sind auch über die BZgA (Verlinkung auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de)) kostenlos erhältlich.



## Aktionstage für Gesunde Ernährung

Die AGETHUR hat in Zusammenarbeit mit dem Jugendberufshilfe Thüringen e.V. (JBHTh e. V.) das Projekt „Impulse für Gesunde Ernährung“ entwickelt. Es handelt sich dabei um Aktionstage zu gesunden Ernährung in berufsvorbereitenden Maßnahmen. Gefördert wird das Projekt durch die AOK Plus für Sachsen und Thüringen und das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit.

Ausschlaggebend für das Ernährungsverhalten im Jugendalter ist der jeweilige individuelle Lebensstil. Wissen über Ernährung hat dabei einen positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten. Leider ist die Ernährung der Jugendlichen in den meisten Fällen qualitativ schlecht (Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, viel Zucker und Fett, wenig Vollkornprodukte, billige Fleisch- und Wurstwaren etc.). Der Grund liegt in den Einsparungen beim Einkauf. Die Auswahl der Nahrungsmittel erfolgt in der Regel nach dem Preis, Aspekte des Gesundheits-, Nähr- und Genusswertes werden weniger berücksichtigt.

„Impulse zur Gesunden Ernährung“ ist ein niedrighschwelliges, praxisnahes und nicht belehrendes Angebot, dass über das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit einen Zugangsweg zu (benachteiligten) Jugendlichen schaffen soll, um sie für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Zentrales Anliegen ist die Übertragbarkeit in den Alltag. Mit dem Zubereiten einer gesunden Mahlzeit soll den Jugendlichen vermittelt werden, dass gesunde Ernährung nicht teuer sein muss.



Folgende Voraussetzungen sollen bei den Teilnehmern gefördert werden:

- Vorhandensein von Kenntnissen und Fertigkeiten in der Nahrungsmittelzubereitung
- Wissen um gesunde Ernährung, Haltbarmachung und Verwertung von Nahrungsmitteln
- Kochen und Haushaltstricks, um sich gesund und preiswert zu ernähren
- Verzicht auf industriell gefertigte Produkte

Im Rahmen des Projekts finden zwei Aktionstage statt. Während dieser Zeit und zur Vorbereitung bzw. Verstetigung leisten Externe (z. B. freiberufliche Hauswirtschafterinnen, Studenten der Ernährungswissenschaft etc.) Unterstützung.

Das Projekt der AGETHUR wurde bisher in berufsvorbereitenden Maßnahmen durchgeführt und ist auf andere Schultypen problemlos übertragbar.

Für die eigenständige Durchführung ernährungspädagogischer Projektstage bei Bildungsträgern und (Berufs)Schulen wurde ein niedrighschwelliges Material „Gesunde Ernährung in berufsvorbereitenden Maßnahmen für Lehrkräfte und Sozialpädagogen“ entwickelt. Neben Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ enthält es konkrete Methodenbeschreibungen, Beispielabbildungen, Rezepte, Folien, Kopiervorlagen und weiterführende Links. Dem Material liegt eine CD-Rom bei. Es umfasst 127 Seiten, kostet 15,00 Euro zzgl. Versand und ist bei der AGETHUR erhältlich.

## Impressum:

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR -

Redaktion: Dr. Eva-Maria Hähnel, Bettina Gräbsch

Gestaltung: design & marketing, Kerstin Hoppe