

Gesundheitsförderungskonzept an der Schule Gipf-Oberfrick

Susanne Venzin

Aus- und Weiterbildung

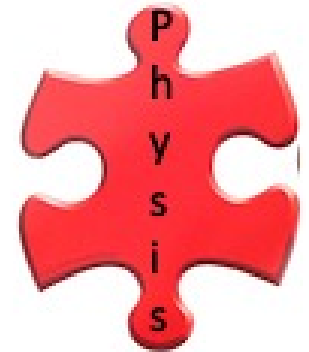
- CAS PHC Uni Basel 2021
- Jugend und Sport Experte Magglingen 2020
- FHNW Praxislehrperson 2013
- Studium FHNW Bewegung u. Sport 2010
- Studium FHNW Deutsch 2010
- Studium HPL Lehrperson Sek I 1989

Tätigkeit

- Fachlehrperson Bewegung und Sport
- Fachlehrperson Deutsch
- Lehrperson DAZ
- J + S Schulcoach
- Praxislehrperson an der Schule
- Personal Health Coach



Gesundheit, ein Puzzle mit vielen Bausteinen



„Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“

Die Schule trägt einen beachtlichen Teil zu einem gesundheitsrelevanten Lebensstil bei.



Stufe	
Z Y K L U S 1	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie
Z y k l u s 2	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie
Z y k l u s 3	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie



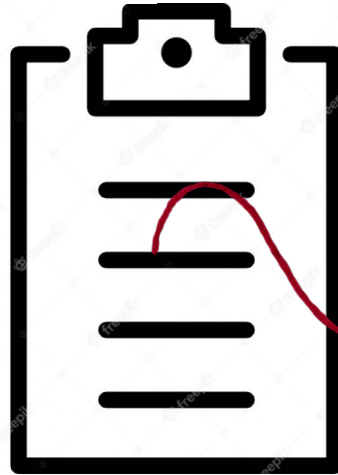
Bewegung



Ernährung



Mental Health



Cleven-Stiftung Schweiz
Unterstützung

Gemeinsam

Für die Zukunft unserer Kinder



«fit4future»

- ◆ Über 900 «fit4future»-Schulpartnerschaften
- ◆ Jedes 3. Primarschulkind der Schweiz ist «fit4future»

Fachliche Partner: —



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
sac Société Suisse de Nutrition
sac Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





«fit4future»

... ist eine ganzheitliche Gesundheitsförderungsinitiative in der Schweiz und in Deutschland

... nimmt sich nachhaltig den Themen Bewegungsarmut, Übergewicht, Koordinations- und Konzentrationsschwächen an





«fit4future» die Bausteine

Das Programm basiert auf den drei Modulen:



Bewegung



Ernährung



Brainfitness/psychische Gesundheit





Modul Bewegung (1/3)

Ziel:

Vermittlung von Spass an Bewegung,
Förderung der grundmotorischen Fähigkeiten



Modul Ernährung (2/3)

Ziel:

Langfristige und positive Beeinflussung von
Lebensgewohnheiten und Essverhalten



Modul Brainfitness/ psychische Gesundheit (3/3)

Ziel:

Förderung geistiger Leistungsfähigkeit, Input
zu Konzentration, Stress-Abbau und Schlaf

Stufe	
Z Y K L U S 1	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie
Z y k l u s 2	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie
Z y k l u s 3	Lehrperson
	Klassen
	Schüler/ Familie



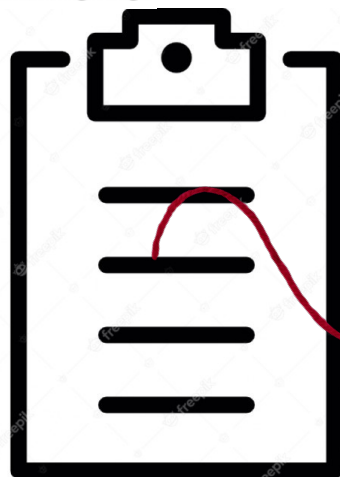
Bewegung



Ernährung









Mental Health



Gemeinsam

Für die Zukunft unserer Kinder



Stufe		Bewegung	Ernährung	Stress/Schlaf
Z Y K L U S 1	Lehrperson	fachl. Beratung--> Theorie und Praxis		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen			
Schüler/ Familie				
Z y k l u s 2	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs --> Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen			
Schüler/ Familie				
Z y k l u s 3	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs --> Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen			
Schüler/ Familie				



FunFit - Freude an Bewegung

Schlüsselbegriffe



Körpersprache

Erfolgserlebnisse

Selbstvertrauen

hmung
ikelt

en

ptanz

- **Konsequenz: Bewegung (und Sport) müssen für alle Kinder mit Freude erlebbar sein (→ nachhaltige Aktivitäten)**

Selbstwahrnehmung fördern

Selbstwert stärken

Selbstregulation fördern

Gesundheitsbewusstsein stärken

Ein neuer Sportförderansatz für die weniger leistungsstarken Schülerinnen und Schüler.



Anmeldeverfahren

Anmeldung via freiwilliger
Schulsport,
Anmeldeformular für alle

Anmeldung via Klassenliste
durch Lehrperson, Flyer für
best. Schülerinnen und
Schüler

Anmeldung via Ergebnisse
Fördertests in Ausdauer und
Koordination, Kontakt mit
Eltern nach Ergebnissen

FunFit in Zahlen

Zyklus 1 → 10 Teilnehmer*innen

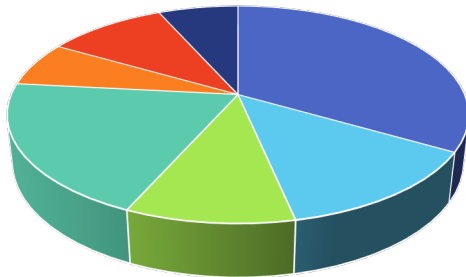
Zyklus 2 → 7 Teilnehmer*innen

Zyklus 3 → 7 Teilnehmer*innen

***Neuaufnahme von TN auf das neue Semester
→ Ende Januar***

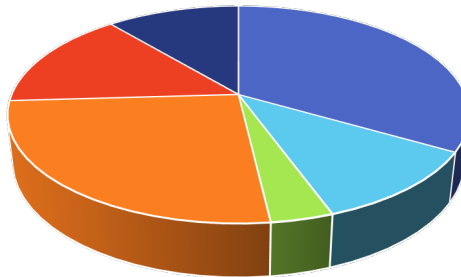
Beweggründe für FunFit

Gründe Kinder Zyklus 1/2



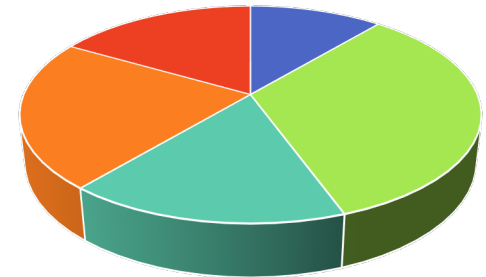
- Fun
- Mut
- Leistung
- Integration
- Körpergefühle
- Neues entdecken/sich ausleben
- keine Noten

Gründe Eltern Zyklus 1/2



- Fun
- Mut
- Leistung
- Integration
- Körpergefühle
- Neues entdecken/sich ausleben
- keine Noten

Gründe Jugendliche Zyklus 3



- Fun
- Mut
- Leistung
- Integration
- Körpergefühle
- Neues entdecken/sich ausleben
- keine Noten

„Damit ein Lego- und Bücherwurm mehr Bewegungsausgleich bekommt!“

„Ich möchte mehr Freunde finden!“





„Die Leiterinnen sind nett!“

Weitere Projekte im Bereiche der Klassen/Zyklen:

Effekte von Bewegung und Sport auf die kindliche
Entwicklung und Gesundheit



- **Zyklus 1: Naturmorgen**
 - Miteinander spielen, lernen, bewegen und essen - in und mit der Natur
- **Zyklus 2: Schwimm- und Bewegungswoche**
 - Eine Woche lang steht die Bewegung im Mittelpunkt des Unterrichts, Hauptaugenmerk auf die Bewegung im Wasser
- **Zyklus 3: Sport+**
 - Zusätzliche Sportlektion – Gesundheitsförderung im Bereiche von Bewegung – Ernährung – sozialem Umfeld – physischer und psychischer Leistungsfähigkeit

Stufe		Bewegung	Ernährung	Stress/Schlaf
Z Y K L U S 1	Lehrperson	fachl. Beratung--> Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne	Unterstützung Projekte	
	Klassen	Praxisbesuche		
		Naturmorgen		
Tests zu kond. und koord. Fähigkeiten - FunFit				
Schüler/ Familie				
Z y k l u s 2	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs --> Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen	Praxisbesuche		
		Ausdauerstest Shuttle-Run - FunFit		
Schüler/ Familie				
Z y k l u s 3	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs --> Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen	Praxisbesuche		
		Sport+		
Ausdauerstest Shuttle-Run - FunFit				
Schüler/ Familie				

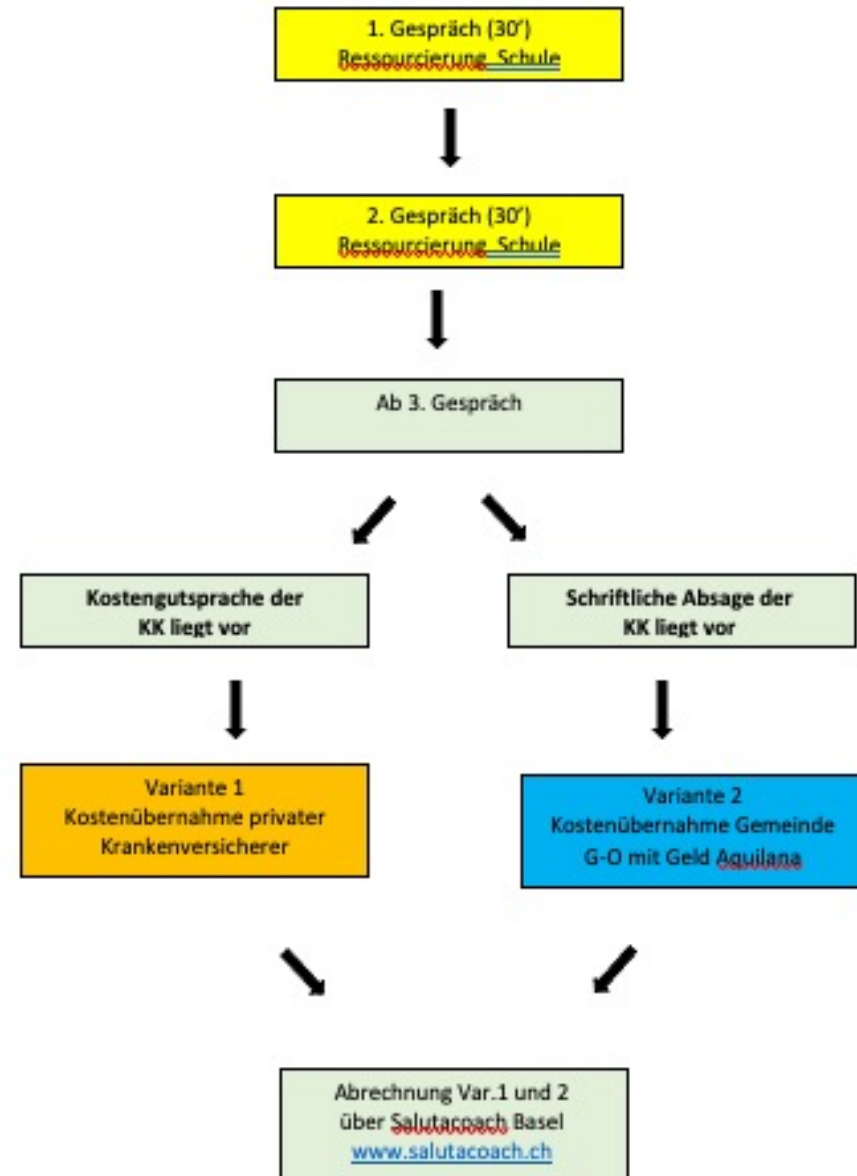
CAS Personal Health Coach



- Der PHC hilft Schülerinnen und Schülern, gezielte **gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen** zu erreichen und diese auch nachhaltig aufrechtzuerhalten.
- Der PHC erarbeitet dazu zusammen mit Schülerinnen und Schülern, resp. deren Eltern Interventionsstrategien zu **Bewegung und Sport, Ernährung und Stressregulation**.
- In regelmässigen **Coachinggesprächen** werden die erarbeiteten und weiterentwickelten Strategien umgesetzt.
- Die ersten beiden Gespräche sind dabei kostenlos und finden in den Schulräumlichkeiten statt.



Organisatorischer Ablauf / Finanzierung PHC



Anmeldeverfahren







Infoveranstaltung zu
Gesundheitsförderung
am 4. November mit
Prof. Dr. Lukas Zahner

Anmeldung durch
Eltern direkt bei PHC,
in Zusammenarbeit
mit SSA .

Lehrpersonen

Kontaktaufnahme mit PHC,
bei spezifischen Problemen
mit Bewegung und Ernährung
(in Rücksprache mit SSA),
PHC sucht Gespräch mit
Kind und Eltern.

Jugendliche melden sich direkt
bei PHC.

Stufe		Bewegung	Ernährung	Stress/Schlaf
Z Y K L U S 1	Lehrperson	fachl. Beratung→ Theorie und Praxis		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen	Praxisbesuche		
		Naturmorgen		
		Tests zu kond. und koord. Fähigkeiten - FunFit		
	Schüler/ Familie	Anspruch Beratung durch PHC von Familie/Zusammenarbeit SSA		
<i>Befragung zu Bewegung/Ernährung/Stress/Schlaf*</i>				
Z y k l u s 2	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs → Theorie und Praxis		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen	Praxisbesuche		
		Ausdauerst Shuttle-Run - FunFit		
	Schüler/ Familie	ind. Beratung durch PHC von SuS und Familie/Zusammenarbeit mit SSA		
		<i>Befragung zu Bewegung/Ernährung/Stress/Schlaf*</i>		
Z y k l u s 3	Lehrperson	fachl. Beratung/Inputs → Theorie		
		prakt. Inputs/Lektionen/Spieltonne 	Unterstützung Projekte	Brainbox 
	Klassen	Praxisbesuche		
		Sport+		
		Ausdauerst Shuttle-Run - FunFit		
	Schüler/ Familie	ind. Beratung durch PHC von SuS und Familie/Zusammenarbeit mit SSA		
<i>Befragung zu Bewegung/Ernährung/Stress/Schlaf*</i>				

Und die Gesundheit der Lehrpersonen?

- Auch auf die Gesundheit der Lehrpersonen soll ein Augenmerk gerichtet sein.
- Die bewährte Unterstützung durch die SSA wird vom PHC ergänzt.
- Dabei sind Themen wie die Vermeidung von Burnouts (ev. mit Job Stress Analysis), Hilfe und Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Bluthochdruck und kardiovaskulären Erkrankungen im Vordergrund.
- Ein Fragebogen zum Wohlbefinden der Lehrpersonen ist in Arbeit und wird ab 2022 eingesetzt.
- Mit dem Midday – Sports – Angebot steht den Lehrpersonen ein Sportangebot zur Verfügung, das sie gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten Stress abbauen und Fitness aufbauen lässt.
- App «teatime.care» wird momentan von LP der Schule G-O getestet, um diese zu optimieren.

Was bleibt noch zu tun?

- Fragen in die Runde stellen
- Material Cleven - Stiftung anschauen
- Broschüren bei Bedarf mit nach Hause nehmen
- Austausch untereinander pflegen
- Das persönliche Gespräch zu Referenten/FunFit-Leiterinnen und PHCs suchen

***Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!!***