

Die Gesundheitsförderung im Schulalltag

Die Umsetzung der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung innerhalb einer Schule darf sich nicht nur auf den Bewegungsunterricht beschränken. Sie muss im Schulalltag als Ganzes integriert sein (Schulleitung, Lehrkörper, Behörden) und konkrete, von Schülerinnen und Schülern ausgelöste Situationen und Prozesse spontan aufgreifen.

Gesundheitsförderung als Teil der Schulhauskultur

Im Bewegungsunterricht hat es sich als besonders erfolgsversprechend erwiesen, Themen und Inhalte der Gesundheitsförderung spontan-situativ aufzunehmen und zu behandeln (siehe Seite 17).

Unten stehendes Verlaufsschema zeigt in Form einer gepunkteten Linie den Belastungsverlauf einer «klassischen» Bewegungslektion. Die Pfeile weisen auf besonders geeignete Momente für den Einbau spezifischer Inhalte der Gesundheitsförderung hin (ausgezogene Pfeile: besonders günstig; gestrichelte Pfeile: ebenfalls möglich).

Günstige Phasen im Bewegungsunterricht

So bietet sich das «warm-up» vor allem für Themen aus den physischen Ressourcen an (bedingt auch aus den psychischen). In Phasen nach Anstrengungen oder zum Lektionsende hin, wenn die körperliche Belastung geringer wird, sind Inhalte aus den psychischen Ressourcen speziell geeignet. Dann ist es auch sinnvoll, Informationen zu vermitteln oder Reflexionsphasen einzubauen.

Diese Hinweise verstehen sich lediglich als Empfehlungen und nicht als strikte Vorgaben. Genauso zu beachten sind nämlich auch Alter, Schultyp (z. B. Regel- oder Sonderschule), Tageszeit u. a. m. Grundsätzlich gilt: Lehrpersonen müssen das Gespür dafür entwickeln, wann im Unterricht die günstigsten Momente für gesundheitsrelevante Inputs sind.

Gespür entwickeln!

