

Auswertung der Angebote in der Gesundheitsförderung 2022/2023

Liebe Kolleg*innen der Grund- und Mittelschule,

Danke für die Rückmeldungen der Umfrage zur Gesundheitsförderung. Die Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung hat inzwischen die Ergebnisse aller Klassen zusammengeführt. 29 Lehrer*innen haben an der Umfrage teilgenommen. **Ziel ist es, dass alle Schüler*innen nach 8 Schuljahren über ein Grundwerkzeug und Wissen für ihre Gesundheit verfügen sollten.**

Viele Angebote fließen im Fach Gemeinschaftskunde ein. Im Bereich soziales Lernen und Partizipation tagt ca. 5x pro Jahr an der Grund- und Mittelschule das *Schulparlament*.

In den Wahlfächern der MS gab es folgende Angebote zur Gesundheitsförderung: *Theater, Musical, Tanzen, Zirkus, Budo, Yoga und Achtsamkeit*. In den Mittagspausen findet *„die bewegte Pause“* statt.



Schatzkiste

Themen	Ernährung und Bewegung	Sexuelle Bildung	Emotionale Bildung: Sucht, Gewalt, Suizidprävention, soziales Lernen	Erste Hilfe
Grundschule				
1. Klasse	Bewegung und Sport			
2. Klasse	Bewegung und Sport			
3. Klasse	Bewegung und Sport			
4. Klasse	Bewegung und Sport			In allen 4. Klassen mit Nadja Tscholl
5. Klasse	Bewegung und Sport	In allen 5. Klassen mit Sexualpädagogen und Schulsozialpädagogin	„Chancen und Gefahren im Netz“ mit der Schulsozialpädagogin	
Mittelschule				
1. Klasse	Bewegung und Sport		Teambuilding: „Wir.miteinander“ mit der Schulsozialpäd.	

2. Klasse	Bewegung und Sport		“Ich bin schön so wie ich bin” mit INFES, “Wie apps & games uns süchtig machen” mit JD Bozen	
3. Klasse	Bewegung und Sport	In allen 3. Klassen mit Sexualpädagogen und Naturkundelehrpersonen		Für alle Klassen Prüfungsthema

Vorschläge für die Lehrergesundheit: konstruktive Kommunikation, Resilienz, Yoga, Achtsamkeit

Wir danken euch für eure Mitarbeit!

Brigitte, Elisabeth, Gabi, Katharina

DETAILERGEBNISSE

Ernährung und Bewegung (bitte die Klasse*n mit anführen)

23 Antworten **23** Antworten

Antworten

MS: Der menschliche Körper (Skelett, Gelenke, Muskeln) und die Wichtigkeit von Bewegung für die körperliche und psychische Gesundheit (1. Klasse) Verdauung und Ernährungspyramide sowie Nährstoffe und Vitamine (2. Klasse)

MS Ernährung und Nachhaltigkeit, Fleischkonsum - Zusammenhang Klimawandel (3A, 3E)

MS Regelmäßige Bewegungspausen in der 1A

in 2A, 2C und 3A, 3C

2E MS: Anmeldung zum Workshop „Mittelschüler kochen“ in der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 3E: gemeinsames Kochen mit Julian in der Küche unserer Schule im zweiten Semester (Julian kocht normalerweise 1x pro Woche alleine oder mit Amelie gemeinsam in der Küche); letztes Jahr hat die Klasse gemeinsam ein Klassenkochbuch mit ihren Lieblingsrezepten erstellt

GS Sportangebote im Turnunterricht und Angebote vom Land (Erlebnisswelt Sport, Die ganz Klasse läuft) --> 4D Sportangebote im Turnunterricht --> 1B Schulgarten Gestaltung --> 4D Im GGN Unterricht:

Nahrungsmittel besprechen, Projekte vom Ökoinstitut zur Nahrung; Kochen in Haslach mit der Haushaltsschule --> 4D

MS: 2.B und 3.B Klasse

GS Reflexintegrationstraining (1C)

GS: Kastanienbraten (1.&2.Kl.), Naturtag (1.&2.Kl.), Kekse backen (2.Kl.), Kresse säen im Frühling (2.Kl.), Spieletag, Obstsalat

GS: Ernährungspyramide, gesunde Jause, Bewegungspausen und Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht

Bei Schulsportveranstaltungen auf gesunde Jause achten fit in 5 Min 1. Klassen alle Klassen

GS: Sport; gesunde Jause; Bewegungsspiele

GS: Reflexintegrationstraining, Übungen zur Selbstwahrnehmung (1C)

GS: Gesunde Jause (1D) Bewegungspausen (1D) Thema "Gesunde Ernährung" in GGN (1D)

GS 5B Gesunde Jause 5B Wir kosten das Essen in der Mensa 5B Die ganze Klasse läuft 5B Erlebniswelt Sport 5B Bewegungsübungen bei Stundenwechsel und bei Bedarf 5B Tanzolympiade 5B Handball mit Experten

GS 1B: Bewegungspausen/Bewegungsspiele, gesunde Jause, Thema "Gesunde Ernährung" (Obst und Gemüse) in GGN;

GS: Gesunde Jause (1D), Bewegungspausen/Bewegungsspiele (1D), Thema "Gesunde Ernährung" in GGN (1D); Turnunterricht (2D)

MS: Stoffwechsel des Menschen: Gesunde Ernährung, Essverhalten, Verdauung.. (2. Kl) Bewegungsapparat des Menschen: Knochenaufbau, Skelett, Muskeln; Haltungsschäden ecc. (1. Kl)

GS: Ernährung und Bewegung sind mir persönlich sehr wichtig und deshalb bringe ich in meinen Mathematikunterricht immer wieder Bewegungspausen/- Spiele, Koordinations-/Gedächtnisübungen ein (5A).

MS: Handballprojekt, Erlebniswelt Sport (3B und 3E)

GS: Wir sprechen über gesunde Ernährung: Ausflüge und Guntschnapromenade: Projekte (Haflingerhof) Vorlesen Im Freien: Blumen setzen:.... 4B

GS: Wir sprechen über gesunde Ernährung (Projekt - Haslach). Ausflüge , Guntschnapromenade, Projekte (z.B. Haflingerhof, Blumen setzen, Vorlesen im Freien...4A

Emotionale Bildung, Soziales Lernen (bitte die Klasse*n mit anführen)

27 Antworten **27** Antworten

Antworten

Klasse 5C: Regelmäßiger Klassenrat, Patenschaft Kinder 1C, gemeinsames Arbeiten in der Freiarbeit und an Themen, Stammgruppenarbeit
MS Study-Buddy (gemeinsam Verantwortung für das Lernen übernehmen) 2A+2C Internet (eigenes Verhalten im Internet, Regeln in Chats für ein gutes Zusammenleben) 2A+2C Der Kuchen ist für alle da (Chancengleichheit und Geschlechtergleichberechtigung) 3C
GS In allen Jahrgängen: Klassengespräche, Achtsamkeit und respektvollen Umgang vorleben und die SuS darauf sensibilisieren; Ausflüge
MS - Eigene Stärken, Selbstreflexion, Selbsteinschätzung/Fremdeinschätzung, Wertehaltung (3A - Projekttag). - Gespräche zum Lern- und Klassenklima, Umgang mit Konflikten (3A, - bin Klassenvorstand in der Klasse 3 A, fallweise auch 3 E) - Individuelle Gespräche mit einzelnen Schüler*innen zu verschiedenen Thematiken (3A, fallweise auch 3 E)
1 A, regelmäßige Entspannungs-, Atemübungen bei Stundenwechsel (Mathe/ Deutsch).
in allen 5 Klassen
MS 3E: als Klassenvorstand --> Gespräche mit der Klasse, gemeinsame Lehrausgänge und -ausflüge (z.B. Herbstausflug, Lehrausgang ins Theater...), Team- bzw. Gruppenarbeiten im Fachunterricht, kurze Umfragen z.B. über Plickers am Anfang der Stunde "Wie geht es mir heute?", "Wie bin ich in diesem Schuljahr gestartet?", "Wie gut kann ich mich auf meinem Sitzplatz konzentrieren?", "Wie konkret sind meine Vorstellungen in Bezug auf die Oberschule / auf das Abschlussthema?" usw., regelmäßiges Feedback über MS Forms zum Schuljahr / zum Unterricht / zum Sitzplatz usw.
GS Thema Gefühle, Klassenrat, Lernberatung, Streitschlichter innerhalb der Klasse, Gemeinschaftsspiele, warme Dusche, Hilfestellungen/Lernpartner innerhalb der Klassengemeinschaft--> 4D Spiele im Turnunterricht die für die Gemeinschaft sind --> 1B
Alle 3 Klassen B
MS im Fach Geschichte und Geografie tragen viele Lerninhalte zur emotionalen Bildung bei und sind auch Grundlage für ein gelingendes Miteinander.
GS Gemeinsame Gesprächskreise (1c, 2c) Lernberatung (1c) Förderung der Gruppenarbeit (1c, 2c) Offenes Sprechen, kein autoritäres Lehrerverständnis (1c, 2c) Klassenrat, in dem die Kinder ihre Belange, Ideen und ggf. Probleme gemeinsam besprechen (1c,2c)

GS Naturtage, Stammgruppen (alle Kl.)
GS Morgengespräch, Kinderklassenrat, Ich sag dir was Nettes, Geburtstagswünsche, Rituale
4A und 4 B
Teambuilding, Kooperative Spiele alle Klassen
GS Kinderkonferenz; Sol
5D: Kinderkonferenz, Sol: gegenseitige Unterstützung bei Lernprozessen
GS Stammgruppenarbeit (4C, 5C)
GS Schüler:innen-Feedback (1D) Besprechen und gemeinsames Lösen von Konflikten (1D) Regeln für ein gutes Miteinander in GGN (1D) Thema "Familie" in GGN (1D)
5B Vorlesen im Advent 5B Vorlesen im Kindergarten- Kontakt im Stadtviertel 5B Klassenregeln und Gespräche bei Bedarf 5B Bozen erleben- ich kenne meine Stadt
GS 1B: Besprechen und gemeinsames Lösen von Konflikten, Gespräche zur Streitbewältigung; GGN: "Meine Familie", "Klassenregeln für ein gutes Miteinander";
GS Schüler:innen-Feedback (1D), Besprechen und gemeinsames Lösen von Konflikten (1D), Regeln für ein Gutes Miteinander (1D), Thema "Familie" in GGN (1D); Kooperationsspiele im Turnunterricht (2D), Teamfähigkeit (2D)
Gesundheit und Krankheit (Immunsystem, Nervensystem..)
GS Im Unterricht wird immer wieder erwähnt, besprochen wie wichtig das Sozialverhalten in der Schule und im Alltag ist. In Gesprächen wird erklärt, dass es wichtig ist, dass die Schüler/-innen den Umgang mit den eigenen Gefühlen erlernen, dass sie die Gefühle anderer wahrnehmen können, sich in andere hineinversetzen können. So wie sie behandelt werden möchten, sollen sie auch mit anderen umgehen. (Vor allem in Streitsituationen wird dies besprochen und darauf eingegangen) Auch das Gespräch mit Frau Elisabeth Kusstatscher wird von uns Lehrpersonen gesucht, um auf gewisse Situationen noch genauer einzugehen und zu analysieren. Klasse: 5A
GS Lesos Welt: In diesem Jahr besonders zum Thema Freundschaft. Dazu haben wir den Film: Geschichten vom Franz im Kino gesehen (3B)
GS Über alle anfallenden Probleme in der Klasse sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen: Gruppenarbeiten/Partnerarbeiten, Sensibilisierung - Helfersystem: große Schüler lesen kleinen Schülern vor; kleinere Aufträge in der Klasse ausführen: 4B

GS 4A Über alle anfallenden Probleme in der Klasse sprechen und nach Lösungen suchen; Gruppen- und Partnerarbeiten, Sensibilisierung - Helfersystem, kleinere Aufträge in der Klasse verlässlich ausführen, große Schüler lesen kleineren Schülern vor,;

Erste Hilfe (bitte die Klasse*n mit anführen)

16 Antworten **16** Antworten

Antworten

MS Herz - und Kreislaufsystem, Erkrankungen und Erste Hilfe (Notruf absetzen, Schnittwunden, Verstauchung, Gehirnerschütterung...) (2. Klasse) Was tun bei einem Schlangenbiss (1. Klasse), Bienenstich u.ä. (in allen Klassen wenn es sich ergibt)
/
Projekt durch Nadja Tscholl --> 4D
MS Elternexpertin wird eingeladen (Ärztin)
auf Prüfungsprogramm 3. Klassen
GS Erste Hilfe Projekt wurde in der 4. durchgeführt
5D: Projekt zur Ersten Hilfe wurde in der 4. Klasse durchgeführt
Räumungsübung und richtiges Verhalten bei einem Brandfall (1D)
Erste Hilfe Kurs in der 4. Klasse gemacht, wird immer wieder besprochen
1B: Räumungsübung, richtiges Verhalten bei einem Brandfall;
Räumungsübung und richtiges Verhalten bei einem Brandfall (1D und 2D)
Grundzüge der Ersten Hilfe beim Thema Herz- und Kreislauf (2.Klasse)
Habe ich mit dieser Klasse noch nicht durchgeführt oder besprochen. (5A). Finde aber, jede Klasse bzw. die Oberstufe sollte jedes Jahr eine kleine Auffrischung machen!
Erste Hilfe Kurs mit Nadia Tscholl 4B
4A Erste-Hilfe Kurs mit Nadja Tscholl.

Sexuelle Bildung (bitte die Klasse*n mit anführen)

16 Antworten **16** Antworten

Antworten

5C: Sexualerziehung
-
MS Fortpflanzung im Tierreich (1. Klasse), Fortpflanzung bei Pflanzen (1. Klasse), Fortpflanzung der Pilze (2. Klasse), Pubertät und Geschlechtsorgane des Menschen (3. Klasse)
MS Für den Integrationsschüler in der 3E wird ein Angebot von 8 Stunden in Kooperation mit der PA und Lebenshilfe angesucht und umgesetzt. Projekttag: Angebot zur sexuellen Bildung für alle 3. Klassen
/
3.B Klasse
/
Nein sagen
5d Projekt Sexualerziehung
5D: Projekt zur Sexualerziehung
/
Achtsamkeit für unseren Körper Sexualkundeprojekt im Frühling
MS Sexualerziehung mit Projekttag (3. Kl.) u. a. Geschlechtsmerkmale, Geschlechtsorgane, Pubertät, Befruchtung und Embryonalentwicklung, Verhütung, Krankheiten
Wird dieses Jahr durchgeführt (Klasse 5A) und das ist auch sehr wichtig und höchste Zeit!
gezielte Fragen der Schüler/innen beantworten, im nächsten Schuljahr wird dieses Projekt angeboten: 4B
4A Gezielte Fragen der Schüler werden beantwortet. Im nächsten Schuljahr wird Sexualerziehung angeboten.

Meine Wünsche zur Lehrer*innengesundheit sind:

15 Antworten **15** Antworten

Antworten

Wünsche zum pädagogischen Tag? Wie umgehen mit Überforderung und Überbelastung? Welchen Beitrag kann die Schule zur Entlastung leisten? Wie kann die Freude am Beruf beibehalten werden, auch wenn ständig neue/zusätzliche Aufgaben gestellt werden?

IEGL- Umfrage Achtsamkeitsangebot

Ich habe keine konkreten Ideen für einen Pädagogischen Tag, kann aber anbringen, was ich mir am Alltag so wünschen würde :-). - Wertschätzung erfahren: Es wäre schön, wenn bei der ein oder anderen gemeinsamen Sitzung hervorgehoben wird, was positiv auffällt: "Mein Highlight der Woche / Mein Wow-der-Woche..." - die Schulführung oder abwechselnd eine Person aus dem Kollegium könnte so ein Wow-der-Woche als Einstieg in eine Sitzung präsentieren --> Ritual (Was läuft an der Schule? Wer oder was ist mir in diesem Monat besonders positiv aufgefallen? Wem möchte ich danken?...). - Feedback einholen: Wenn wir etwas ausprobieren, z.B. das klassenübergreifende Arbeiten in den 3. Klassen, dann wäre es schön, wenn LP (freiwillig) in einer Sitzung ein kurzes Feedback/Resümee geben/präsentieren könnten - nicht als Ausgangspunkt für endlose Diskussionen, sondern einfach als Rückblick und gleichzeitig Vorausschau (Was ist mir gelungen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?). Ich finde es schade, dass Dinge "versanden", v.a. wenn Lehrpersonen sich angestrengt haben, etwas auszuprobieren. Ein Feedback ist immer wichtig, auch wenn es eventuell dazu führt, dass man ein gewisses Projekt nicht mehr weiterführen würde... - "sich auf das Wesentliche beschränken"/mit unseren Ressourcen haushalten: Ich bin Lehrperson geworden, weil ich gerne unterrichte und mich mit Schüler*innen beschäftige. Ich finde, dass alles darüberhinaus auf das Wesentliche reduziert werden sollte (sofern es nicht unbedingt notwendig ist). Vielleicht sollten wir mal überdenken, ob die ein oder andere Sitzung wirklich nötig ist (Ist es wirklich notwendig, dass alle Lehrpersonen den ganzen Tag über an der Schule bleiben oder extra "anreisen" müssen für diese eine Sitzung? Gibt es wirklich etwas zu sagen? Könnten wir manche Dinge vielleicht asynchron oder in Form einer Videokonferenz erledigen? Könnten manche Tagesordnungspunkte asynchron ablaufen? Könnten Punkte, die nur einen Teil der Gruppe betreffen, vielleicht nur mit dieser Gruppe anstatt mit dem gesamten Kollegium geklärt werden? ...)? - Planungstunden: An meiner Schule in München haben wir 1x pro Woche eine Planungsstunde fix im Stundenplan eingetragen gehabt und auch bezahlt bekommen. Dort konnten wir uns mit der Integrationslehrperson / Sprachförderlehrperson / dem zweiten Klassenvorstand zwecks konkreter Planungen treffen. Da die Stunde eingetragen und auch bezahlt war, haben die LP das effektiv wahrgenommen. Somit konnte der Unterricht sinnvoller geplant werden, was meiner Meinung nach zu einer Qualitätssteigerung führte. - Vor einigen Jahren - in der Coronazeit - hatten wir 1 Stunde pro Woche eine sog. "Klassenvorstandsstunde". Das war eine Stunde, in der beide Klassenlehrpersonen anwesend waren. Diese Stunde empfand ich als sehr hilfreich, da alltägliche Dinge (Sitzordnung wechseln, Schulparlament vorbereiten, Fragen zur Abschlussprüfung klären, Rückmeldung zu Schularbeiten geben, Lerntechniken ausprobieren, ein neues digitales Tool einführen usw.) in dieser Stunde stattfanden und man sie so bewusst und nicht zwischen Tür und Angel machen konnte bzw. musste. - Mitarbeitergespräch: Ich kenne das aus der Privatwirtschaft, dass die Chefin/der Chef des Unternehmens 1x pro Jahr das Gespräch mit jedem Mitarbeiter/jeder Mitarbeiterin sucht. Mögliche Gesprächsthemen: Wie geht es Ihnen bei uns an der Schule? Was empfinden Sie als positiv? Was brauchen Sie, um besser arbeiten zu können / zufriedener zu sein...? Wo sind Ihre Stärken und in welche Richtung möchten Sie sich weiterentwickeln (Fortbildungen besuchen, Aufgaben an der Schule übernehmen)? Diese Gespräche könnten meiner Meinung nach zu einer intensiveren Bindung zur Firma (in unserem Fall Schule) führen.

Bewegungsübungen im Alltag Elterngespräche Psychische Gesundheit (vor allem wenn man schwierige Fälle in der Klasse hat) Belastung des Hörsinns durch den hohen Lärmpegel Kommunikation im Lehrerkollegium

Arbeitsüberforderung und Gefahr eines Burnouts!

Abgrenzung zu Ansprüchen und Forderungen der Gesellschaft, der Politik, die über den Lehrauftrag hinausgehen. Klärung der Kernaufgaben des Lehrberufes. Klärung dieser Grenzen auch in Diskussionen.

/

Yoga Augentraining zur Verbesserung der Sehkraft

Bei allen auszuführenden Arbeiten soll die Notwendigkeit gegeben sein.

Emotionale Bildung und Soziales Lernen

gute, freundliche Kommunikation

Lärmerhebung und Maßnahmen zur Lärmreduzierung;

Lärmerhebung und Maßnahmen zur Lärmreduzierung (Pausenhof), FB- Angebote zu Resilienz

Fortbildung zur Resilienz

Ich unterrichte noch nicht so lange (das 4. Jahr) und ich denke, dass sich meine Einstellung mit den Jahren bestimmt ändern wird. Ich glaube jeder Lehrer hat ein anderes Empfinden und nimmt verschiedenen Situationen (z.B.: Klassengröße, „Problemschüler/-innen“, usw.) anders wahr. Der Lärm der großen Pausen, ist momentan das Einzige was ich mir wünschen würde, dass es ein paar Lautstärken zurückgeschraubt wird. Das Unterrichten ist eine kontinuierliche Herausforderung, wir LP müssen nicht nur Lernprozesse anleiten, begleiten und unterstützen. Wir haben viele Aufgaben: wir erziehen, beraten, beurteilen und beeinflussen schließlich durch Notengebung und Schullaufbahneempfehlungen die konkreten Lebenschancen unserer Schüler und ich denke das diese Aufgaben auch unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Auch die immer mehr werdende Digitalisierung und Bürokratie kann Stresssituationen in uns hervorrufen. Wie gesagt, zur Zeit komme ich mit den verschiedenen Situationen, die das Schulleben mit sich bringt gut zurecht (außer die Lautstärke der Schüler/-innen während den großen Pausen); aber wie gesagt, wer weiß, wie ich in ein paar Jahren denke.