

Gesundheitsprävention an der Oberschule Süd

Grundlage der Gesundheitsprävention ist das **Projekt „Gesund leben lernen“**.

Bei diesem Projekt geht es nicht nur um die Verbesserung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, sondern auch um die der Lehrkräfte und des nicht unterrichtenden Personals.

1.) „Klimakonferenzen“

Die Schülervertreter planen im Rahmen der SV-Arbeit Projekte zur Verbesserung des Schulklimas und zur Verschönerung der Schule.

Darüber hinaus werden gemeinsam mit den Schülern Schul- „Klimakonferenzen“ durchgeführt. Dabei werden Projekte ausgewählt, die von den Schülern dann auch weiterhin bearbeitet werden sollen.

Themen der Projekte z. B.:

Planung des Schulabschlusses, insbesondere der Motto-Woche.

- Was kann unser Schulleben schöner und besser machen?
- Was können wir zu einer aktiven Pausengestaltung beitragen?
- Wie können wir das Angebot unseres Schulkiosks gesund erweitern?
- Gemeinsam wird immer wieder überlegt, was wir anschaffen, bearbeiten, durchführen müssen, um das Schulleben für alle positiv zu gestalten.

Die Schüler haben sich einen Raum als Cafeteria eingerichtet und wollen in weiteren Projekten die Pausenhalle und die Toiletten verschönern. Eine Arbeitsgruppe für die Schulhofgestaltung ist eingerichtet.

2.) Gesundes Frühstück

Eine Schülerfirma organisiert den Schulkiosk, in dem jeden Morgen ein „Gesundes Frühstück“, wie z.B. belegte Brötchen, Milchprodukte und Obst zubereitet und verkauft werden.

Jede Woche gibt es an einem Tag ein „Extra“: Obstsalat, Pizzabrötchen, Quarkspeise o.ä.. Das Angebot wird von den Schülern gut angenommen. Das Geld, das die Schüler erwirtschaften, kommt ihnen auch zugute. Kontakte zu anderen GLL-Schulen haben zum Gelingen des „Gesund frühstücken“ – Konzepts beigetragen.

3.) Präventionsprojekte

Seit einigen Jahren führen wir an unserer Schule in den Klassen 5 bis 8 ein Präventionsprojekt durch:

- Persönlichkeitsstärkung und Kennenlernen
- Drop and Hop - Drogenprävention
- Liebe und Sexualität
- Alkoholprävention

Behandlung entsprechender Themen parallel dazu im Fachunterricht
(z. B. Biologieunterricht, Hauswirtschaftsunterricht).

Weitere Präventivmaßnahmen: Maßnahmenkatalog bei Verstoß gegen das Rauchverbot

4.) Lehrergesundheit

Zur Aufrechterhaltung der Lehrergesundheit wurden drei Schnupperkurse angeboten:

1. Qi gong 2. Nordic Walking 3. Gesund kochen und gemeinsam essen

Der dritte Kurs hat vielen so gut gefallen, dass er in das Schulleben integriert wurde!

Circa einmal im Monat finden sich Kolleg/innen (freiwillig) gemeinsam zum Kochen und Essen ein. Das führt zu einem kollegialen Austausch und dadurch natürlich zum Stressabbau.

Das Projekt „Gesund leben lernen“ wird ständig evaluiert und weiterentwickelt.