

ANLAGE A

Vorwort

Die **ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen Schule und Sanitätsbetrieb**, hat in den letzten Jahren eine Zunahme der Projektanfragen und eine gezieltere Ausrichtung der gesundheitsfördernden Maßnahmen in den Schulen bewirkt.

Für eine effiziente Gesundheitsförderung braucht es ein **fächerübergreifendes Arbeiten** in den Klassen und eine aktive Beteiligung des ganzen, oder zumindest eines großen Teiles des Lehrkollegiums.

Das Fachpersonal des Sanitätsbetriebes leistet Hilfestellung bei der Umsetzung der gesundheitsfördernden Maßnahmen in den Schulen. Diese äußern sich in der Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen und verstärken somit den gesundheitserzieherischen Effekt.

Die Förderung der Gesundheit ist ein Ziel des Gesundheitssprengels und wird durch gesundheitserzieherische Maßnahmen umgesetzt.

Das ganzheitliche Konzept der Gesundheit wurde in der von der WHO aufgestellten Definition von Gesundheit als ein "Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen" hervorgehoben.

Das Programm **"Gesundheit gewinnen: gesunde Entscheidungen erleichtern"** des Gesundheitsministerium sieht Strategien zur Vermeidung der vier wichtigsten Risikofaktoren von chronischen Erkrankungen in unserem Land vor.

Diese sind:

Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Missbrauch von Alkohol und Tabak.

Die mehrjährige gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Gesundheitssprengel im Bereich der Gesundheitserziehung hat zur Entwicklung und Verfestigung des interinstitutionellen Netzes beigetragen.

Die bestmögliche Umsetzung der Ziele der gesundheitsfördernden Maßnahme kann bei der Zusammenarbeit durch folgende Vorgehensweise erreicht werden:

- **Ernennung einer Bezugsperson** im Lehrerkollegium für das Projekt und **Ermittlung** der Lehrpersonen, welche die Thematiken im Unterricht mit den SchülerInnen vertiefen werden;
- die **Inhalte des gesundheitsfördernden Maßnahmen fächerübergreifend vertiefen** (in den Lerneinheiten der einzelnen Projekte sind diesbezügliche Vorschläge aufgelistet);
- die **Anwesenheit der Lehrpersonen** und der eventuellen Integrationslehrkraft während des Treffens mit dem Fachpersonal der Sanität garantieren;
- die SchülerInnen werden von den Lehrpersonen je nach Programm auf die Lerneinheiten des Fachpersonals **vorbereitet**;
- **frühzeitige Mitteilung** eventueller Änderungen der geplanten Termine an das Fachpersonal der Sanität.

Das Planungstreffen zwischen dem Fachpersonal und dem Lehrerkollegium zur Vorstellung der gesundheitsfördernden Maßnahmen wird nur bei erstmaliger Durchführung benötigt.

Der Miteinbezug der Eltern in die Projektarbeit ist äußerst wichtig für die erzieherische Kontinuität zwischen Schule und Familie. Deshalb ist für jedes Projekt ein **Elterntreffen** vorgesehen mit einer Mindestanwesenheit von 30% (bei kleinen Schulen mindestens 10 Eltern).

Nachfolgend finden Sie eine kurze Beschreibung der vorgesehenen Initiativen.

Die anfragenden Schulen erhalten von der zuständigen Sanitätsassistentin eine detaillierte Beschreibung des Projektes mit den dazugehörigen Lerneinheiten.

GRUNDSCHULE

4. KLASSE

„Ich bin gesund – ich bleib gesund“

Ein Projekt zu Gesundheit und Wohlbefinden in der Grundschule

Das Projekt beinhaltet folgende Bausteine:

- Gesundheitskonzept
- Körperpflege und -hygiene
- Ernährungsinformation
- Bewegung

Allgemeines Ziel:

Die SchülerInnen lernen die Gesundheit als Ressource kennen und sich um den eigenen Körper zu kümmern.

Spezifische Ziele:

Die Gesundheit als erstrebenswertes Ziel im Alltag erkennen

Die Bedeutung von "Gesundheit und Wohlfühlen" verstehen

Den Aufbau und die Funktion der Zähne kennen.

Wie entsteht Karies, bzw. wie kann sie vermieden werden (4 Säulen der Mundgesundheit).

Körperpflege/Händehygiene und Basiskenntnisse zu Mikroorganismen und deren Übertragungswege

Ernährungsinformation mit dem Ziel der Sensibilisierung für den Verzehr von Obst, Gemüse, Fisch und Wasser als Durstlöscher, sowie die Einschränkung des Konsums von Speisesalz

Die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit (Bewegungspyramide und korrekte Haltung)

Zielgruppe:

Kinder, Eltern und Lehrpersonen der 4. Klasse Grundschule

Mitarbeiter:

Sanitätsassistentin-Ernährungstherapeutin

Zeit:

1 Treffen von 1h 30 min. mit der zuständigen Lehrpersonen der 4. Klasse (nur in den Schulen wo das Projekt erstmalig angefragt wird, oder für neues Lehrpersonal)

2 Treffen zu je 2h für die Arbeit mit den SchülerInnen

1 Treffen von 1h mit den Eltern (wenn mindestens 30% der Eltern ihre Anwesenheit garantieren)

**MITTELSCHULE
1. - 3. KLASSE**

LIFE SKILLS EDUCATION
LEBENSKOMPETENZFÖRDERUNG
EIN INTEGRIERTES PROJEKT DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SUCHTPRÄVENTION

Ein Projekt entwickelt in Zusammenarbeit mit dem deutschen, italienischen und ladinischen Schulamt und dem Forum Prävention.

Vorausgesetzt wird: die Anwesenheit einer Bezugsperson (ProfessorIn) für die Begleitung der SchülerInnen von der ersten bis zur dritten Klasse Mittelschule. Das Projekt muss mindestens in drei Schulfächern integriert werden, wobei die von den Sanitätsassistentinnen behandelten Inhalte vertieft werden.

Allgemeine Ziele:

Förderung des psychophysischen Wohlbefindens der SchülerInnen
Reduktion/späteres Auftreten von gesundheitsschädigendem Verhalten (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen, usw.)

Spezifische Ziele für die ERSTE KLASSE:

Die Life skills (Lebenskompetenzen) kennenlernen
Wahrnehmung des eigenen Wohlbefindens
Sich der Gesundheit als Ressource im täglichen Leben bewusst sein
Einige Kommunikationstechniken kennenlernen und ausprobieren (z.B. aktives Zuhören)
Den eigenen Körper kontinuierlich wertschätzen und pflegen
Die Wichtigkeit der Körperpflege zur Gesunderhaltung kennen

Spezifische Ziele für die ZWEITE KLASSE:

Die Life skills kennen lernen
Eigenes Risikoverhalten wahrnehmen
Über eigene Stärken und Schwächen nachdenken
Positive Verhaltensweisen wahrnehmen (Neugier, Initiative, Verantwortungsbewusstsein)
Formen und Charakteristiken der Sucht kennen
Die Sensibilisierung für den Verzehr von Obst, Gemüse, Fisch und Wasser als Durstlöscher, sowie die Einschränkung des Konsums von Speisesalz
Die SchülerInnen werden dazu angeregt mediale Botschaften zu den Essgewohnheiten kritisch zu betrachten.

Spezifische Ziele für die DRITTE KLASSE:

Wirkung, Risiko und Folgen auf die Gesundheit des Konsums von Tabak und Alkohol
Wechselwirkung zwischen Gefühlszustand und Risikoverhalten in Bezug auf Konsum von Tabak und Alkohol kennen
Sich der persönlichen Ressourcen bewusst werden

Spezifische Ziele für die PROFESSOREN:

Die Life skills und ihre Rolle in der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der SchülerInnen kennen
Die Basiskompetenzen für den Unterricht der Life skills lernen
Die Anwendung einiger Life skills praktisch üben

Spezifische Ziele für die ELTERN:

Wahrnehmung des eigenen Wohlbefindens
Sich der Gesundheit als Ressource im täglichen Leben bewusst sein
Die Life skills und ihre Rolle in der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der SchülerInnen kennen

Zielgruppe:

Das Projekt begleitet SchülerInnen, Eltern und Professoren von der ersten bis zur dritten Klasse Mittelschule.

Mitarbeiter:

Sanitätsassistentin; Ernährungstherapeutin in der 2. Klasse

Zeit:1. Jahr

- 1 Treffen von 1 Stunde mit der Bezugsperson für das Projekt in der Schule und dem/der SchuldirektorIn
- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit dem Lehrkollegium
- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit den Eltern (wenn die Anwesenheit von mehr als 30% der Eltern garantiert wird)
- 3 Treffen von 2 Stunden mit den SchülerInnen
- 1 Feedbacktreffen von 1 Stunde am Ende des Schuljahres in der Klasse

2. Jahr

- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit dem Lehrkollegium
- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit den Eltern (wenn die angefragte Anwesenheit garantiert wird)
- 3 Treffen von 2 Stunden mit den SchülerInnen
- 1 Treffen von 2 Stunde mit den SchülerInnen (Ernährungsinformation/Werbung)
- 1 Feedbacktreffen von 1 Stunde am Ende des Schuljahres in der Klasse

3. Jahr

- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit dem Lehrkollegium
- 1 Treffen von 1.30 Stunden mit den Eltern (wenn die angefragte Anwesenheit garantiert wird)
- 1 Treffen von 4 Stunden mit den SchülerInnen
- 1 Feedbacktreffen von 1 Stunde am Ende des Schuljahres in der Klasse

Inhalte:

- Die 10 Life skills (Lebenskompetenzen)
- Gesundheit - ein mehrdimensionaler Begriff, Einflussfaktoren auf die Gesundheit
- Faktoren, welche das Klassenklima positiv beeinflussen
- Kommunikation: verbal - non verbal, aktives und passives Zuhören
- Gefühle: welche sind es, wie werden sie gezeigt, der Umgang damit
- Körperpflege: Hygienemaßnahmen
- Den Körper respektieren und wertschätzen
- Die Sensibilisierung für den Verzehr von Obst, Gemüse und Wasser als Durstlöscher
- Die SchülerInnen werden dazu angeregt mediale Botschaften zu den Essgewohnheiten kritisch zu betrachten.
- Stärken und Schwächen
- Die Bedeutung von "Risiko" im Jugendalter
- Formen und Charakteristiken der Sucht
- Alkohol und Tabak

Das Projekt Sexualerziehung in der 5. Klasse Grundschule und 3. Klasse Mittelschule wird nur im Gesundheitsbezirk Bozen angeboten.

**GRUNDSCHULE
5. KLASSE
SEXUALERZIEHUNG**

Allgemeines Ziel:

Das Projekt unterstreicht neben den anatomischen und physiologischen Informationen auch die Gefühls- und Beziehungsaspekte der Sexualität. Damit wird ein Gesundheitskonzept gefördert, das auf der Freiheit und auf dem Respekt für sich und andere basiert.

Spezifische Ziele:

Sich in einer vertrauensvollen und gesprächsfördernden Umgebung frei ausdrücken können
Sich der Werte bewusst sein, die für die Bildung einer Familiengründung wichtig sind
Die Anatomie und Physiologie der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane kennen
Die wichtigsten körperlichen Veränderungen in der Pubertät kennen
Physiologie der Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt kennen

Zielgruppe:

SchülerInnen der 5. Klasse Grundschule, Lehrer und Eltern

Mitarbeiter:

Sanitätsassistentin

Zeit:

1 Treffen von 1.30 Stunden mit den Lehrern aller teilnehmenden Klassen der Schule (nur in den Schulen wo das Projekt erstmalig angefragt wird, oder für neues Lehrpersonal)
1 Treffen von 1.30 Stunden mit den Eltern aller teilnehmenden Klassen der Schule (wenn die Anwesenheit von mehr als 30% der Eltern garantiert wird)
3 Treffen von 2 Stunden in jeder teilnehmenden Klasse

Inhalte:

Die Bedeutung des Begriffes "Sexualerziehung"
Die "Werte" einer Liebesbeziehung
Anatomie und Physiologie der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane
Die Veränderungen in der Pubertät
Intimhygiene
Grundkenntnisse über die menschliche Fortpflanzung (Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt)

**MITTELSCHULE
3. KLASSE**

SEXUALERZIEHUNG

Allgemeines Ziel:

Das Projekt unterstreicht neben den anatomischen und physiologischen Informationen auch die Gefühls- und Beziehungsaspekte der Sexualität. Damit wird ein Gesundheitskonzept gefördert, das auf der Freiheit und auf dem Respekt für sich und andere basiert.

Spezifische Ziele des ersten Treffens:

Sich in einer vertrauensvollen und gesprächsfördernden Umgebung frei ausdrücken können
Kenntnisse über die Physiologie und Anatomie der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane ergänzen
Kenntnisse über Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt ergänzen
Sich der grundlegenden Werte einer Liebesbeziehung bewusst werden

Spezifische Ziele des zweiten Treffens:

Kenntnisse über die Veränderungen in der Pubertät ergänzen
Die Phasen des Menstruationszyklus kennen mit besonderer Aufmerksamkeit auf die fruchtbaren Tage
Sich bewusst werden, wie Personen sich Zuneigung und Liebe zeigen
Sich der Gefühle bewusst werden, die beim Geschlechtsverkehr, besonders beim ersten Mal, auftreten können

Spezifische Ziele des dritten Treffens:

Die natürlichen, mechanischen und hormonellen Verhütungsmethoden kennen
Die korrekte Verwendung des Kondoms kennen
Über die Wichtigkeit des Kondoms zur Prävention von Geschlechtskrankheiten Bescheid wissen
Die Wirkung der Anti-Baby-Pille kennen
Die Wichtigkeit der Intimhygiene zur Vorbeugung von Infektionen des Geschlechtsapparates verstehen
Die Screening-Untersuchungen zur Vorbeugung der Erkrankungen des männlichen und weiblichen Geschlechtsapparates kennen
Die Sprengeldienste und deren Zugangsweise kennen

Zielgruppe:

SchülerInnen der 3. Klasse Mittelschule, Professoren und Eltern

Mitarbeiter:

Sanitätsassistentin und Hebamme (wo die Möglichkeit besteht auch in Zusammenarbeit mit dem Schulpsychologen)

Zeit:

1 Treffen von 1.30 Stunden der Sanitätsassistentin mit den Lehrern aller teilnehmenden Klassen der Schule (nur in den Schulen wo das Projekt erstmalig angefragt wird, oder für neues Lehrpersonal)
1 Treffen von 1.30 Stunden der Sanitätsassistentin mit den Eltern aller teilnehmenden Klassen der Schule (wenn die Anwesenheit von mehr als 30% der Eltern garantiert wird)
3 Treffen von 2 Stunden in jeder teilnehmenden Klasse

Inhalte:

Die Bedeutung des Begriffes "Sexualerziehung"
Die "Werte" einer Liebesbeziehung
Wiederholung der Anatomie und Physiologie der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane
Wiederholung der Veränderungen in der Pubertät
Wiederholung von Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt
Intimhygiene
Präventionsmaßnahmen (Screenings, gynäkologische und andrologische Visite)
Die Verhütungsmethoden

**ANLAGE B
VORDRUCK
ANFRAGE FÜR EIN GESUNDHEITSFÖRDERNDES PROJEKT**

Datum _____

Die Grundschule/Mittelschule _____

Anschrift _____

ersucht um die Mitarbeit und unterstützende Beratung zur Planung und Durchführung des
gesundheitserzieherischen Projektes:

für das Schuljahr _____ in der/den Klassen _____

Bezugsperson für das Projekt in der Schule:

Name und Nachname _____

Telefonnummer oder E-Mail-Adresse _____

andere mitarbeitende Lehrpersonen:

Name und Nachname _____

Name und Nachname _____

Wurde das angefragte Projekt in dieser Schule schon durchgeführt?

☐ Ja, im Schuljahr _____

Name und Nachname der damaligen Bezugsperson _____

☐ Nein

Der/die SchuldirektorIn