



INHALT

Im Fokus: Gesundheitsförderung	4
---------------------------------------------	---

Nidwaldner Mitteilungen

Bildungsdirektion: Ziele der Bildungsdirektion; Mittelschulgesetz; Französisch-Entscheid	34
Volksschulen: Personelles; Orientierungsarbeiten; Montessori-Kinderhaus Stans; Schule auf dem Bauernhof; Austauschplattform NORI -GE; Ferieneinzeltausch; Kantonale Abschlussprüfung	38
Mittelschule: Öffentliche Anlässe	46
Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung: Waldmobil; Lebenskunde-Kurs	32

Informationen

Bildung Schweiz	48
Bildungsregion Zentralschweiz	52
Bildungsforschung	54
Publikationen	55
Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung	56
Verschiedenes	57
Ein Tag im Leben von Barbara Etienne Rohrer	64
Impressum	66

Gesundheit - ein komplexes und umfassendes Thema



Vor gut einem Jahr ist mir innerhalb der Bildungsdirektion Nidwalden die Aufgabe zugewiesen worden, neben meiner Hauptfunktion als Leiter der kantonalen Amtsstelle für Sport auch als Koordinator bei Fragen der Gesundheitsförderung zu wirken. Weil das Thema "Gesundheit" auch in

der Sportförderung allgegenwärtig ist, war diese Zuweisung nahe liegend. In ihrem Beitrag "Xundi Nidwaldner Schulen" geht Vreni Völkle unter "Fachstellen und Ansprechpartner" auf die Aufgaben des Koordinators ein.

Wir wissen, dass Gesundheit viel mehr ist, als nur nicht krank sein. Gesund sein bedeutet, sich körperlich, seelisch und sozial wohl zu fühlen. So hat Gesundheit im Bereich der Schule nicht nur mit Sport und Bewegung sondern auch mit gesunder Ernährung und einem guten Schulklima zu tun. Zu einem guten Schulklima gehört, dass sich am Arbeitsort "Schule" nicht nur die Schülerinnen und Schüler wohl fühlen, sondern auch die Lehrpersonen und alle übrigen Mitarbeitenden. Es gibt aber auch die Kehrseite der Medaille "Gesundheit". Leider waren in letzter Zeit immer wieder negative Schlagzeilen zu lesen, z. B. über zunehmende Ungeschicklichkeit und Übergewicht der Kinder und Jugendlichen, über Gewaltanwendung,

sexuelle Übergriffe, Vandalismus, Alkoholexzesse usw. Dabei stellt man sich unweigerlich die Frage, wie weit in diesen Bereichen die Schule eine Verantwortung trägt und korrigierend einwirken kann.

Umfrage bei den Schulen zeigt: Vieles wird schon getan

Im Dezember 2006 hat die Bildungsdirektion bei den Schulleitungen eine Umfrage zum Thema Gesundheitsförderung gemacht. Dabei sollte in Erfahrung gebracht werden, mit welchen Problemen bezüglich Gesundheitsförderung und Prävention die Nidwaldner Schulen am häufigsten konfrontiert sind, wer Ansprechpartner der Schule ist, was für Massnahmen und Projekte bisher durchgeführt wurden und in welchen Belangen die Schulleitungen von der Bildungsdirektion mehr Unterstützung erwarten. Die Rückmeldungen haben gezeigt, dass in den letzten Jahren alle Nidwaldner Schulen über den in den Lehrplänen vorgegebenen Unterrichtsstoff hinaus Massnahmen zur Gesundheitsförderung ergriffen haben. Das ist sehr erfreulich! Drei Beispiele werden in diesem Schulblatt speziell aufgeführt, nämlich das Kollegium Stans mit zwei Beiträgen, die wir aus dem "Stanser Student" übernehmen durften, die Schule Dallenwil, welche unter dem Titel "Schule bewegt" zum Wort kommt und Stansstad mit dem "Fitzliputzli". Die Umfrage hat



zudem gezeigt, dass die Zusammenarbeit der Nidwaldner Schulen mit der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW gut funktioniert und dass von Seiten der Schulleitungen zur Zeit keine speziellen Massnahmen der Bildungsdirektion erwartet werden.

Beispiel Sport und Bewegung

Bei der Förderung von Sport und Bewegung ist ein positiver Effekt auf die Gesundheit oberstes Ziel. Durch Sporttreiben wird die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert, was Geschicklichkeit, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer umfasst. Das Ausdauertraining verbessert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems. Regelmässige Bewegung hält das Immunsystem fit, wodurch Krankheiten und Erkältungen vorgebeugt werden kann. Sport hat aber auch einen sozialen und einen psychischen Nutzen. Soziale Aspekte wie Hinführen zu Fairness und Rücksichtnahme gehören zu den Zielsetzungen sowohl im Schulsportunterricht wie auch in Jugend + Sport. Sport soll auch Spass machen und Erholung bringen. Schliesslich soll durch das gemeinsame Sporttreiben Stress abgebaut und das Wohlfühl verbessert werden. Somit kommen im Sport viele wichtige Elemente der Gesundheitsförderung zum Tragen. Kein Wunder, dass im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung von allen Seiten, auch den Schulärzten, immer wieder zu mehr Bewegung aufgerufen wird. Wir wollen hier nicht verschweigen, dass der Sport auch negative Seiten hat, denen es vorzubeugen gilt. Ich denke an Verletzun-

gen, Ausschreitungen, Doping usw. Als Beispiel, wie sich ein Sportverein in der Gesundheitsförderung und Prävention engagieren kann, bringen wir einen Bericht über das Projekt "The only kick for me" des BSV Stans.

Probleme gemeinsam angehen

Gesundheitsförderung und Prävention sind gemeinsame Aufgaben von Elternhaus, Schule, Schularzt/Schulzahnarzt, Sportvereinen, Anbietern von Freizeitaktivitäten, Jugendverbänden, Gemeinden, Kirchen usw. Der schulärztliche und schulzahnärztliche Dienst und die damit verbundenen obligatorischen Untersuchungen sind gesetzlich geregelt und bilden eine wichtige Basis in der Gesundheitsförderung der Schulen. Eine gute Zusammenarbeit mit den zuständigen Schulärzten ist von grosser Bedeutung. Um diese wichtige Seite zum Wort kommen zu lassen, haben wir uns in einem Interview mit dem Kinderarzt Dr. Koch unterhalten, wobei das Thema "Übergewicht" im Vordergrund stand. Neben dem schulärztlichen und schulzahnärztlichen Dienst gibt es zahlreiche kantonale und nationale Institutionen und Fachstellen, welche sich mit Themen der Gesundheitsförderung und Prävention befassen. Die wichtigste Ansprechstelle für die Nidwaldner Schulen ist die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW. Sie steht den Schulen gerne beratend und unterstützend zur Seite, was auch aus den



Beiträgen von Lydia Hümbeli und Marcus Townend hervor geht. Am Ende der Schwerpunktbeiträge finden Sie eine Liste mit den wichtigsten Links zu solchen Fach- und Anlaufstellen.

Beispiele als Hilfe und Motivation

Bei der Komplexität des Themas wäre es vermessen zu glauben, man könne den ganzen Bereich der Gesundheitsförderung auf ein paar Seiten im Schulblatt abhandeln und dazu noch Lösungen anbieten. So haben wir uns darauf geeinigt, Themen herauszupicken und anhand von ein paar konkreten Beispielen aufzuzeigen, was hinsichtlich Gesundheitsförderung an den Schulen getan werden kann. Es ist zu hoffen, dass damit die

eine oder andere Schule motiviert wird, auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung einen neuen Impuls zu setzen. Wie wäre es zum Beispiel, wenn sich auf Grund dieser Lektüre eine Kindergärtnerin oder ein Primarlehrer entscheiden würde, mit der Klasse am Projekt "Schule bewegt" teilzunehmen? Das begeisterte Mitmachen der Kinder ist dieser Lehrperson gewiss und der positive Effekt auf den Unterricht wird sich bestimmt einstellen. Es gibt also nur Gewinner, was auch die Lehrerin Silvia Riedweg und die Kinder aus Dallenwil in diesem Schulblatt bestätigen.

Max Buchs, Leiter Abteilung Sport / Koordinator Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung: Ansprechpersonen der Schulen

(gemäss Umfrage der Bildungsdirektion vom 30.11.06)

Schule / Verantwortliche Person

Beckenried: Elsbeth Amstad, Schulhausleiterin (PS)

Buochs: Thomas Ittmann, Schulleiter

Dallenwil: Urs Berther, Schulleiter

Hergiswil: Brigitte Käser, HW-Lehrerin

Emmetten: Brigitte Püntener, HW-Lehrerin

Ennetbürgen: Andeas Scheuber, Schulleiter

Ennetmoos: Andreas Bossi, Schulleiter

Oberdorf: Max Albisser, Schulleiter

Stans: Luzi Berthel, Schulleiter

Stans Kollegium: Christoph Schuler, Rektor

Stansstad: Willy Frank, Schulleiter

Wolfenschiessen: David Schmid, Schulleiter

Projekt "Schule bewegt"

"Schule bewegt" ist ein Projekt des Bundesamts für Sport (BASPO), das im Internationalen Jahr des Sports 2005 eingeführt wurde und nun, nach positiven Erfahrungen und Rückmeldungen, weitergeführt wird. Die Teilnehmenden müssen während zwei Monaten oder länger täglich mindestens 20 Minuten zusätzliche Bewegung nachweisen und zwar ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts. Die Bewegung kann überall stattfinden, sei es im Schulzimmer, auf dem Pausenplatz, auf dem Schulweg, während der Pause, über Mittag, vor, während und nach dem Unterricht. Für die Planung und Vorbereitung der Aktivitäten gibt es im Internet (siehe Hinweis am Schluss des Artikels) einen interessanten Ideenkatalog.

Aus Nidwalden haben im Schuljahr 2005/06 19 Klassen teilgenommen. Im laufenden Schuljahr sind es sieben Klassen, davon vier aus Dallenwil, zwei aus Ennetmoss und eine aus Stans. Die bisherigen Rückmeldungen waren nur positiv, wie das Beispiel von Dallenwil zeigt.

Beispiel Dallenwil

Die Lehrerin Silvia Riedweg aus Dallenwil hat für das Schulblatt folgende Rückmeldung gemacht: Am Projekt der Schule Dallenwil haben in der Zeit vom Oktober bis Dezember 2006 insgesamt 72 Kinder des Kindergartens und der 1./2. Primarklasse mitgemacht. Das Projekt war ein grosser Erfolg. Die Kinder waren nach den Bewegungseinheiten wieder



Elif Witschi und Beno Gut: Wir haben uns gerne mit dem Seil bewegt.

motiviert und konzentriert an der Arbeit und bei einigen hat der Bewegungsantrieb geholfen, sich auch in der Freizeit mehr zu bewegen. Der Kommentar der Schülerinnen und Schüler: „Eine mega coole Sache!“

Aufruf zur Teilnahme

Es wäre erfreulich, wenn sich noch weitere Klassen aus Nidwaldner Schulen zum Mitmachen entscheiden könnten. Es lohnt sich, wie das Beispiel Dallenwil zeigt. Wenn die Lehrpersonen die Teilnahme ihrer Klasse auch bei der Abteilung Sport anmelden, kann zur Motiva-





Doris Odermatt, Dominik Wallimann, Cassandra Albert und Kim Niederberger: Wir haben beim Würfelparcours draussen richtig geschwitzt.

tion und Erinnerung nach Beendigung der Aktion ein kleines Geschenk abgeholt werden (Überraschung). Hierzu braucht es eine Mitteilung an: max.buchs@nw.ch. Wichtig aber ist vor allem, dass die Teilnahme bei der Projektleitung des BASPO angemeldet wird, getreu dem Motto: "Tu Gutes und sprich

darüber." Unter der www-Adresse sind auch die Teilnahmebedingungen zu finden.

Max Buchs, Leiter Abteilung Sport

www.schulebewegt.ch

Xundi Nidwaldner Schulen

Vielleicht ist es selbstverständlich, dass Schulen als gesunde Institutionen gelten. Nirgendwo an einem Arbeitsplatz hört man vermutlich mehr Lachen und Jauchzen, sieht man mehr aufblühende und geschmeidige Körper als an den Schulen. Und dennoch, beklagt wird die Kehrseite. Es gibt die Bilder von den Kindern, die auf der Kippschaukel immer unten bleiben, und die Impressionen von jenen, die verdrückt hinter dem Strauch ihren Stoff in die Lungen saugen. Könnte man doch noch einiges mehr noch bewusster tun?

Gesundheitsförderung als Bildungs- und Erziehungsauftrag

.....
Gesundheitsförderung stellt Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung in einen neuen Rahmen. Gesundheitsförderung fragt nicht, wie eine Krankheit entsteht und wie sie sich vermeiden lässt, sondern wie Menschen gesund bleiben können. Sie schliesst alle Aspekte des Wohlbefindens mit ein - körperliches wie auch seelisches. Für Kinder



und Jugendliche stellt die Schule ausserhalb der Familie eines der wichtigsten Orientierungs- und Bezugssysteme dar. Die Schule als "gesunde und gesundheitsfördernde Lebenswelt" soll Einfluss auf die positive Entwicklung der Schülerinnen und Schüler nehmen. Gesundheitsförderung zielt nicht nur auf eine Veränderung des Verhaltens von Einzelnen, sondern ebenso auf eine Veränderung der Verhältnisse. Sie schliesst die ganze Lebenswelt der Schule sowie die Beziehungen zur Umgebung mit ein. Gesundheitsförderliche Aktivitäten spielen sich demnach nicht nur zwischen Lehrpersonen und Schülern im Klassenzimmer ab. Gesundheitsförderung bezieht die gesamte Schule und alle Personen, die in ihr leben, lernen und arbeiten mit ein.

Gesundheitsförderung, ein fächerübergreifendes Unterrichtsprinzip

Primäres Ziel der Gesundheitsförderung ist es, die Schülerinnen und Schüler Gesundheit als etwas Positives, Erstrebenswertes erleben zu lassen. Es gilt, gleichzeitig auch das Bewusstsein und das Verständnis dafür zu vermitteln, dass Gesundheit nicht einfach etwas Naturgegebenes ist, sondern dass hiezu durch eigenes Verhalten ein grosser Beitrag zu leisten ist. Die Vermittlung reiner Fachkenntnisse spielt in diesem Zusammenhang eine untergeordnete Rolle. Fächerübergreifend müssen thematische Bezüge hergestellt werden, welche den Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler betreffen. Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich deshalb nur

bedingt nach einem bestimmten Lehrplan durchführen. Lehrpersonen sind gefordert, beides auf jeweils aktuelle Situationen und konkrete Vorkommnisse auszurichten. Dies bedingt von Seiten der Lehrpersonen viel Einfühlungsvermögen.

Gesundheitsförderung und Prävention sind ein Unterrichtsprinzip - kein "Projekt". In erster Linie geht es darum, Einstellungen zu vermitteln bzw. Handlungsweisen aufzubauen. Zentral ist die Schaffung eines Klimas der Offenheit und des Vertrauens. Um dies erreichen zu können, müssen Gesundheitsförderung und Prävention an Ganzheitlichkeit orientiert sein. Dies erfordert ein integratives, fächerübergreifendes Vorgehen. Reine Informationsvermittlung vermag diesen Anforderungen nicht zu genügen. Die angesprochenen Lernprinzipien zur Entfaltung der Gesamtpersönlichkeit umfassen:

- ▶ Selbsttätiges Lernen
- ▶ Soziales, gemeinschaftsbildendes Lernen
- ▶ Handlungsorientiertes und erfahrungsbezogenes Lernen

Dennoch sind in unseren Lehrplänen und den dazu passenden Lehrmitteln sehr viele konkrete Hinweise und Anregungen für gesundheitsfördernde Unterrichtssequenzen zu finden: Die Lehrpläne Mensch und Umwelt, Lebenskunde, Hauswirtschaft und die Lehrpläne des



Kindergartens beinhalten eine Fülle von Lehr- und Lernzielen, welche direkt den Zielsetzungen der Gesundheitsförderung entgegenkommen (vgl. Kasten: Exemplarischer Auszug). Das gesamte Lehrwerk des Sportunterrichts dürfte man auch (aber nicht ausschliesslich) in den Dienst von Gesundheitsförderung und Prävention stellen, denn Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Kraft verleihen Körper, Seele und Geist eine harmonische Energie.

Gesundheitsförderung als gesetzlicher Auftrag

Auf die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu achten, ist keine neue Aufgabe der Schule. Verlagert aber hat sich der Fokus und erweitert ist die Zielsetzung. Während im Schulgesetz von 1947 der Gesundheitspflege vor allem

im Interesse der Vorbeugung von ansteckenden Krankheiten grosse Aufmerksamkeit gewidmet wurde, gewinnt heute der Aspekt von Prävention und Information im Hinblick auf die persönliche, gesunde Lebensführung zunehmend an Bedeutung.

Im Volksschulgesetz vom 17. April 2002 ist in Artikel 48 der Grundsatz festgehalten, dass zur Überwachung der gesundheitlichen Verhältnisse und zur Prävention die Schulträger einen schulärztlichen und schulzahnärztlichen Dienst einzurichten haben. Diese führen obligatorische Untersuchungen durch. In der Vollzugsverordnung sind die Ausführungsbestimmungen hiezu geregelt, wobei auch eindeutig darauf hingewiesen wird, dass die Lehrpersonen bei der Or-



Aus dem Schulgesetz von 1947

Schulgesundheitspflege und sanitäre Vorschriften

Art. 73

Der Erziehungsrat, der Schulinspektor, die Schulräte und die Lehrerschaft haben der Gesundheitspflege der Schulkinder sowie überhaupt den sanitarischen Verhältnissen der Schulen volle Aufmerksamkeit zu schenken und, wo Uebelstände bestehen, auf Abhilfe zu dringen.

Art. 74

Die Aufsichtsorgane sind verpflichtet, dafür zu sorgen, dass die Bestimmungen der Vollziehungsverordnung über die Durchführung des Bundesgesetzes betreffend Massnahmen gegen die Tuberkulose vom 25. Juni 1932 gewissenhaft eingehalten werden.

Im Interesse einer erfolgreichen Handhabung der allgemeinen hygienischen Bestrebungen zum Schutze der Schulkinder und gegen ansteckende Krankheiten im besondern sowie zur Erreichung besserer sanitarischer Verhältnisse im Schulbetrieb und der baulichen Anlagen erlässt der Erziehungsrat besondere, für alle Schulgemeinden verbindliche Weisungen.

...

ganisation und Durchführung von schulärztlichen Massnahmen mitzuwirken haben (vgl. § 121 Volksschulverordnung). Ebenso sieht die Volksschulverordnung in § 128 vor, dass die Lehrerinnen und Lehrer im Rahmen der Weiterbildung über die wichtigsten Grundsätze sowie aktuelle Themen der Gesundheitsförderung und Prävention orientiert werden.

Fachstellen und Ansprechpartner

Um der Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen gerecht werden zu können, stehen den Schulen neben dem schulärztlichen Dienst verschiedenste Fachstellen zur Verfügung:

Die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW ist ein Kooperationsprojekt der Kantone Obwalden und Nidwalden und besteht seit dem 1. September 01. Die Fachstelle akquiriert und setzt Projekte, Bildungsveranstaltungen und Programme zu aktuellen gesundheitlichen Fragestellungen um und koordiniert die Umsetzung nationaler, regionaler und kantonaler Kampagnen. Der Schulpsychologische Dienst berät Lehrpersonen und Schulbehörden bei Fragestellungen zu Verhaltensauffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern. Für die spezifischen Fachstellen zu Themenbereichen wie Sucht, AIDS, Sexualität verweisen wir auf die Broschüre "Beratungsstellen, Fachstellen, Kontaktstellen". Innerhalb der Bildungsdirektion Nidwalden liegt die Sachbearbeitung für Gesundheitsfragen neu bei Max Buchs, Abteilungsleiter Sport. Max Buchs wirkt als Koordinator zwischen der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Präven-

tion OW/NW, der Bildungsdirektion und der Gesundheitsdirektion, den Schulärzten und den Nidwaldner Schulen. Durch diese eindeutige Zuweisung der Zuständigkeit und Verantwortlichkeit innerhalb der Bildungsdirektion sollen Doppelspurigkeiten vermieden, der Informationsfluss optimiert und damit Synergien genutzt werden. Neben den Aufgaben der Koordination geht es auch darum, auf kantonaler Ebene Entwicklungen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung zu steuern, getroffene Massnahmen zu evaluieren und situationsgerecht auf aktuelle Problem reagieren zu können.

Kontakt: max.buchs@nw.ch für "Xundi Schulen Nidwalden"

Vreni Völkle, Vorsteherin Amt für Volksschulen und Sport

www.nw.ch - Broschüre "Beratungsstellen, Fachstellen - Kontaktstellen"



Gesundheitsförderung in unseren Lehrplänen - ein paar ausgewählte Beispiele		
Arbeitsfelder	Lehrplan	Grobziele
Zwischenmenschliche Beziehungen	Kindergarten	<ul style="list-style-type: none"> - Mit verbalen und nonverbalen Elementen der Kommunikation experimentieren - Mit Wut und Enttäuschung umgehen lernen
	Mensch und Umwelt	Durch gemeinsames Arbeiten und Erleben Zusammengehörigkeit erfahren und eigene sowie fremde Feste und Bräuche kennen lernen.
Sexualität	Kindergarten	Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten der Geschlechter erleben und thematisieren.
	Mensch und Umwelt /	Die eigene Geschlechtlichkeit bejahen, Toleranz gegenüber dem andern Geschlecht zeigen und das Rollenverhalten reflektieren.
	Lebenskunde	<ul style="list-style-type: none"> - Körperliche und psychische Veränderungen wahrnehmen - Beziehungen aufbauen
Ernährung	Mensch und Umwelt	Die eigenen Ess- und Einkaufsgewohnheiten erkennen.
	Hauswirtschaft	Grundsätze der Nahrungsmittelpyramide verstehen und umsetzen
Sucht	Mensch und Umwelt	Eigene Gewohnheiten reflektieren, Suchtgefahren erkennen und Verantwortung für die persönliche Gesundheit übernehmen
	Lebenskunde	Sucht von Genuss unterscheiden und Gefahren erkennen

Empfehlungen des Kinder- und Jugendarztes Dr. Koch

Dr. med. Arthur Koch-Rusch hat sich zuhänden des Schulblatts zu einigen Fragen wie Übergewicht, Bewegungsmangel und gesunde Ernährung geäußert. Der 43-jährige Facharzt für Kinder und Jugendliche kennt die Probleme der Schulen. Speziell auseinandergesetzt hat er sich u. a. mit dem Problem der Fettleibigkeit.

Max Buchs: Sie haben sich speziell mit der Problematik des Übergewichts befasst und in einer Arbeitsgruppe mitgewirkt, die ein Programm für übergewichtige Jugendliche angeboten hat. Meine erste Frage: Wird das Problem der Fettleibigkeit nicht hochgespielt?

Dr. Koch: Nein, es ist ein echtes Problem und wenn man nichts dagegen unternimmt, wird es sich bestimmt noch verschlimmern. Der Anteil der Übergewichtigen hat in den letzten Jahren massiv zugenommen. Bei den Jugendlichen beträgt er in der Schweiz ca. 20 %.

Weshalb werden immer mehr Kinder übergewichtiger?

Das ist ganz einfach zu erklären: Der Input entspricht nicht dem Output, d. h. die eingenommenen Kalorien entsprechen nicht der verbrauchten Energie.

Was heisst das?

Input: Heute ist die Nahrung für uns überall verfügbar und in Massen erhältlich. Es gibt bei uns keine Nahrungsmittelknappheit mehr und es macht keinen

Sinn mehr, sich Reserven anzueignen, um dann in der Not davon zehren zu können. Die guten Nahrungsverwerter haben in unserer Überflussgesellschaft einen klaren Nachteil, da die Not bei uns meist nur bis zur nächsten Pause dauert. Output: Der Energieverbrauch ist massiv gesunken: Kinder gehen viel weniger zu Fuss, werden mit dem Auto zur Schule oder zum Sport geführt, sitzen lange vor dem Fernseher oder PC etc.

Weshalb muss man schon bei Kindern auf das Übergewicht achten?

Im Kleinkindes- und Kindesalter bestimmen die Eltern noch meist, was ihr Kind isst. Deshalb sind Änderungen des Essverhaltens in dieser Zeit am leichtesten umsetzbar. Übergewicht kann schon im Kindes- und Jugendalter zu Gesundheitsproblemen führen: Überbeanspruchung der Gelenke, Haut- und Hygieneprobleme, Organ- und Gefässverfettung, usw.





Was können die Eltern gegen das Übergewicht ihrer Kinder machen?

Als Eltern können wir unseren Kindern gesundes Verhalten vorleben. Wir müssen z. B. mit ihnen zusammen genügend und gesund frühstücken. Wir können unseren Kindern zumuten, den Weg zur Schule oder in der Freizeit selbst zu Fuss zurückzulegen. Wir sollten unseren Kindern eine längere Wanderung oder eine Schwimmstrecke zutrauen. Als Eltern müssen wir aber auch Grenzen setzen, z. B. beim Fernseh- oder PC-Konsum. Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang: je mehr Zeit vor dem Bildschirm verbracht wird, desto grösser ist die Gefahr von Übergewicht.

Es freut mich, dass auch Sie mehr Sport und Bewegung fordern. Was kann denn die Gesellschaft allgemein gegen die erwähnten Probleme unternehmen?

Die Gesellschaft muss schauen, dass die Rahmenbedingungen für die Kinder und

Jugendlichen stimmen. Das kann z. B. heissen, dass man auf Pausenplätzen Rollbrett fahren, Unihockey oder Fussball spielen darf. Die Kinder und Jugendlichen sollen im Wald spielen können, auf einem Skatepark Kunststücke ausprobieren usw. und die Erwachsenen sollten toleranter werden gegen die Lärm-Emissionen der Kinder. Der Luzerner Gesundheitsdirektor aus Luzern hat kürzlich eine interessante Forderung gestellt: Eltern sollten ihre Kinder nicht näher als zwei Kilometer an das Schulhaus fahren dürfen!

Was kann die Schule gegen Übergewicht machen?

Süssgetränke gehören vom Pausenplatz verbannt, wie anderswo Zigaretten. Es sollte darauf geachtet werden, dass der "Pausen-Kiosk" keine Süssgetränke und Süssigkeiten wie Schokolade verkauft. Das Argument, Kinder sollen lernen mit ihrem Geld umzugehen, greift hier nicht. Die Kinder sind meist lustgesteuert und greifen bei der Wahl kaum zum Apfel (80 kcal), wenn daneben ein Mars erhältlich ist (244kcal oder 1/6 des täglichen Energiebedarfs). Den Kindern muss auf dem Pausenplatz auch die Möglichkeit gegeben werden, zu spielen. Dabei muss der Spielplatz genug sicher sein, dass niemand gefährdet wird und umgekehrt muss die Umgebung sicher sein vor den Spielgeräten der Kinder. Im Dezember 2006 mussten sich die Kinder des Kniri-Schulhauses Stans in einem Elternbrief gegen zu viel Verkehr



auf dem Schulhausareal durch die Eltern wehren. Sie mussten das Fussballspiel wegen den zirkulierenden Autos immer unterbrechen und die Tore auf die Seite schieben. Den Eltern wäre das wahrscheinlich nicht aufgefallen. "Bewegte Schule" ist ein Projekt, das in die Richtung zielt, sich mehr zu bewegen und Freude an der Bewegung zu fördern. Auch im Schulsport sollte das Augenmerk vor allem auf den Spass am Sport zielen und nicht auf die erbrachte Leistung. Diese kann aber sehr wohl als Ansporn dienen.

Max Buchs: *Mit Ihrer Empfehlung, dass Sporttreiben Spass machen soll, bin ich ganz einverstanden. Sie entspricht auch dem Grundgedanken des Sportunterrichts. Aber heute besteht meines Erachtens eher die Gefahr, dass Lehrpersonen im Sportunterricht zu viel Gewicht auf den Spass legen und dabei keine Ziele mehr setzen. Wenn die Kinder keinen Purzelbaum mehr können,*

wird es ihnen oft nicht richtig gezeigt. Wir wissen, dass nur dort gefördert wird, wo man auch fordert und Kinder müssen und wollen gefordert werden, sie wollen etwas lernen und leisten, was übrigens auch Spass machen kann, spätestens dann, wenn sich der Erfolg einstellt.

Herzlichen Dank, Herr Koch, für die interessanten Feststellungen und die Anregungen. Massnahmen zu ergreifen und Veränderungen herbeizuführen, ist unser gemeinsamer Auftrag.



Kommunikation und Verantwortlichkeiten bei der Zusammenarbeit Fachstelle - Schulen

Vorschlag der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW

Um präventive Massnahmen nachhaltig umsetzen zu können, ist es ideal, wenn in den Schulen Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten personell geregelt werden. Die Fachstelle schlägt für den Aufbau von schulinternen Strukturen drei Varianten vor: Ansprechpersonen, Koordinatoren und Koordinatorinnen oder Arbeitsgruppen.

Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung (Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Heilpädagogen und Heilpädagoginnen) haben dafür zu sorgen, dass das Thema Gesundheit in der Agenda der Schule stets einen hohen Stellenwert behält. Sie vermitteln zwischen ihren Kolleginnen und Kollegen, der Schulleitung und der Fachstelle. Der zeitliche Aufwand dafür beträgt rund 12 - 15 Stunden pro Jahr.

Zertifizierte Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung absolvieren einen zweijährigen Nachdiplomkurs an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz (NDK Gesundheitsförderung - Gesunder Arbeits- und Lernort Schule, www.lwb.luzern.phz.ch). Zusätzlich zu den obigen Aufgaben leiten die Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung wirksame und lang-fristige Projekte und beraten die Schulleitung und die Lehrper-

sonen bei der Konzeption und der Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention. Einzelne, isolierte Aktivitäten sollen nicht einfach addiert, sondern koordiniert und in einen grösseren Zusammenhang integriert werden. Der zeitliche Aufwand wird auf etwa eine Arbeitswoche pro Jahr geschätzt.

Permanente Arbeitsgruppen für Gesundheit sind aus Vertretungen aller betroffenen Personenkreise zusammengesetzt. Dazu gehören Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrpersonen sowie weitere Mitarbeitende der Schule. Die Arbeitsgruppen Gesundheit werden von zertifizierten Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung, von Schulhausleitungen oder Schulleitungen geleitet. Der Zeitaufwand ist höher als bei den beiden ersteren Modellen, die Nachhaltigkeit auch.

Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung, Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung und Arbeitsgruppen für Gesundheit sind ideale Austauschpartner auf der operativen Ebene. Mit diesen Fachpersonen vor Ort können Einwirkungs- und Veränderungsmöglichkeiten gezielt angegangen werden. Die Fachstelle unterstützt die Etablierung solcher Strukturen.



Um die Kommunikation zwischen der Fachstelle und den Schulen zu regeln, macht die Fachstelle folgende Anregung:

Die Fachstelle wird jährlich einmal an eine Schulleiterkonferenz eingeladen, um über ihre Schwerpunktthemen und aktuellen Tätigkeiten zu informieren. Dabei kann sie gleichzeitig die Bedürfnisse und Erwartungen der Schulen entgegennehmen.

Die Fachstelle organisiert zusammen mit Fachstellen anderer Kantone jährliche

Impuls- und Vernetzungstreffen. Zielgruppen dieser Veranstaltungen sind Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung, zertifizierte Kontaktpersonen für Gesundheitsförderung, Mitglieder von Gesundheitsarbeitsgruppen, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter sowie interessierte Lehrpersonen.

Marcus Townend, Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW



In Zusammenarbeit mit Schule und Elternhaus Nidwalden organisiert die Fachstelle Gesundheitsförderung OW/NW eine Veranstaltungsreihe mit dem Titel:

Internet - Chancen und Risiken

Am Dienstag, 20. März, 19.30 Uhr findet im Spritzenhaus in Stans ein Referat von Mathias Zehnder zu diesem Thema statt. Mathias Zehnder ist Radaktor von "anthrazit, dem Schweizer Magazin für das digitale Leben" und bekannt für seine Kommentare am Radio und in unserer Tageszeitung zum Geschehen in der virtuellen Welt. Der Eintritt kostet 14.- für Erwachsene, 20.- für Paare und 7.- für Jugendliche.

Diejenigen Eltern, welche sich mit dem Thema Internet - Chancen und Risiken weiter auseinander setzen möchten, treffen sich an zwei Abenden, am 23. Oktober und am 30. Oktober in einem kleineren Rahmen.

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Lydia Gertsch, Co-Präsidentin Schule & Elternhaus zur Verfügung. Ihre Telefonnummer lautet: 079 369 18 20.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Schulprojekte

Fitzliputzli, Projekt der 3. Klassen von Stansstad

Seit einigen Jahren wird in Stansstad das Thema "Gesundheitsförderung in Schule und Elternhaus" im Schulunterricht integriert. Die Lehrpersonen der 3. Klassen greifen dieses Thema jeweils auf und veranstalten im Anschluss an eine Unterrichtssequenz einen Elternabend in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW.

Ein wichtiger Bestandteil des Projekts ist jeweils die Aufführung "Fitzliputzli" von Werner Bühlmann mit den Tösstaler Marionetten. Es geht dabei um ein interaktives Stück, bei dem Bühlmann immer wieder auf humorvolle Art den Kontakt zu den Kindern knüpft. Er bringt sie dazu, über Konflikte, negative Erfahrungen und Stresssituationen nachzudenken, um diese später besser bewältigen zu können. Er zeigt ihnen auch, wie wichtig das Familiennetz ist. Er bestärkt sie darin, Freundschaften zu pflegen, ihr Konsumverhalten (TV, Games, Süßigkeiten usw.) zu prüfen, aber auch die eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu akzeptieren. Für die Schülerinnen und Schüler ist das Stück "Fitzliputzli" immer wieder ein sehr eindrückliches Erlebnis.



Der Znüni-Mäart im Kanton Nidwalden

Das Projekt "Znüni-Mäart" wird von der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW seit dem Schuljahr 2003/2004 den Nidwaldner und Obwaldner Schulen angeboten. Der Znüni-Mäart bietet den Schulkindern eine Gelegenheit, sich mit einem frischen und selbst gemachten Znüni zu stärken.

Anhand von vorgegebenen Kriterien ist der Znüni-Mäart an folgenden Nidwaldner Schulen umgesetzt:





- ▶ Schule Emmetten seit Januar 2004
- ▶ Schule Stans: Tellenmatt seit März 2004 und Kniri seit Oktober 2004.

Die Kriterien des Znüni-Mäarts sind: gesund, zahnschonend, frisch, vorwiegend regional, saisonal, keine oder umweltfreundliche Verpackung. Er muss mindestens einmal wöchentlich stattfinden. Die Umsetzung innerhalb dieser Kriterien entscheiden die Schulen selber, z.B. welche Klassen in welchem Umfang an der Vorbereitung und dem Verkauf der Znünis aktiv teilnehmen.

Nach Erfahrungen der einzelnen Schulen ist für ein nachhaltiges Bestehen des Znüni-Mäartes wichtig, dass eine Person die Verantwortung für die Organisation übernimmt. Der organisatorisch Arbeitsaufwand darf vor allem am Anfang nicht unterschätzt werden. Im Durchschnitt muss für die Vorbereitung mit den Schülern mit zwei Lektionen pro Woche gerechnet werden. Von Seiten der Lehrpersonen wird geschätzt, dass der Znüni-Mäart gut in den Unterricht (z.B. Mensch

und Umwelt, Thema Ernährung) eingebaut werden kann. Ein weiterer positiver Effekt des Znüni-Mäartes ist, dass die Eltern zum Thema "gesundes Znüni" sensibilisiert werden, indem die Schüler und Schülerinnen zu Hause von ihren selbstgemachten Znünis erzählen. Die Schüler und Schülerinnen sind sehr motiviert, Verantwortung zu übernehmen und bei der Vorbereitung und dem Verkauf der Znünis mitzumachen.

Am 1. Februar 2007 hat der Znüni-Mäart Erfahrungsaustausch in Luzern stattgefunden. Dabei wurden u.a. auch Ideen der Beteiligten zum Ausbau vom Znüni-Mäart gesammelt, damit das Projekt weiterhin an den Schulen umgesetzt werden kann.

Projekt am Kollegium Stans zum Thema Gewalt

Das Kollegium Stans ist auf dem Weg zu einer Schule als gesundheitsfördernder Lern- und Arbeitsort. Wie es dazu kam, skizziert Marcus Townend, Mitarbeiter der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW.

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

.....
Gegen 400 Schulen sind zur Zeit Mitglied des Schweizerischen Netzwerkes www.gesunde-schulen.ch. Auch das Kollegium St. Fidelis, Stans, wurde mit dem Label des Netzwerkes ausgezeichnet, nachdem es einen entsprechenden Vertrag mit Radix (www.radix.ch) verein-



bart hatte. Dies bedeutet noch nicht, dass das Kollegium automatisch zur gesunden Schule geworden ist. Die Mittelschule Nidwalden hat sich aber bereit erklärt, sich auf einen mehrjährigen Entwicklungsprozess in Richtung gesundheitsfördernde Schule einzulassen. Eine gesundheitsfördernde Schule ist eine Lebenswelt, wo sich alle Lernenden und Arbeitenden wohl fühlen und gute Leistungen erbringen können, wo gemeinsame Haltungen und Vorgehensweisen in Bezug auf gesundheitsschädigende Verhaltensweisen erarbeitet und kommuniziert werden und wo gesunde Entwicklungsmöglichkeiten einzelner und des ganzen Schulsystems gefördert werden.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW unterstützt das Kollegium bei diesem Prozess, indem sie das Projektteam (Franz Enderli und Miriam Hermann) fachlich, ideell und personell begleitet. Den ersten Schritt auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule bildet das vierjährige Paket "Gesundheitsförderung in der Sonderwoche" für die ersten vier Klassen mit dem ersten Schwerpunktthema Gewalt.

Interne Weiterbildung der Lehrpersonen

Im Herbst 2005 wurden alle Lehrkräfte während einer ganztägigen internen Weiterbildung zu diesem Thema sensibilisiert und informiert. Wichtig war dabei, mit Vorträgen von internen und externen Referenten, gefolgt von Gesprächsrunden, eine Reihe verschiedener Facetten von Gewaltäusserungen zu thematisieren. In einer zweiten Weiterbildung ging



Bild vom "Stanser Student" zur Verfügung gestellt

es um die Reflexion des eigenen Verhaltens und um subtilere Erscheinungsformen der Gewalt wie Mobbing, verbale Entwertungen oder Ausgrenzung.

Schülerinnen und Schüler

Die Schülerinnen und Schüler der ersten vier Klassen kamen während der Sonderwoche zum Zug: Durch selber produzierte Hörspots wurden sie in die Thematik eingeführt. Anschliessend nahmen sie an einem Forumtheater teil. Im Stück "s' Lääbä näh!" machen Spielvarianten deutlich, dass die Verhaltensänderung einer Person neues Verhalten der Mitspielerinnen erfordert und die Gesamtgeschichte sich dadurch wandelt. Situationen können zurückgespult, Reaktionsmuster unterbrochen und neue Denkräume eröffnet werden. Durch die Interaktivität übernehmen die Zuschauenden Verantwortung, sie greifen in ein



Geschehen ein. Dies wirkt in das eigene, "wirkliche" Leben hinein: Problematische Rollen sollen hinterfragt, destruktive Verhaltensmuster in eine andere Richtung gelenkt werden. Und dies geschieht auf lustvolle Art und Weise, nämlich mit Hilfe einer spannenden Handlung auf der Bühne. Es war für den Verfasser dieser Zeilen unglaublich spannend und lehrreich, die Schülerinnen und Schüler bei ihren Voten und Einsätzen während einer Aufführung zu beobachten. Engagiert, kreativ und mit grossem Mut wurden die destruktiven Handlungsabläufe des Stückes unterbrochen oder abgewendet. Aufmerksame Beobachterinnen konnten Hinweise auf reelle Situationen und auf das gegenwärtige emotionale Klima an der Schule St. Fidelis wahrnehmen. Sie erhielten zudem einige Ideen für die Weiterarbeit an aktuellen Fragen.

Eltern

Gewaltprävention in der Schule hat nur dann längerfristig eine Chance, wenn ihre Ziele auch von den Eltern angestrebt werden. Deshalb hat sich die Projektleitung dazu entschlossen, eine Abendvorstellung für Eltern anzubieten. Die Eltern wurden über die Ziele und Abläufe der Gesundheitsförderung in der Sonderwoche informiert. Anschliessend durchlebten sie die gleichen Abläufe der Theaterfalle wie ihre Töchter und Söhne. "Würden sie Interesse für das Forumtheater zeigen, würden sie überhaupt mitmachen?" so fragte sich der Vertreter der Fachstelle. Die emotionale Betroffenheit war spürbar, die Begeisterung

wie bei den Schülerinnen und Schülern offenkundig.

Schulleitung

Christoph Schuler, der Rektor des Kollegiums, zeigte sich in einer bewegten und bewegenden Rede beeindruckt von den Leistungen der Theaterfalle Basel und den beteiligten Eltern, Lehrpersonen und Schülern und wies auf die zentrale Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung für den heranwachsenden Menschen hin.

Ausblick

Dieses vierjährige prozesshafte und partizipative Gesamtunterfangen mit den interaktiven und erlebnisorientierten Modulen vor und während der Sonderwoche bietet Gewähr für eine wirkungsvolle und nachhaltige Prävention. Die Schwerpunktthemen für die Gesundheitsförderung in den nächsten Sonderwochen sind: "Outfit", "Ernährung und Bewegung" sowie "Abhängigkeit".

Beim Thema Outfit geht es um Fragen der Identitätsfindung, des Körperkultes und der Schönheitsideale. Lehrpersonen wurden in Form eines Café Philo in die Thematik eingeführt. Die Schülerinnen und Schüler besuchen im Frühling Workshops, welche von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Aids - Hilfe, der Ehe- und Schwangerschaftsberatung und von Theaterpädagoginnen geleitet werden.

Marcus Townend



Projekt "ALCOHOL"

Im Rahmen des mehrjährigen Aktionsplanes "ALCOHOL - Ein Projekt zu Jugend und Alkohol" bietet die Fachstelle ein Paket für die Orientierungsschulen an. Dieses besteht aus drei Teilen:

Ebene Stufe

Die beteiligten (Klassen-)Lehrpersonen werden durch die Fachstelle im Rahmen von zwei Lektionen in die Anwendung des "Alkoholkoffers" eingeführt und auf das Forumtheater vorbereitet. Anschliessend nehmen die Klassen an einer Aufführung von "Kids + Alk" der Theatergruppe Bilitz teil. Mit Hilfe des "Alkoholkoffers" werden verschiedene Inhalte des Stückes sowie das Thema "Alkohol und Jugend" allgemein im Verlaufe des Schuljahres vertieft.

Ebene Stufenteam

Das Stufenteam erhält im Rahmen einer halbtägigen Weiterbildung durch die Fachstelle Hintergrundwissen zum Thema Alkohol und Jugend sowie einen Überblick über verschiedene präventive und interventive Grundsätze und Modelle. In den folgenden Wochen erarbeitet sich das Stufenteam eine gemeinsame Haltung bezüglich Schule und Alkohol und einigt sich, unter Einbezug einer Schülervvertretung auf adäquate Vorgehensweisen betreffend Schülerinnen und Schüler und deren Umgang mit Alkohol. Hierfür muss mit einem Zeitaufwand von rund sechs Lektionen, verteilt auf drei oder vier Wochen, gerechnet werden.



Ebene Stufe und Elternhaus

Haltung, Vorgehensweise und präventive Massnahmen des Stufenteams werden den Eltern im Rahmen einer Elternveranstaltung kommuniziert. Die Fachstelle unterstützt bei der Planung und Umsetzung.

Bisher haben die Schulen in Beckenried, Buochs und Hergiswil das Angebotspaket komplett oder teilweise angenommen.



“Grenzenlos - Regeln geben Sicherheit”

“Grenzenlos - Regeln geben Sicherheit” ist ein Elternprojekt, das von Schulgemeinden organisiert und durch die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW konzipiert und initiiert wurde. Mit diesem Projekt werden Eltern in ihrer pädagogischen Aufgabe unterstützt und gestärkt, was bei Kindern zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen führt.

Eltern sehen sich im Erziehungsalltag mit unzähligen Themen und Fragen konfrontiert: Wann und wie sag ich's meinen Kindern, wenn sie zu lange am Fernseher sitzen, wenn sie abends nicht ins Bett gehen wollen, wenn sie Süßigkeiten naschen. Das Aufräumen wird zum Alltagsstress. Wann, wo und wie setzen Eltern ihren Kindern Grenzen oder geben ihnen Freiräume? Wann werden Kinder in Entscheidungen miteinbezogen und wann entscheiden Väter oder Mütter, was zu tun ist? Mit diesen Themen werden Eltern täglich konfrontiert.

Genau bei diesen Fragen setzt das Projekt ein: In acht Kindergärten von Stansstad, Buochs und Stans nutzen 70 - 90 % der Kindergarteneltern ein Angebot unter der Leitung von Dominique Grütter, dipl. Sozialpädagogin, bei dem im Rahmen von vier Elternabenden speziell zum Thema “Grenzenlos - Regeln geben Sicherheit” engagiert und interessiert diskutiert und gemeinsam geeignete Massnahmen erörtert werden.

Die Auswertung des Angebots hat ergeben:

- ▶ dass Eltern mutiger, sicherer und konsequenter den Erziehungsalltag angehen können;
- ▶ dass sich das Kommunikationsverhalten in der Familie wesentlich verbessert hat und die Beziehung Eltern - Kind gestärkt wurde.

Gewinnbringend wirkt sich der vielfältige Erfahrungsaustausch der Eltern und die Informationen und Tipps der Leiterin aus. Der grosse Erfolg hat bewirkt, dass neue Schulgemeinden dazu gekommen sind. Auf Initiative der Schulleitung wird das Projekt in Dallenwil auch für Eltern mit Kindern in der Orientierungsschule durchgeführt.

Informationen zu diesem Projekt erteilen:

- ▶ Dominique Grütter, Tel. 041 628 24 76
- ▶ Cécile Malevez, Projektleiterin, Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW / NW, Tel. 078 818 56 73



Cool and clean - Prävention im Sportverein

Sport ist gesund - ein Motto, das einleuchtet. Jugendliche, die im Sportverein organisiert sind, bewegen sich genügend, können Aggressionen abbauen und haben ein tragendes soziales Netz. Die sportliche Betätigung ist gesundheitsfördernd.

Dem gegenüber steht der Sport auch wegen Substanzenmissbrauch und Gewalt in den Schlagzeilen. Damit der Sportverein nicht zum Risikomilieu wird, haben Swiss Olympic, das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit ein Programm entwickelt, das den Sportverein für Kinder und Jugendliche wieder zum präventiven Schutzraum werden lassen soll.

Commitments

Wer bei "cool and clean" mitmacht, verpflichtet sich, fünf Commitments (Abmachungen/Verpflichtungen) vor, während und nach dem Sport einzuhalten und Verantwortung für sich und sein Team zu übernehmen.

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!
5. Ich! / Wir ...!

Cool steht für die ersten beiden Commitments und bedeutet einen angemessenen Umgang mit Freude aber auch mit Misserfolgen und Niederlagen. Zudem sprechen sich die Teilnehmenden gegen Gewalt aus und stehen für fairen Sport ein.

Zu clean gehören Nummer drei und vier und richten sich gegen die Einnahme von leistungsfördernden Substanzen und Rauschmitteln. Das fünfte kann von jedem Team bzw. jeder Einzelperson selber formuliert werden.

Das fünfte kann von jedem Team bzw. jeder Einzelperson selber formuliert werden.

Anmeldung

Die Leiterinnen und Leiter von Vereinen und Sportlagern melden ihre Teams bei cool and clean an. Sie erhalten Materialien und Übungen für das Training, welche die Commitments thematisieren. Die Leiterinnen und Leiter erarbeiten mit ihrem Team die Commitments und übernehmen eine Vorbildfunktion. Die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW ist als kantonaler Projektpartner von Swiss Olympic für die Weiterbildung der Leiterinnen und Leiter zuständig.

Lydia Hümbeli, Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW

www.coolandclean.ch



“The only kick for me”

Im Herbst 2002 wurde auf Initiative des BSV Stans mit der politischen Gemeinde über eine Gesundheitsförderungs- und Präventionskampagne diskutiert. Die damals vorgelegten Ideen haben den Gemeinderat überzeugt und so wurde am 6. Dezember 02 zwischen dem BSV Stans und der politischen Gemeinde eine Vereinbarung über drei Jahre unterzeichnet. Basierend auf dieser Vereinbarung hat sich auch der Kanton Nidwalden bereit erklärt, die Kampagne finanziell zu unterstützen.

Der Vorstand des BSV Stans hat damals eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Erich Thoma beauftragt, diese Idee umzusetzen und Aktionen/Massnahmen vorzuschlagen. Anfang 2003 haben sich sechs Personen aus dem Vereinsumfeld an die Arbeit gemacht. Von Anfang an wurde die Arbeitsgruppe von der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW begleitet.

Zu Beginn ging es darum einen Slogan zu kreieren, welcher die Kampagne in den nächsten Jahren begleiten und nach aussen sichtbar machen sollte. Aus über 50 Vorschlägen hat man sich für den englischen Slogan "The only kick for me" entschieden. Man wollte damit dokumentieren, dass jede und jeder für sich

selber entscheiden muss, was gut für sie resp. ihn ist.

In den letzten 4 Jahren (die Kampagne wurde 2005 bis Ende 2007 verlängert) wurden verschiedene Aktionen durchgeführt und Themen angesprochen. Hier eine kleine Auswahl:

Information

In der zweimal jährlich erscheinenden Info-Broschüre des BSV Stans wird die Kampagne immer wieder thematisiert und einzelne Themen werden gezielt angesprochen. Während den Heimspielen hängt jeweils eine Bande in der Halle, welche auf die Kampagne hinweist. Im Weiteren wurde die Kampagne an Informationsabenden den Eltern der Junioren näher vorgestellt.

Rauchfreie Festwirtschaft

Eine Stanser Schulklasse hat zum Thema "Nichtrauchen" Plakate gemalt, aus welchen vier ausgewählt wurden, welche (ergänzt mit dem Slogan) mit Erfolg für eine rauchfreie Festwirtschaft warben.

Einhaltung des Jugendschutzgesetzes

Bei unseren Anlässen wird das Personal



immer wieder über die Vorgaben vom Jugendschutzgesetz (Verkauf und Ausschank von Alkohol) orientiert. Zur Unterstützung wird auch Informationsmaterial der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und Drogenprobleme SFA abgegeben.

BSV-Kick

Mit Erfolg wurde erstmals ein eigenes BSV-Getränk lanciert. Man wollte damit allen Personen (auch den Erwachsenen) eine Alternative zum Alkohol anbieten.

Handball Schülerturniere

Das Schülerturnier bot immer wieder Gelegenheit, gezielt auf unsere Kampagne aufmerksam zu machen. Beim Start der Kampagne erhielten z. B. alle rund 700 teilnehmenden Buben und Mädchen ein T-Shirt mit dem aufgedruckten Slogan. Das Turnier 2006 wurde dem Thema "Ernährung" gewidmet, und allen Teilnehmer/innen wurde ein Jahreskalender sowie eine Broschüre "Sport & Ernährung" abgegeben. Mit der Herausgabe dieser Unterlagen wurde etwas geschaffen, was weit über die Kantons-grenzen hinaus Beachtung gefunden hat.

Trainerworkshop / Agreements

In zwei Trainerworkshops wurden mit Unterstützung der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW einzelne Themen vertieft besprochen und die Trainer aufgefordert,

mit ihren Teams Agreements abzuschliessen, wie sie u.a. miteinander umgehen wollen.

Evaluation der Kampagne

Im Herbst 05 wurde eine gross angelegte Evaluation durchgeführt. An verschiedene Personengruppen wurden insgesamt über 700 Fragebogen verteilt, von welchen rund 33 % retourniert wurden. Diese hohe Rücklaufquote unterstrich die Wertschätzung des ausser-sportlichen Engagements beim BSV Stans.

Wenn wir heute auf die letzten vier sehr intensiven Jahre zurückblicken, dürfen wir dies nicht ohne Stolz tun. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe haben während dieser Zeit grossartige (ehrenamtliche) Arbeit geleistet. Ohne dieses Engagement wäre eine glaubwürdige Umsetzung der vielen Ideen nicht machbar ge-



Gesundheitsförderung ... auch in der Naturlehre



Fast täglich befasst sich ein Artikel in den Zeitungen mit der Gesundheitsförderung oder mindestens werden in diesem Bereich Fragen aus dem Leserkreis beantwortet und Hinweise erteilt. Und unlängst hat der Gesundheitsdirektor des Kantons Luzern auf mögliche, gesundheitsfördernde Massnahmen in den Schulen aufmerksam gemacht.

Es gibt sie auch schon. Gesundheitsförderung bildet in den Fächern Lebenskunde und vor allem in der Hauswirtschaft ein zentrales Thema, aber auch in der Naturlehre kann sie angesprochen werden. Die fachspezifischen Themen wie Atmung, Blut und Kreislauf sowie

Verdauung bilden eine gute Plattform auf die gesundheitsfördernden Massnahmen einzugehen. Denken wir dabei an die Prävention gegen das Rauchen beim Thema Atmung oder die Vorbeugungsmassnahmen gegen Kreislaufkrankheiten durch Bewegung beim Blut- und Kreislauf sowie die Bedeutung der verschiedenen Nährstoffe im fachspezifischen Thema Verdauung. Dabei können die Schülerinnen und Schüler einfache Versuche mit Kohlenhydraten (Stärke, Zucker), Proteinen (Eiweissstoffe) und Fetten durchführen, welche den komplexen Verdauungsvorgang bei diesen Stoffen aufzeigen.

Ernst Mathis, Leiter Abteilung Schulaufsicht

Zahlreiche Hinweise zur Gesundheitsförderung sind in den neuen Lehrmitteln *Urknall 7 und 8* zu finden, welche für das kommende Schuljahr neu auf die Lehrmittelliste genommen werden.

Gesundheitsförderung am Kollegi

Interview von Johann Brülisauer, Redaktionschef "Stanser Student" vom Juni 2006.

Franz Enderli (FE) ist Religionslehrer und Foyer-Leiter und als Mitglied der Rektorskommission für das Ressort Gesundheitsförderung am Kollegi verantwortlich.

Miriam Herrmann (MH) ist Biologie- und Mathematiklehrerin und leitet zusammen mit Franz Enderli das Projekt "Gesundheitsförderung".

Welches sind eure Hauptaufgaben als "oberste Gesundheitsförderer" am Kollegi?

FE: Meine Aufgabe besteht darin, Gesundheit und Gesundheitsförderung als Thema an unserer Schule "warm" zu halten. Es ist wichtig, dass Gesundheitsförderung als dauernder Prozess verstanden wird, der nie abgeschlossen ist. Dann gehört es auch zu meinen Aufgaben, ganz konkret und pragmatisch gewisse Projekte anzugehen und durchzuführen (z. B. rauchfreie Schule, Gesundheitstage in der Sonderwoche).

MH: Die Gesundheitsthematik interessierte mich immer schon. In meinem Biologieunterricht kann ich viele Gesundheits-Aspekte thematisieren. Alle Lebensbereiche hängen miteinander zusammen und sind nur vernetzt zu verstehen. Die Projektleitung "Gesundheitsförderung in der Sonderwoche" ist für mich ein spannender Bereich in der Ar-

beit am Kollegi.

FE: Mit dem Beitritt zum Netzwerk haben wir uns auch zu einer Standortbestimmung in Sachen Gesundheitsförderung verpflichtet, Ziele definiert und die Verantwortlichen bestimmt.

Wie ist die Gesundheitsförderung am Kollegi verankert?

FE: Die Basis für unsere Arbeit auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung bildet die Aussage im Kollegi-Leitbild von 1999: "Wir fördern das Verständnis und die Verantwortung für die eigene Gesundheit." Dieser Punkt gehört zur Persönlichkeitsbildung, die explizit unter den Zielen und Visionen der Ausbildung am Kollegi aufgeführt ist. Gesundheitsförderung ist somit eine Aufgabe der gesamten Schule - eine Querschnittsaufgabe.



Miriam Herrmann



Franz Enderli



MH: Die Diskussion um die Neugestaltung der Sonderwoche im Frühling hat die Anliegen der Gesundheitsförderung in der Lehrerschaft wieder neu ins Bewusstsein gerückt. Im Verlaufe der Konzeptarbeit während des vergangenen Jahres ist die Sensibilität für diesen Bereich gewachsen. Das Konzept "Gesundheitsförderung in der Sonderwoche" wurde in der Lehrerschaft breit diskutiert und von der Lehrerkonferenz zusammen mit der Vertretung der Schülerkommission einstimmig angenommen.

FE: Durch den Beitritt des Kollegiums zum Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen sind wir als Einzelschule in einen grösseren Rahmen eingebunden. Von diesem Netzwerk profitieren wir durch finanzielle Unterstützung und Angebote der Weiterbildung. Auch die fachliche Begleitung durch Marcus Townend von der "Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW" schätzen wir sehr.

Auch in früheren Jahren hat man doch Suchtprävention betrieben. Was ist der Unterschied zu früher?

FE: In früheren Jahren hat man auch ab und zu Veranstaltungen für Schülerinnen und Schüler durchgeführt. Diese waren allerdings eher fokussiert auf den Umgang mit konkreten Suchtmitteln wie Rauchen, Alkohol, Drogen. Diese Veranstaltungen waren sehr punktuell und meist nur auf Abschreckung hin angelegt. Heute verstehen wir unsere Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung viel weiter und eingebunden in ein Gesamtkonzept.

MH: Wir wissen heute, dass mit blosser Abschreckung relativ wenig erreicht wird. Diese Art der Prävention hat auch tatsächlich wenig gebracht. Heute steht die Gesundheitsförderung - der Name Gesundheit sagt es - als Ressource im Mittelpunkt. Sie soll in einem Prozess wiederkehrend und strukturiert gefördert werden.

FE: So möchten wir alle Bereiche des Kollegilebens unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Dazu gehören die Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, der Umgang mit Genuss und Suchtmitteln, Bewegung und Ernährung (Mensa), das Konsumverhalten, der Umgang mit dem eigenen Körper, die Freizeitgestaltung, die Schulhauskultur usw.

Wo seht ihr die Hauptprobleme der Jugendlichen in Bezug auf Gesundheit?

HM: Ich sehe ein ganzes Bündel von Problemfeldern wie beispielsweise den zunehmenden Bewegungsmangel, die einseitige Ernährung, Rauschtrinken und Einstieg ins Rauchen. Im psychischen Bereich sind es zum Beispiel Stress und Leistungsdruck, mangelnde Konfliktfähigkeit, Verdrängen von Gefühlen, die zu körperlichen Symptomen führen. Hat ein Jugendlicher zu wenig Selbstvertrauen, ist es möglich, dass er dem Gruppendruck nicht widerstehen kann und dass ihn Zukunftsängste belasten. Wir begegnen Jugendlichen, die auf dem Weg zum Erwachsensein alleine sind. Es fehlen oft erwachsene Bezugspersonen, die sie in diesem Lebensabschnitt unterstützend begleiten.



Gibt es am Kollegi auch Suchtprobleme?

FE: Wir sind keine Insel. Das Kollegi hat die Probleme, die die Gesellschaft hat. Schüler und Schülerinnen, aber auch die Lehrpersonen bringen ihre Lebensweisen mit in den Schulalltag. Es gilt in der Gesundheitsförderung, genau und sensibel hinzuschauen und problematische Verhaltensweisen wahrzunehmen. Wenn wir sie erkannt haben, wollen wir sie im Rahmen der Gesundheitsförderung am Kollegi thematisieren. Früherkennung ist dabei sehr wichtig.

HM: Suchtmittel sind überall, wo Menschen sind - auch im Kollegi. Suchtmittel werden bei uns nicht einfach verteufelt, aber auch nicht als Genussmittel verharmlost. Unser Ziel muss ein sinnvoller und verantwortungsbewusster Umgang damit sein.

Welches sind eure Ziele der Suchtprävention und Gesundheitsförderung am Kollegi?

FE: Wir sind überzeugt, dass die beste Suchtprävention dort geschieht, wo die Persönlichkeit, das Selbstvertrauen und das Verantwortungsbewusstsein des jungen Menschen gestärkt wird. Deshalb wollen wir neben der notwendigen Information über Suchtmittel und die Auseinandersetzung mit dem Umgang damit immer auch grundsätzlich die Persönlichkeit des einzelnen Jugendlichen fördern und stärken.

HM: So ist uns z. B. die Partizipation der Schülerinnen und Schüler in der Schule wichtig. Die Mitbeteiligung und Mitbe-



Gesundheitsgruppe

stimmung an der Gestaltung der Schule, an der Schulkultur und am Schulklima muss unbedingt noch vermehrt gefördert werden. Auch das reiche Angebot an musisch-kulturellen Aktivitäten für Schüler und Schülerinnen trägt wesentlich zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung bei. Dieses breite Angebot trägt zu einer lebendigen und gesunden Kollegigemeinschaft bei. Dazu müssen wir auch Sorge tragen.

FE: Das Leben muss thematisiert werden. Wie lebst du? Wie gestaltest du deine Freizeit? Wie reagierst du in Konflikten? Wie gehst du mit Frust um? Leidest du unter (Leistungs-)Stress? Fühlst du dich wohl am Kollegi? Diese Fragen zeigen, dass Gesundheitsförderung ein weites



Feld ist, das praktisch alle Lebensbereiche umfasst.

Wie könnt ihr euren Erfolg messen?

FE: Das ist sehr schwierig, kurzfristig kaum möglich. Wir leisten einen Beitrag im Rahmen der Erziehungsaufgabe an unserer Schule. In diesem Sinne ist es uns auch sehr wichtig, dass die Gesundheitsförderung strukturell und organisatorisch gut eingebettet ist in den Schul- und Kollegialtag. Von Erfolg würden wir vielleicht dann sprechen, wenn der junge Mensch nach seiner Kollegizeit ein geschärftes Verantwortungsbewusstsein hat für seine Gesundheit, Gefahren und

Risiken abschätzen kann, dazu einige Hintergründe und Zusammenhänge kennt und sein Leben "reif - maturus" gestalten kann.

MH: Ein Erfolgsmesser oder besser ein Gradmesser für unsere Bemühungen ist vielleicht auch die momentane Befindlichkeit der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrpersonen am Kollegi. Ein Arbeitsplatz, wo es mir wohl ist, wo ich von "meinem" Arbeitsplatz spreche, wo ich grundsätzlich gerne bin - so ein Ort ist gesundheitsfördernd.

Lehrmittel-Tipps

Gesundheitsförderung 1. bis 9. Schuljahr

Der Zürcher Lehrmittelverlag bietet eine grosse Auswahl von Lehrmitteln im Bereich Gesundheitsförderung an - siehe www.ilz.ch.

Tipffit (neu)

Schülerbuch, Bewegung verstehen, erleben, geniessen von Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss; Schulverlag, ISBN-10: 3-292-00416-0

Arbeitsbuch für die Unterrichtsbereiche Sport und Gesundheitsförderung im 7. - 10. Schuljahr, aber auch ein Ratgeber für Jugendliche zu allen Aspekten der Bewegung in Schule, Arbeit, Lernen und Freizeit. Die aktuellsten Erkenntnisse der Bewegungslehre werden mit passenden Aktivitäten für eine lustvolle Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewegungsverhalten (z.B. Selbsttests und Übungen) ergänzt.

Linktipps

Kantonale Links

www.gesundheitsfoerderung.ow.ch
 Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW

www.sport.nw.ch
 Abteilung Sport NW: Obligatorischer und freiwilliger Schulsport, J+S, Nachwuchsförderung, Kinderförderung

www.wbza.luzern.phz.ch
 Pädagogische Hochschule Zentralschweiz: Aus- und Weiterbildung; Schulklima, Gesundheitsförderung, Sexualpädagogik

Schweizerische Links

www.gesunde-schulen.ch
 Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen

www.hepa.ch
 Netzwerk Gesundheit und Bildung Schweiz

www.bildungundgesundheit.ch
 Netzwerk Schweiz zu Bildung und Gesundheit

www.gesundheitsfoerderung.ch
 Plattform für Forschung und Dienstleistungen Gesundheitsförderung

www.radix.ch
 Unterstützt gesundheitsfördernde Aktivitäten in der ganzen Schweiz.

www.baspo.ch
 Bundesamt für Sport: Sport und Bewegung; Links zu Medien, Institutionen, Projekten

www.fairplay.ch
 Themen im Zusammenhang mit Sport: Fairplay, Soziales Umfeld, Cool and clean, gegen Gewalt usw.

www.gemeinsam-gegen-gewalt.ch
 Gewaltprojekt

www.mobbing-info.ch
 Breite Information zu Mobbing

www.nutrinet.ch
 Netzwerk Ernährung und Gesundheit

www.feelok.ch
 Texte, Tipps, Spiele, Diskussionsforen etc. für Jugendliche und Erwachsene

www.sfa-ispca.ch
 Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

www.schulebewegt.ch
 Bewegungsprojekt für Schulklassen

www.coolandclean.ch
 Präventionsprojekt für Sportverein
 Über diese Stellen gelangt man zu zahlreichen weiteren Links.

Schulblatt Nidwalden
Offizielles Mitteilungsblatt
Bildungsdirektion Nidwalden

Das Schulblatt Nidwalden erscheint vier Mal pro Jahr: Mitte der Monate
Februar, Mai, September und November. Redaktionsschluss 30. Januar,
30. April, 30. August, 30. Oktober

Redaktion

Andreas Gwerder, Direktionssekretär
Bildungsdirektion Nidwalden, Marktgasse 3, 6371 Stans
Telefon 041 - 618 74 13, Telefax 041 - 618 73 45
e-mail bildungsdirektion@nw.ch

Grafisches Konzept

Jimmy Schmid, Schmid Apple Design, Wesemlinrain 16, Postfach,
6000 Luzern 6

Druck Rohner Druck AG, 6374 Buochs

Inserate Bildungsdirektion Nidwalden, Marktgasse 3, 6371 Stans,
Tel. 041 - 618 74 13, Fax 041 - 618 73 45,
e-mail: marianne.achermann@nw.ch. Preise und Publikationsdaten
finden Sie auf dem Internet unter www.nw.ch/bildung - Schulblatt

Auflage 1'400 Exemplare