

# Gesundheitskonzept der Christoph-Stöver-Realschule



CHRISTOPH-STÖVER-STR.2  
45739 OBER-ERKENSCHWICK  
TEL: 02368/4300

Ein Gesundheitskonzept muss die Voraussetzungen aller an der Schule beteiligten Personengruppen, sowie mögliche Interventionen und Präventivstrategien enthalten. Dazu muss aber zuvor definiert werden, was man unter Gesundheit versteht.

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“

(Definition der WHO)

Von dieser Definition ausgehend, soll dieses Konzept sowohl die physische Gesundheit aller an der Schule Beteiligten als auch die psychische Gesundheit aller im Zentrum haben. Gesundheitserziehung muss also in alle Bereiche der Schule implementiert werden.

## Inhaltsverzeichnis:

1. Theorien zur Schulgesundheit	...3
2. Bewegung	
2.1 Pausenkonzept (bewegte Pause)	...4
2.2 Bewegungsphasen im Unterricht	...4
2.3 Sportunterricht, welcher die SuS abholt und deren Motorik weiterentwickelt	...5
3. Ernährung:	
3.1 Nahrungskunde im Biologieunterricht	...6
3.2 Nahrungskunde und Zubereitung im Hauswirtschaftsunterricht und Sozialwissenschafts-Unterricht	...6
3.3 Klassenlehrer*innen-Stunden, z.B. gemeinsames/ gesundes Frühstück	...6
4. Sozialtraining:	
4.1 Übungen im ALF-Unterricht	...7
4.2 Sozialtraining als Bestandteil des Sportunterrichts	...7
4.3 Kooperative Lernformen/ oder Helfende-Systeme in allen Unterrichten	...8
4.4 gemeinsame Aktionen wie Ausflüge/ Klassenfahrten	...8
4.5 Umgang mit Digitalen Medien – Medienscouts	...9
4.6 Streitschlichtende	...9
4.7 Anti-Mobbing-Strategien wie „No Blame Approach“	...10
4.8 Paten der 5´er Klassen	...10
5. Einbeziehen von Eltern und außerschulischen Partnern:	
5.1 schulpsychologischer Dienst	...10
5.2 Beratungsstellen	...11
5.3 Elternarbeit	...11
6. Aktionen gegen gesellschaftliche Gefahren	
6.1 Hygieneschulung im Biologie- und Sportunterricht	...12
6.2 Prävention vor legalen und illegalen Drogen (Drogenkonzept)	...12
7. Beratungskonzept der Beratungslehrer*innen	...12
8. Lehrendengesundheit	...13
9. Ausblicke	...14
10. Evaluation	...14

# 1. Theorien zur Schulgesundheit

Zum Thema „Gesunde Schule“ gibt es viele Studien, und dem angelegt viele Ausarbeitungen und Theorien. In diesem Konzept wird sich auf das Qualitätstableau von Brügger und Posse aus dem Jahr 2008<sup>1</sup> bezogen. In diesem Tableau werden verschiedene Aspekte der gesunden Schule auf- und ausgeführt:

## 1.1 Schule als Lebensraum:

die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrpersonen, sollte im Fokus stehen, Gestaltung der Lernumgebungen und Bewegungsräume berücksichtigt werden, Tagesstrukturen mit Lern- und Erholungszeiten bedacht werden, Arbeitsbedingungen und Qualität sowie gesundheitsfördernde Kooperationen mit externen Partnern als wichtige Punkte beachtet werden.

## 1.2 Unterricht mit den Aspekten des Schulprogramms mit Gesundheitsförderung und –

Prävention, Unterrichtsgestaltung und Beurteilungsformen, Klassenführung und Unterrichtsklima, Lernbegleitung, individuelle Förderung und Integration sowie gesundheitsbezogenen Kurse, Unterrichtsprogramme und –Inhalte reflektiert und so gestaltet werden, dass er sich gesundheitsförderlich auswirkt.

## 1.3 Bildungs- und Lernprozesse sollen als selbstreguliertes, entdeckendes und

gesundheitsbewusstes Lernen ausgeführt werden. Mit Kooperativen lernen, Lernen mit allen Sinnen, Orientierung an Bedürfnissen von Schülerinnen und Schülern, sowie Individuelle Zuwendungen und Betreuungen – Gefährdungen erkennen und ihnen begegnen sollte gearbeitet werden, um präventiv zu agieren.

## 1.4 Schulkultur und Schulklima sollten eine stärkende Schulgemeinschaft mit einer

Kommunikations-, Feedback- und Konfliktkultur enthalten. Es sollte ein hoher Wert auf Kooperation und Teamarbeit gelegt werden, auch sollte die Schule geöffnet werden. Insgesamt sollte ein gesundheitsförderliches Schulklima bestehen.

## 1.5 Schulführung:

die Schulleitung sollte als pädagogischer Leadership funktionieren, sie sollte funktionale Aufgaben übernehmen und eine Kompetenzverteilung vornehmen. Sie sollte abwägen

---

<sup>1</sup> Vgl. Link, K. Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen, DAK Unfall und Gesundheitskasse NRW, Köln 2012, S. 33

zwischen Entscheidungs- und Mitbestimmungsprozessen, die schulorganisatorische Verwaltung übernehmen und Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe ansehen.

#### 1.6 Professionalität und Personalentwicklung:

die Personalentwicklung soll zielgerichtet und ressourcenorientiert vorgenommen werden, berufliche Kompetenzen sollten weiterentwickelt werden, Qualitätsdefizite müssen erkannt und soziale Unterstützungen angeboten werden, eine betriebliche Gesundheitsförderung sollte installiert werden.

#### 1.7 Qualitätsmanagement:

es müssen gemeinsame Qualitätsansprüche und –ziele formuliert werden. Die diesbezüglichen Qualitätsprozesse müssen gesteuert werden, Selbstreflexionen, individuelle Feedbacks und die persönliche Qualitätsentwicklung müssen angeregt und begleitet werden, sowie eine Schulentwicklung mit Projektmanagement und Selbstevaluation installiert werden. Insgesamt sollte Qualitätsmanagement als Gesundheitsförderung und –prävention wahrgenommen werden.

#### 1.8 Wirkungen und Ergebnisse der Schule:

der Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule muss wahrgenommen werden. Es müssen Schlüsselqualifikationen und -kompetenzen vorhanden sein und gelehrt werden. Der Schul- und Laufbahnerfolg von Schülerinnen und Schülern, sowie Lehrerinnen und Lehrern, muss angestrebt und unterstützt werden. Alle Anspruchsberechtigten sollen zufrieden sein und sich in einem Klima des Wohlbefindens wiederfinden.

## 2. Bewegung

### 2.1 Pausenkonzept (bewegte Pause)

Auf dem großen Schulhof (Klasse 7 – 10) stehen 3 Tischtennisplatten sowie ein Basketballkorb. Diese werden von den Schülerinnen und Schülern in den Pausen genutzt. Gleichzeitig wird im Technikunterricht der Klasse 7 optional ein Tischtennisschläger hergestellt und ein Tischtennisturnier an den Platten veranstaltet, um die Schülerinnen und Schüler zu dieser Betätigung zu animieren. Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer halten verschiedene Geräte wie Bälle, Springseile und Gummitwist bereit, die die Schülerinnen und Schüler in den Pausen nutzen können. Auch auf dem Orientierungsstufen-Schulhof (Klasse 5/6) können sich die Schülerinnen und Schüler Tischtennisschläger, Federballschläger, Springseile... ausleihen. Hierzu wird von den Paten ein Häuschen genutzt, in dem die Spielgeräte

aufbewahrt werden. Die Paten geben diese Geräte auch aus. Auch auf diesem Schulhof stehen 2 Tischtennisplatten, außerdem ist ein Federballnetz aufgespannt.

## 2.2 Bewegungsphasen im Unterricht

„Eine ... positive Wirkung von Bewegung auf Gedächtnisleistungen, Lernvermögen und emotionale Prozesse stellt die Erhöhung der Konzentration verschiedener Neurotransmitter im Gehirn dar.“<sup>2</sup> In der Schule gilt das Doppelstunden-Modell. Dieses ermöglicht den Lehrerinnen und Lehrern ihre Unterrichte so zu gestalten, dass Bewegungsphasen eingebaut werden können. Diese sind in den verschiedenen Fächern unterschiedlich gestaltet. Laufen, Werfen und Springen können im Fach Mathematik dazu genutzt werden, Daten für kleine Lernexperimente zu sammeln, um Strecken zu vergleichen, die man laufend oder werfend überwindet. Außerdem können Flächen mit Fuß- und Schrittlängen vermessen werden, in ähnlicher Weise können Messungen mit „Klafter“ und „Ellen“ durchgeführt werden. Geometrische Formen können aus Seilen nachgelegt werden. Dann gehen/balancieren Schülerinnen und Schüler auf Linien und Formen und beachten dabei Maßstäbe. Im Fach Physik kann man über das Laufen Geschwindigkeit und Beschleunigung erfahren. Im Fach Deutsch kann man Sprichwörter und Gedichte pantomimisch darstellen und Referate bzw. Vorträge, als „bewegte“ Inszenierung gestalten lassen. Man kann in Erdkunde den Äquator auf dem Klassenboden mit Klebeband markieren und Schülerinnen und Schüler sich, je nach Land, weit oder nah des Äquators positionieren lassen. Im Englischunterricht kann man „Warm-Ups“ durchführen, indem die Schülerinnen und Schüler je nach Antwort Schritte vor oder zurück gehen.<sup>3</sup> Alle Lehrerinnen und Lehrer sind angehalten, solche Bewegungsphasen in den Unterricht einzubauen.

## 2.3 Sportunterricht welcher die Schülerinnen und Schüler abholt und deren Motorik weiterentwickelt

Im Sportunterricht werden, dem Unterrichtsgegenstand entsprechend, Jahrgangsstufenturniere durchgeführt, um die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, sich im Sportunterricht besonders anzustrengen. So findet in der Jahrgangsstufe 5 ein Völkerball-, in der Stufe 6 ein Basketball-, in Stufe 7 ein Badminton- und in Klasse 8 ein Handballturnier statt. Außerdem werden Sport- und Bewegungsfeste und Sponsorenläufe durchgeführt. Dabei werden den Schülerinnen und Schülern ihren Fähigkeiten entsprechende Anforderungen zugewiesen. Regelmäßig wird der Erwerb von Sportabzeichen angeboten und gefördert, dazu werden auch Schülerinnen und Schüler, welche nicht mehr am in Klasse 6 stattfindenden Schwimmunterricht teilnehmen, Schwimmstunden angeboten. Der Sportfachbereich stellt

---

<sup>2</sup> DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Unterricht, Dezember 2013, Seite 1

<sup>3</sup> Vgl. ebd. Seite 6

regelmäßig Teams für die Teilnahme an Stadtmeisterschaften zusammen. Dadurch können auch jene Schülerinnen und Schüler gefördert werden, welche sich im oberen Leistungsbereich befinden.

### 3. Ernährung:

#### 3.1 Nahrungskunde im Biologieunterricht und Sozialwissenschafts-Unterricht

In der sechsten Jahrgangsstufe wird das Thema gesunde Ernährung im Biologieunterricht behandelt<sup>4</sup>. Dabei wird der Weg der Nahrung im menschlichen Körper beschrieben und die beteiligten Organe werden benannt. Außerdem wird anhand der Nahrungspyramide die Bedeutung von Nährstoffen, Mineralsalzen, Vitaminen, Ballaststoffen und Getränken für eine ausgewogenen Ernährung dargestellt. Dabei wird z.B. der Zuckergehalt von Nahrungsmitteln, welche von jungen Menschen bevorzugt konsumiert werden (wie Cola, Eistee, Puddings und Fastfood), mit denen von gesünderen Alternativen verglichen. Im Differenzierungskurs Sozialwissenschaften werden exemplarisch Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln verglichen, um Werbelügen zu erkennen. Dadurch werden die Lernenden zu mündigen Konsumenten von Lebensmitteln erzogen.

#### 3.2 Nahrungskunde und Zubereitung im Hauswirtschaftsunterricht

In der 10'ten Jahrgangsstufe wird das Fach Hauswirtschaft unterrichtet. In diesem Fach werden die Schülerinnen und Schüler in Lebensmittelkunde unterrichtet. Gleichzeitig lernen diese, wie man Nahrungsmittel schonend und gesund zubereitet. Erfahrungen zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit hauptsächlich Fastfood oder Fertiggerichte verzehren. Auch die Inhaltsstoffe von Getränken werden im Fach Hauswirtschaft betrachtet. Gerne trinken die Jugendlichen Eistee oder andere Süßgetränke, auch hier setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Inhaltsstoffen und dem Zuckergehalt auseinander und lernen Möglichkeiten, kennen Fruchtsaftgetränk selbst herzustellen.

#### 3.3 Klassenlehrer\*innen-Stunden z.B. gemeinsames/ gesundes Frühstück

Es hat sich in der Schule etabliert, dass in den Klassenlehrerenden-Stunden zu besonderen Anlässen gemeinsam gefrühstückt wird. Bei der Planung dieser Frühstücke, zu denen jede/r etwas beiträgt, wird besonders darauf geachtet, dass die verwendeten Lebensmittel gesunde Alternativen zu den herkömmlichen Aufstrichen etc. beinhalten. So wird auf Rohkost aus Gemüse und Obst als Fingerfood geachtet.

---

<sup>4</sup> Vgl. schulinterne Curriculum Biologie

## 4. Sozialtraining:

### 4.1 Übungen im ALF-Unterricht

In den Jahrgangsstufen 5 – 8 gibt es die Allgemeine-Lern-Förderung. Diese Stunden werden mit den Klassenlehrenden durchgeführt und dienen sowohl der didaktischen Methodenschulung als auch als Klassenratsstunden. In diesen Stunden führen die Klassenlehrenden in regelmäßigen Abständen oder nach Bedarf Sozialtrainings durch. Diese dienen der Stärkung der Klassengemeinschaft, aber auch der einzelnen Persönlichkeit. Dabei machen die Schülerinnen und Schüler Erfahrungen, wie sie sich aktiv in die Gruppe einbringen können, um der Gruppe zu nutzen. Gleichzeitig erfahren sie viel über ihre Stärken und Schwächen und wie sie diese nutzen können, um innerhalb der Gruppe eine positive Rolle einzunehmen. Nicht zuletzt dienen diese Trainings auch der Unterrichtskultur, da man sich für die Anderen und damit auch für deren Lernprozesse verantwortlich fühlt. In Zeiten von Inklusion sind in den Klassen zusehends auch „Emotional-Sozial-Entwicklungsverzögerte Schülerinnen und Schüler“. Diese stellen eine besondere Herausforderung für alle Mitglieder der Klassengemeinschaft dar. Daher nehmen Sozialtrainings und Klassenratsstunden, in denen die Schülerinnen und Schüler lernen, andere so zu akzeptieren, wie sie sind, aber auch Probleme ungeschönt anzusprechen und dadurch zu lösen, eine zentrale Aufgabe in der Gemeinschaft wahr. Solche Sozialtrainings werden auch durch die Beratungslehrerinnen mit den Paten in Form von Peer-Teaching durchgeführt.

### 4.2 Sozialtraining als Bestandteil des Sportunterrichts

Der Sportunterricht stellt einen besonderen Unterricht dar, dadurch, dass hier Schülerinnen und Schüler ihre körperlichen Fähigkeiten kennenlernen bzw. ausweiten. Häufig ändert sich in diesen Stunden die Kompetenzstruktur der Klasse. Schülerinnen und Schüler, die in kognitiven Fächern besonders gut sind, können hier Schwierigkeiten haben, und andersrum kann es sein, dass Schülerinnen bzw. Schüler, welche in anderen Fächern Probleme haben, hier besondere Stärken aufweisen. Durch diese Veränderung der Sozialstruktur, häufig gepaart mit pubertärem Verhalten, bieten sich im Sportunterricht viele Streitanlässe. Dazu kommt, dass gerade in diesem Fach, z.B. durch Wettkämpfe, Aggressionen<sup>5</sup> entwickelt werden. Dadurch hat dieses Fach einen besonderen Stellenwert in der Gesundheitserziehung. Die Schülerinnen und Schüler müssen einerseits gesunde Bewegungsabläufe lernen, sollen Spaß an Bewegung erfahren, und gleichzeitig werden bekannte Strukturen aufgeweicht bzw. ausgehebelt. Daher wird an unserer Schule auf ausreichenden Sportunterricht geachtet. Alle Jahrgangsstufen haben Sport, es werden die verschiedenen Sportarten mit und ohne Wettkampf geschult, so

---

<sup>5</sup> Vgl. A. Steinegger, Diplomarbeit über Gewalt im Sport, Universität Bern, Bern 2004

dass jede/jeder die Möglichkeit hat einen Sport für sich zu finden. Dieses Fach bietet sich also an, um die Frustrationstoleranz Einzelner zu verbessern oder diese zu erlernen. Um die Klassengemeinschaften zu stärken, werden Jahrgangsturniere durchgeführt. Es gibt Fußball-, Badminton-, Volleyball-, Handball- und Basketballturniere. Für alle, die nicht zum „Allstar-Klassenteam“ gehören, werden zeitgleich andere Turniere angeboten, so dass jede/jeder sich auch in diesen Turnieren positiv für die Klasse einbringen kann. In der Jahrgangsstufe 10 wird ein Fitnessstudio besucht, damit die Gruppe auch Sportarten kennenlernt, welche nicht in der Turnhalle durchgeführt werden können (die Geräte fehlen). Die Klassen 6 haben eine Doppelstunde Schwimmunterricht in der Woche. Jedes Jahr wird ein Sportfest durchgeführt, die Schülerinnen und Schüler können ein Sportabzeichen erwerben und werden hierzu auch angeleitet und zudem motiviert, ein hohes Ziel anzustreben.

#### 4.3 Kooperative Lernformen/ oder Helfende-Systeme ein allen Unterrichten

Kooperatives Lernen wird an der CSR großgeschrieben. Z.B. wurden Fortbildungen für das Kollegium zu verschiedenen Methoden des Kooperativen Lernens durchgeführt. Auch trägt zur Umsetzung des kooperativen Lernens bei, dass viele neue, jüngere Lehrkräfte an der Schule unterrichten, welche das Kooperative Lernen in Studium und Referendariat erlernt haben. Der Vorteil des kooperativen Lernens für die Gesundheit ist, dass jeder seine Rolle innerhalb dieses Lernens findet und jede Rolle konstruktiv und produktiv ist. Dadurch erfährt jede Gruppenteilnehmerin/ jeder Gruppenteilnehmer eine positive Rückmeldung, insbesondere entsteht untereinander eine positive Abhängigkeit. Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Lernprozess positiv wahr und sind dadurch motivierter, was negativen Stress vermindert<sup>6</sup>.

#### 4.4 gemeinsame Aktionen wie Ausflüge/ Klassenfahrten

Zum Wohlfühlen in der Schule und damit zum stressfreien gesunden Lernen ist die Lehrenden-Lernenden-Beziehung ein sehr wichtiger Faktor. Wenn diese Beziehung gut ist, hat das einen motivations- sowie leistungssteigernden Effekt auf alle am Unterricht beteiligten Personen<sup>7</sup>. Dazu sollte die Lehrkraft Interesse am Leben und an den Freizeitaktivitäten der Schülerinnen und Schüler zeigen und sich Zeit für sie nehmen. Eine gute Möglichkeit auf ein gutes Lehrenden-Lernenden-Verhältnis einzuwirken, stellen Ausflüge und Klassenfahrten dar<sup>8</sup>. Die Lehrende lernen ihre Schülerschaft neu kennen, aber auch diese lernen ihre Lehrerinnen und

---

<sup>6</sup> Vgl. L. Brüning, T. Saum, Erfolgreich unterrichten durch Kooperatives Lernen 1, Neue deutsche Schule Verlagsgesellschaft, Essen 2008, S.11

<sup>7</sup> Vgl. F. Anders, 2003 [<https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/bildungsstudien-das-lehrer-schueler-verhaeltnis-als-erfolgsfaktor/>]

<sup>8</sup> Vgl. I. Geschwenter, Unterricht ist Beziehung – Berufserfahrung im Lebensraum Schule, Forum Schulstiftung, S. 50 [[https://www.schulstiftung-freiburg.de/eip/media/forum/pdf\\_17.pdf](https://www.schulstiftung-freiburg.de/eip/media/forum/pdf_17.pdf)]



Lehrer neu kennen. Abgelöst vom schulischen Alltag mit seinem Notendruck, fachlichen Schwierigkeiten etc. können die verschiedenen Teilnehmer- und Teilnehmerinnen Facetten am Anderen entdecken, welche für Fachinhalte unwichtig erscheinen, für die Beziehungsebene aber unabdingbar sind. Daher werden an der CSR jedes Jahr eintägige Klassenfahrten sowie in der Orientierungsstufe, in der mittleren Stufe und in der zehnten Klasse mehrtägige Klassenfahrten unternommen.

#### 4.5 Umgang mit Digitalen Medien – Medienscouts

„Cybermobbing, Gewaltvideos auf dem Handy, Einstellen von urheberrechtlich geschützten Fotos und Videos bei YouTube oder illegale Film- und Musikdownloads – die Mediennutzung von Heranwachsenden, auch in ihren problematischen Formen, macht vor der Institution Schule nicht Halt. Medien sind allgegenwärtig, Kinder und Jugendliche wachsen ganz selbstverständlich mit ihnen auf. Um nicht nur die Chancen, sondern eben auch die Risiken medialer Angebote zu erkennen und diese selbstbestimmt, kritisch und kreativ nutzen zu können, braucht man Begleitung, Qualifizierung und Medienkompetenz.“<sup>9</sup> Deshalb nimmt die CSR seit Beginn an diesem Projekt teil. Ältere Schülerinnen oder Schüler nehmen an Workshops teil und werden dadurch zu Medienscouts ausgebildet. Dann gehen sie in die Klassen und führen Workshops zum sicheren Umgang mit dem Internet, zum „richtigen“ Verhalten bei Cybermobbing etc. durch. Diese Peer-Education wird eingesetzt, um die Schülerinnen und Schüler besser zu erreichen. Diese nehmen die Lehrkräfte oft als „ahnungslos und veraltet“ in Sachen Social Media wahr. Da die Kommunikation und der Alltag der Jugendlichen zusehends über digitale Medien gestaltet wird und gleichzeitig viele Erziehungsberechtigte selbst über unzureichende Kenntnisse auf diesem Feld verfügen, fällt der Schule als Bildungsinstitution die Rolle zu, kritisch und handlungsfördernd diesen Lebensbereich der Schülerinnen und Schüler mit ihnen zu reflektieren und ihnen Hilfen für einen konstruktiven Umgang zu geben.

#### 4.6 Streitschlichtende

Auch an der CSR gibt es das Problem der „Gewalt an Schulen“. Deshalb werden jedes Schuljahr freiwillige Lernende des neunten Jahrgangs als Streitschlichter und Paten ausgebildet. Diese lernen verschiedene Konfliktlösungsmöglichkeiten kennen und diese auf ihren Erfolg hin zu bewerten. Gleichzeitig lernen die anderen Schülerinnen und Schüler die Streitschlichter als Ansprechpartner bei Schwierigkeiten kennen. Auch hier wird die Peer-Education genutzt, da diese deeskalierenden Möglichkeiten, mit Konflikten umzugehen aufzeigt und gleichzeitig die Möglichkeit bietet miteinander Lösungen zu finden ohne Erwachsene wie Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer hinzuzuziehen.

---

<sup>9</sup> J. Brautmeier, Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM), Düsseldorf 2014, S. 3

#### 4.7 Anti-Mobbing-Strategien wie „No Blame Approach“

„Der No Blame Approach ist eine noch neue, aber zunehmend angewandte Methode, akutem Mobbing zu begegnen.“<sup>10</sup> Dieser Ansatz hat den Vorteil, dass niemand beschuldigt wird, sondern die ganze Gruppe mit der Mobbing-Situation konfrontiert wird, sich dieser stellt und gemeinsam Verhaltensweisen, um das Mobbing zu beenden erarbeitet und dieses als Regel verschriftlicht. Das Konzept folgt drei Schritten: Gespräch mit dem Mobbing-Betroffenen - Gespräch mit der Unterstützungsgruppe – Nachgespräche mit allen Beteiligten. An der CSR werden solche Interventionen begleitet von der Schulsozialarbeiterin, welche von den Klassenlehrerinnen bzw. den Klassenlehrern hinzugezogen wird und die Interventionen durchführt. Die Klassenleitungen sind dabei und unterstützen die Sozialarbeiterin, nehmen aber auch die Position einer Beobachterin/ eines Beobachters wahr. Gemeinsam mit der Schulsozialarbeiterin werden die „Sitzungen“ reflektiert und weiteres Vorgehen besprochen. Natürlich wird hierbei immer eine enge Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten angestrebt.

#### 4.8 Paten der 5'er Klassen

Freiwillige Schülerinnen und Schüler der Klasse 9 werden zu Paten für die „neuen Fünfer“ ausgebildet. Dazu besuchen sie schulinterne Workshops (diese finden häufig an Wochenenden statt), in denen sie die Probleme, welche sich für die Neuen an der Schule ergeben können, besprechen. Sie fungieren als Ansprechpartner und dienen der Willkommenskultur für die „Kleinen“. Diese haben dadurch ältere Schülerinnen und Schüler, welche sie kennen und von denen sie sich beschützt und beachtet fühlen. Dadurch soll ein weicher Schulübergang unterstützt werden. Ängste werden abgebaut und eine positive Einstellung der neuen Schule gegenüber gefördert.

### 5. Einbeziehen von Eltern und außerschulischen Partnern:

#### 5.1 Schulpsychologischer Dienst

Die Schule arbeitet eng mit dem Schulpsychologischem Dienst der Kreisstadt Recklinghausen zusammen. In Fragen von Schulängsten und Schulvermeidungen, Fragen zur Schullaufbahn, dem Umgang mit besonderen Begabungen, Verhaltensauffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern und diversen Konflikten in der Schule besteht für die Schule die Möglichkeit, die Beratungsstelle zu kontaktieren bzw. die Schule rät den Erziehungsberechtigten zu einem Beratungsgespräch und zur Kontaktaufnahme mit der Beratungsstelle. Auch kann die Schule

---

<sup>10</sup> <https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Schulsystem/Praevention/Mobbing/No-Blame-Approach/index.html>

für die Erziehungsberechtigten, welchen dieses Probleme bereitet, Beratungstermine beim Schulpsychologischem Dienst für diese vereinbaren.

## 5.2 Beratungsstellen

Es besteht desweiteren eine enge Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Oer-Erkenschwick. Die Schule bzw. die Schulsozialarbeiterin und die Klassenlehrenden nehmen an Förderplangesprächen des Jugendamtes teil und beraten die Vertreterinnen bzw. Vertreter der Kinder in Fragen die Schule betreffend. Oft vermittelt die Schule auch den Kontakt mit dem Jugendamt. In Fragen der Drogenprävention arbeitet die Schule eng mit der Drogenberatungsstelle Drob-Recklinghausen zusammen. Die Drogenbeauftragte der Schule nimmt an Treffen des Schulkreises der Beratungsstelle teil. Im Umgang mit Problemfällen wird die Drogenberatungsstelle beteiligt.

## 5.3 Elternarbeit

In allen Bereichen der Schule werden Eltern beteiligt. Durch Anlässe wie Weihnachtsfeiern, Klassen-Grillen, Klassenpflegschaften usw. Die Schule verfügt die Lernplattform IServ, für die jede Schülerin/jeder Schüler einen Zugang hat und damit einhergehend auch eine eigene Internetadresse. Durch die Plattform besteht die Möglichkeit, Eltern allgemein zu informieren (Institutionsseite) und auch über die E-Mailadresse einzeln anzusprechen. Die Erziehungsberechtigten werden in einem gesonderten Klassenlehrerinnen- bzw. Klassenlehrersprechtag über den Leistungsstand, aber auch das Verhalten, die Integration in der Klassengemeinschaft etc. informiert. Gleichzeitig erhalten die Erziehungsberechtigten die Möglichkeit, eigene Aspekte einzubringen oder gezielt nachzufragen. Natürlich besteht für alle Erziehungsberechtigten die Möglichkeit, auf einem Fachlehrerinne- /Fachlehrersprechtag alle ihren Schützling unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer zu sprechen. Außerdem werden Erziehungsberechtigte regelmäßig über fehlende Hausaufgaben sowie vermehrtes zu spätes Erscheinen im Unterricht informiert. Dies erfolgt mit einem Elternbrief oder telefonisch. Damit die Klassenlehrerinnen bzw. Klassenlehrer über alle Fächer informieren können, liegt in jedem Klassenbuch eine Liste, in die jede Fachlehrerin/jeder Fachlehrer fehlende Hausaufgaben bzw. Verspätungen einträgt. Bei wichtigen Entscheidungen der Kinder wie Wahl eines Wahlpflichtfaches, Berufswahl... finden Elternabende statt, um Erziehungsberechtigte auf dem Weg ihrer Kinder zu beteiligen.

## 6. Aktionen gegen gesellschaftliche Gefahren

### 6.1 Hygieneschulung im Biologie- und Sportunterricht

Im Sportunterricht wird erklärt, warum Körperhygiene nach sportlichen Betätigungen notwendig ist. Gleichzeitig wird auf das Duschen vor und nach dem Schwimmunterricht Wert

gelegt und dessen Auswirkungen für die Wasserqualität des Schwimmbades und damit die Eigen- und Fremdgefährdung erläutert. Der Wechsel von Sport- und Alltagskleidung inklusive Sportschuhen wird mit der Körperhygiene begründet und den Schülerinnen und Schülern erklärt. Im Biologieunterricht, wird besonders im Umgang mit Lebensmitteln oder Pflanzen Handhygiene erläutert und geübt. Das „richtige“ Händewaschen und die Notwendigkeit von Seife werden auch gezeigt und geübt.

## 6.2 Prävention vor legalen und illegalen Drogen (Drogenkonzept) <sup>11</sup>

Die Schule arbeitet, wie oben beschrieben, eng mit der Drogenberatungsstelle zusammen. In Fragen der Prävention leiht die Drogenberatungsstelle Materialkoffer aus, welche in der siebten und achten Jahrgangsstufe zu Workshops eingesetzt werden. In der siebten Jahrgangsstufe wird im Klassenverband mit dem Alkoholkoffer eine allgemeine Suchtaufklärung und Alkoholprävention durchgeführt. In der achten Jahrgangsstufe wird anhand des Cannabiskoffers über diese Droge aufgeklärt. Dabei werden generell Suchtgründe erarbeitet und gemeinsam mit den Jugendlichen Alternativen aufgezeigt.

## 7. Beratungskonzept der Beratungslehrer\*innen

Im Beratungskonzept der Schule ist genau festgelegt, wer von den handelnden Personen für welche Beratungsaspekte zuständig ist<sup>12</sup>. Die Beratungslehrerinnen findet man in allen Bereichen außer der Drogenprävention wieder, da dieser Bereich von der Suchtmittelbeauftragten der Schule abgedeckt wird. Die Beratung erfasst die Bereiche: Lernprobleme, Schullaufbahn, Berufsorientierung, Erziehung und Gewaltprävention. Die Beratungslehrerinnen wurden zwei Jahre zur Übernahme dieser Aufgaben fortgebildet und können daher sowohl Lernenden als auch deren Erziehungsberechtigte kompetent und zielführend beraten. Unterstützt werden sie dabei von den einzelnen Klassenlehrerinnen bzw. Klassenlehrern und/oder den Fachlehrerinnen bzw. Fachlehrern. Auch sind die Beratungslehrerinnen Ansprechpartnerinnen für die Lehrenden.

## 8. Lehrendengesundheit

Beim Thema Lehredengesundheit geht es um einen Mix von personen- und organisationsbezogenen Maßnahmen. Die individuellen Risikofaktoren müssen reduziert und die Ressourcen gestärkt werden. Gleichzeitig muss der Arbeitsplatz Schule so organisiert sein, dass Belastungen reduziert oder vermieden werden<sup>13</sup>. Zu den organisatorischen Maßnahmen

---

<sup>11</sup> Vgl. Drogenkonzept der CSR

<sup>12</sup> Vgl. Beratungsflyer der CSR

<sup>13</sup> Vgl. [<http://www.give.or.at/angebote/themen/lehrerinnengesundheit/#gesundheitsfoerderung>]

an der CSR gehört z.B. das Lehrerraumprinzip. Jede Lehrerin, jeder Lehrer hat einen eigenen Raum, in den die verschiedenen Klassen zum Unterricht kommen. Dadurch können die Lehrenden in ihren Räumen Materialien, die für ihren Unterricht notwendig sind, verwahren und müssen diese nicht ständig durch das Gebäude tragen, was sich rückenschonend auswirkt. Auch stattet die Schule im Sinne der Lehrerinnen und Lehrer deren Räume ihren Ansprüchen entsprechend aus: einige haben anstelle eines Pultes höhenverstellbare Tische, andere haben ergonomische Schreibtischstühle. Die Räume sind mit digitalen Medien ausgestattet, so dass diese nicht organisiert bzw. transportiert werden müssen. Im Teilzeitkonzept wird auf jene Lehrenden eingegangen, welche die Stunden reduziert haben, um eine gerechte Verteilung der Springstunden, Pausenaufsichten etc. zu erreichen. Um Korrekturen zu minimieren, wird versucht, den Korrekturaufwand von Lehrenden, welche zwei Korrekturfächer haben, durch Stundenumverteilung (z.B. Ausrichten einer AG) oder durch fachfremdes Unterrichten zu minimieren. Bei der Erstellung der Stundenpläne können die Lehrerinnen und Lehrer Wünsche benennen, welche (wenn organisatorisch möglich) umgesetzt werden. Auch für die Unterrichtsverteilung können Klassenwünsche angegeben werden, so dass in diesen Bereichen versucht wird, den Wünschen der Lehrende gerecht zu werden und dadurch Stress zu minimieren. Zusätzlich werden für das gesamte Kollegium gesundheitsbezogenen Fortbildungen durchgeführt z.B. ein Seminartag zur Rückenschule. Mit Lehrer\*innen, welche eine Behinderung haben, werden (wie gefordert) jährlich und auch nach Bedarf Teilhabegespräche geführt. Ca. 30% der an der Christoph-Stöver-Realschule unterrichtenden Lehrenden sind Ersthelfer.

## 9. Ausblicke

Der Schulhof soll neu und bewegungsfreundlich gestaltet werden. Dazu gibt es bereits Absprachen mit dem Schulträger.

## 10. Evaluation

Die verschiedenen Bereiche des Konzepts sollen in regelmäßigen Abständen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit und Aktualität analysiert und bewertet werden. Da dem Gesundheitskonzept viele verschiedenen Konzepte (Medienscouts, Paten, Streitschlichter...) zugrunde liegen, kann es nicht eine Fragenbogen gestützte Evaluation des Konzeptes geben. Aber eine Evaluation der Wirksamkeit des Konzeptes kann auch durch Interviews und kriteriengeleiteten Beobachtungen durchgeführt werden, z.B. können Klassenlehrer\*innen, Biologielehrer\*innen und Sportlehrer\*innen Interviews mit einzelnen Lernenden führen um Erkenntnisse über deren Beurteilung der getroffenen Maßnahmen zu eruieren. Außerdem ist es mit dem Ziel des

„Lebendigem Konzeptes“ notwendig jederzeit neue Erkenntnisse der Pädagogik und Naturwissenschaften mit einzubeziehen.

Autorin: Antje Hubmann