fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 6, September 2015 IFA

Willkommen zurück in der Schule! Schön, dass Sie uns bei „fit und stark plus“ unterstützen. Wie angekündigt, setzen wir die Reihe der „Newsletterinterviews“ fort, diesmal mit Britta Ernst, Ministerin für Schule und Berufsausbldung in Schleswig-Holstein.
Das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ wurde am 18. Juni 2015 vom Deutschen Bundestag verabschiedet. Es zielt auf die verstärkte Zusammenarbeit der Akteure der Prävention und Gesundheitsförderung. Dabei gewinnen vor allem die Schulen, allen voran die Grundschulen eine wichtige Bedeutung. Als Lern- und Lebensort legen sie, und damit auch die Lehrerinnen und Lehrer, den Grundstein für eine gesunde Kindheit. Dass das auch im Bildungsministerium so gesehen wird, zeigt das folgende Interview, das wir mit Britta Ernst geführt haben:

1) Fau Ministerin, warum ist aus Ihrer Sicht Gesundheitsförderung an Schulen wichtig, ist das nicht eine Sache der Elternhäuser?
Bildungsministerin Britta Ernst: „Auch, wenn die Eltern und die Schule in diesem Punkt zusammenarbeiten, können wir bei den Kindern und Jugendlichen viel mehr erreichen. Die Eltern sollten Vorbild sein und die Schule kann durch Unterricht und Projekte informieren und sensibilisieren.“
2) Am 18.6. wurde das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention verabschiedet. Inwieweit ist geplant die Prävention als Lehrplaninhalt in Schleswig-Holstein zu verankern?
„Gesundheitsprävention ist längst ein Querschnittsthema in den Lehrplänen des Landes. Es gehört in den Biologie- und Sportunterricht ebenso wie in außerunterrichtliche Projekte. Wir gehen in Schleswig-Holstein sogar noch einen Schritt weiter und haben seit Schuljahr 2009/10 an den weiterführenden Gemeinschaftsschulen das Fach Verbraucherbildung eingeführt. Es wird mit insgesamt 4 Wochenstunden für die Jahrgangsstufen 5 und 6 und 11 Wochenstunden für Jahrgangsstufen 7 bis 10 unterrichtet. Behandelt wird dabei auch das Thema „Ernährung und Gesundheitsförderung“. Die Schülerinnen und Schüler lernen zum Beispiel den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung, setzen sich mit Ernährungsempfehlungen und den Einflüssen idealer Körperbilder auseinander. Noch ist Schleswig- Holstein das einzige Land, das dieses Fach anbietet, doch das Interesse aus anderen Ländern an unserem Konzept bestätigt uns.“
3) Sie haben die Schirmherrschaft für das Programm "Fit und stark plus" übernommen. Was gefällt Ihnen persönlich am Programm am Besten?
„Den Kindern wird dabei vermittelt, wie wichtig das körperliche Wohlbefinden ist und was sie selbst dafür tun können. So lernen sie frühzeitig und auf spielerische Weise, auf ihre Gesundheit zu achten.“

4) Neben der Gesundheit der Kinder ist Ihnen sicherlich die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer sehr wichtig. Mit dem Fachtag zur Lehrergesundheit des IQSH ist damit schon ein guter Ansatz verwirklicht. Wünschen Sie sich persönlich mehr Aktivitäten an Schulen, die gerade die Lehrergesundheit in den Fokus nehmen?
„Gesunde und fitte Lehrkräfte sind mir genauso wichtig wie gesunde und fitte Schülerinnen und Schüler. Deshalb gibt es schulartübergreifende Angebote wie Schulentwicklungstage „Lehrergesundheit“, Trainingsaspekte wie Kommunikation, Resilienz, Selbstfürsorge oder „Psychisch gesund im Lehrerberuf – AGIL“, in Kooperation mit der Schön-Klinik, Bad Bramstedt.“

5) Was ist ihr persönlicher Gesundheitstipp?
„Viel Bewegung an der frischen Luft, gerne Wandern und Laufen. Und natürlich gutes Essen.“

Veranstaltungskalender für Lehrerinnen und Lehrer	
Oktober 2015	**Zeit für mich!** Entspannung für Lehrkräfte in Salem oder als Teil eines Schilftages als Abrufveranstaltung.
Login zur Webseite	**Viele Materialien sind online abrufbar: Benutzer: „user“, PW:“ifa4711“ www.fitundstarkplus.de**

Die Kunst der kleinen Pausen - Unser Tipp zur Lehrergesundheit:
Kennen Sie den Schlüsselschlaf? Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Strecken Sie einen Arm von sich und halten Sie einen Schlüsselbund nur mit Zeigefinger und

Daumen. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie einzuschlafen. Wenn der Schlüssel auf den Boden fällt ist es Ihnen gelungen und Sie haben ordentlich Kraft getankt.

Berichten Sie weiter von Ihren Erfahrungen oder welche Probleme es gegeben hat. Wie gefällt Ihnen der Newsletter? Schreiben Sie uns gerne eine Mail an:
duckstein@fitundstarkplus.de oder samelin@fitundstarkplus.de .
Ihr IFA-Team