

JAHRESPLANUNG

2015/16

Wichtige Informationen zur schulischen Gesundheitsförderung und Ausfüllhilfen für dieses Formular finden Sie im Anhang ab Seite 6!

1. DATEN DER SCHULE

Name der Schule	VS - Himmelberg
Adresse:	Schulstraße 8, 9562 Himmelberg
Tel.nr. /Fax:	04276/ 2623
e-mail:	direktion@vs-himmelberg.ksn.at
Homepage:	www.vs-himmelberg.ksn.at
Name des Schulleiters/ der Schulleiterin:	SR Birgit Morak
Name der Ansprechperson/ Gesundheitsförderungs- koordinators/in: Handynr. oder e-mail:	MMag. Dr. Ursula Huber ursulahuber1@gmx.at Tel: 0650 8155222
Anzahl der beteiligten Schulklassen und SchülerInnen:	4 Schulklassen, 68 SchülerInnen
Anzahl der beteiligten LehrerInnen:	Fünf
Einbezogene Unterrichtsgegenstände:	Sachunterricht, Bewegung und Sport, Musik

2. GESUNDHEITSTEAM UND VERANTWORTLICHKEITEN

1: Gesundheitsförderungskoordinators/in

MMag. Dr. Ursula Huber

2: Teammitglieder:

SR Birgit Morak
 SR Christa Polder
 SR Ursula Huber
 vL Christina Petritz
 vL Caroline Lerchbaumer

3. PLANUNG FÜR DAS SCHULJAHR 2015/16

Bitte formulieren Sie bis zu 4 Ziele für das kommende Schuljahr. Eine Anleitung dazu finden Sie im Anhang. Überlegen Sie sich bei jedem Ziel, wer dafür verantwortlich ist, und welche Ressourcen Sie dafür benötigen.

Ziel 1: Was soll erreicht werden?	Die Kinder sollen gesunde und ungesunde Lebensmittel unterscheiden können, sowie Wasser als gesundes Getränk erkennen.
Bereich: Welchem/n Bereich/en kann das Ziel zugeordnet werden (Mehrfachnennung möglich)?	<input checked="" type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Gesundheits- <input type="checkbox"/> Psychosoziale <input type="checkbox"/> Materielle Umwelt management & Gesundheit & Sicherheit Schulentwicklung <input type="checkbox"/> Suchtprävention <input type="checkbox"/> Lernen & Lehren <input type="checkbox"/> Sonstiges:
Maßnahmen: Wie soll das Ziel erreicht werden?	<ul style="list-style-type: none"> • EU-Ostprogramm (wöchentlich); Gesunde Jause • Gesundes Frühstück (alle zwei Monate) • Ernährungsworkshop: GKK (12.1.2016)
Indikatoren: Woran wird man merken, dass das Ziel erreicht wurde?	<ul style="list-style-type: none"> • Jausenboxen enthalten gesunde Jause. Wasser wird getrunken. Obst und Gemüse wird verzehrt. • Selbst zubereitetes Frühstück wird verzehrt.
Zeitplan: Bis wann soll das Ziel erreicht werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Sept. 2015 bis Juli 2016 • Alle zwei Monate • GKK: 12.1.2016
Verantwortlichkeiten, Ressourcen, Anmerkungen:	Lehrerinnen in den einzelnen Klassen. GKK-Mitarbeiterinnen, alle Lehrerinnen

Ziel 2: Was soll erreicht werden?	Sport und Bewegung als Möglichkeit der Gesunderhaltung im Schulalltag erleben.
Bereich: Welchem/n Bereich/en kann das Ziel zugeordnet werden (Mehrfachnennung möglich)?	<input type="checkbox"/> Ernährung <input checked="" type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Gesundheits- <input type="checkbox"/> Psychosoziale <input type="checkbox"/> Materielle Umwelt management & Gesundheit & Sicherheit Schulentwicklung <input type="checkbox"/> Suchtprävention <input type="checkbox"/> Lernen & Lehren <input type="checkbox"/> Sonstiges:
Maßnahmen: Wie soll das Ziel erreicht werden?	<ul style="list-style-type: none"> • ASKÖ-Hopsi Hopper/ Kinder gesund bewegen (Oktober bis Juni, 15x) • Sportverein trifft Schule (Nov.-März, 15x) Herr Neumeier • KIWI Turnen (einmal im Monat) Christina Petritz • Schwimmkurse (dreitägig) alle Lehrerinnen • Fußballtraining (Harald Fischer, Nadine Scheriau) 2. Sem. • Projekt: Gesunde Raumluft (2. Sem, alle Lehrerinnen) • Rodeln, Schi fahren und Eislauf (je nach Wetter, alle Klassen)
Indikatoren: Woran wird man merken, dass das Ziel erreicht wurde?	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahmebestätigungen vom ASKÖ • Geschickter Umgang mit dem Ball • Gestärkte Muskulatur • Schwimmausweise • Verbesserung der Ausdauer und Koordination • Luftsprungpass • Schi- Urkunden, gestärkte Muskulatur
Zeitplan: Bis wann soll das Ziel erreicht werden?	Siehe oben
Verantwortlichkeiten, Ressourcen, Anmerkungen:	Siehe oben

Ziel 3: Was soll erreicht werden?	Konstruktive Konfliktlösungsstrategien beherrschen
Bereich: Welchem/n Bereich/en kann das Ziel zugeordnet werden (Mehrfachnennung möglich)?	<input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Gesundheits- <input checked="" type="checkbox"/> Psychosoziale <input type="checkbox"/> Materielle Umwelt management & Gesundheit & Sicherheit Schulentwicklung <input type="checkbox"/> Suchtprävention <input type="checkbox"/> Lernen & Lehren <input checked="" type="checkbox"/> Sonstiges: Lebenskompetenzen
Maßnahmen: Wie soll das Ziel erreicht werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Gewaltprävention für die 4. Klasse: Polizei • Workshop GKK: Lebenskompetenzen (5., 7., 12., 14. Oktober) Mag. Birgit Ebner • Benno Computerprogramm (ganzjährig)

	<ul style="list-style-type: none"> • Soziales Lernen mit der FH Feldkirchen (Studenten der FH) • Projekt: Kinder behaupten sich (21.12. und 29.1.)
Indikatoren: Woran wird man merken, dass das Ziel erreicht wurde?	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung aggressiver Verhaltensweisen/ Rückmeldung im Klassenrat • Kinder treten selbstbewusster auf • Christliche Werte und eigene Talente werden intensiviert und gestärkt. • Obliegt der FH • Beherrschung kindgerechter Befreiungstechniken und einfache Erste Hilfe Maßnahmen.
Zeitplan: Bis wann soll das Ziel erreicht werden?	Siehe oben
Verantwortlichkeiten, Ressourcen, Anmerkungen:	Siehe oben plus alle Lehrerinnen
Ziel 4: Was soll erreicht werden?	Begriff Kinderrechte kennen und verstehen
Bereich: Welchem/n Bereich/en kann das Ziel zugeordnet werden (Mehrfachnennung möglich)?	<input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Gesundheitsmanagement & Schulentwicklung <input checked="" type="checkbox"/> Psychosoziale Gesundheit <input type="checkbox"/> Materielle Umwelt & Sicherheit <input type="checkbox"/> Suchtprävention <input type="checkbox"/> Lernen & Lehren X Sonstiges: Lebenskompetenzen
Maßnahmen: Wie soll das Ziel erreicht werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Workshops zum Thema Kinderrechte- FH Feldkirchen (28.10. und 29.10.2015, Dr. Grillitsch, Mag. Stefanie Schuller) • Fokusgruppen- FH, AAU, PH (2. und 3. Feber, Studenten und Professoren, alle Lehrerinnen) • JeKi Zukunftsworkshop- FH, PH, AAU (23.5 und 24.5.2016 alle Projektbeteiligten)
Indikatoren: Woran wird man merken, dass das Ziel erreicht wurde?	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderrechtekalender • Evaluierung (obliegt den Institutionen) • Präsentation (obliegt den Institutionen)
Zeitplan: Bis wann soll das Ziel erreicht werden?	Siehe oben
Verantwortlichkeiten, Ressourcen, Anmerkungen:	Siehe oben

Bitte beachten Sie bei der Einhaltung der Ziele besonders den Punkt 3 Kooperationskultur und Kooperationsprinzipien im Anhang!

4. ZEITPLAN

Wichtige Meilensteine im Schuljahr 2015/16

Jahresplanung 2015/16	Oktober 2015
Kooperationsvereinbarung	Oktober/November 2015
Jahresbericht 2015/16	Juni 2016
Abrechnungsformular	Juni 2016

5. ANHANG:

5.1. DEFINITIONEN UND GRUNDLAGEN

1. Ziele einer Gesundheitsfördernden Schule:

- Schaffen eines gesundheitsfördernden Arbeits- und Lernfeldes (z.B. durch Spielflächen, Gebäudeveränderungen, Möglichkeiten für gesunde Mahlzeiten)
- Veränderung des gesundheitlichen Verantwortungsbewusstseins von allen Beteiligten
- Angebot realistischer und attraktiver Gesundheitsalternativen (z.B. Gesunde Jause, die auch finanziell erschwinglich ist)
- Schaffung von Möglichkeiten zur Ausschöpfung physischer, psychischer und sozialer Potenziale und zur Förderung der Selbstachtung für SchülerInnen
- Vereinbarung klarer Ziele zur Förderung der gesamten Schulgemeinschaft (Teil von Projektmanagement)
- Schaffung von guten Beziehungen und Kommunikationsmöglichkeiten zwischen Lehrkräften und SchülerInnen, unter den SchülerInnen sowie zwischen Schule, Eltern und regionalen Systemen (z.B. Gemeinde)

- Eruierung und Nutzung von verfügbaren Gemeinderessourcen zur Unterstützung der praktischen Umsetzung der Gesundheitsfördernden Schule (z.B. Kooperation mit Sportinstitutionen, Vereinen, ExpertInnen in Gesundheitsbelangen,...)
- Aktives Miteinbeziehen aller am Prozess Beteiligten und Entwicklung eines Curriculums der Gesundheitsförderung (Gesundheit strukturiert in den Unterricht einbeziehen, in dem es z.B. einmal in der Woche auch im Unterricht thematisiert wird)
- Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, damit Schülerinnen und Schüler selbst zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit und einer sicheren und gesunden Umwelt beitragen können (Empowerment)
- Erkennen der schulischen Gesundheitspflege als Bildungsressource, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht, das System der Gesundheitsversorgung effektiv zu nutzen

„Eine gesunde Schule ist nicht gekennzeichnet durch eine Vielzahl an Projekten, sondern durch ihr gutes Zusammenspiel, einem angenehmen Arbeitsklima sowie ihrer guten, funktionierenden Organisationsstruktur.“¹

2. Qualitätskriterien

- **Integration:** Es muss eindeutig erkennbar sein, dass sich alle Entscheidungsträger der Schule mit dem Projekt identifizieren. Gesundheit muss Teil der Schulkultur werden und Aufnahme in das Schulleitbild finden.
- **Partizipation:** Es bedarf der aktiven Beteiligung der gesamten Schulbelegschaft. Das bedeutet, dass LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern, das nicht unterrichtende Personal und das schulische Umfeld so gut wie möglich in die Planung und Durchführung einzubeziehen sind. Soweit es schulische Rahmenbedingungen zulassen, sind auch unterstützende Voraussetzungen für diese Beteiligung zu schaffen (Stundenpläne, Lehrfächerverteilung etc.).
- **Planung:** Das Gesundheitsprojekt läuft parallel zum Regel-Schulalltag. Das daraus entstehende Spannungsverhältnis bedarf eines Projektmanagements mit sorgfältiger Planung, Ausführung und Kontrolle.
- **Ganzheitlichkeit:** Gesundheit wird in diesem Projekt nachhaltig durch unterstützende Rahmenbedingungen (Verhältnisse) und gesundheitsrelevantes Verhalten gefördert.
- **Nachhaltigkeit:** Bereits bei der Planung sollte das Kriterium der Nachhaltigkeit von Maßnahmen beachtet werden, denn die Beteiligten sollten auch nach Abschluss des GF-Projektes die Möglichkeit erhalten, den schulischen Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten bzw. zu leben.
- **Reflexion:** Das Projekt wird in der Abschlussphase in Form einer Projektreflexion analysiert.
- **Dokumentation:** Das Projekt wird ausreichend dokumentiert, sodass für dritte Personen der Ablauf des GF-Projektes nachvollziehbar ist.

¹ Hurrelmann, K. (2004): Gesunde Kinder – Gesunde Lehrer/innen. In: Deutsches Kinderhilfswerk (Hrsg.) (2004): Kinderreport Deutschland 2004. München, Kopaed-Verlag

- Empfohlen sind:
 - Protokolle von Gesundheitsteamsitzungen
- Foto-Protokolle einzelner Projektschritte und –maßnahmen (Bei der Erstellung von Foto-Protokollen ist von der Schule ausnahmslos die Zustimmung der Erziehungsberechtigten bzw. der abgebildeten Personen für die Veröffentlichung jeder Art schriftlich einzuholen.)
- Ein Abschlussbericht: **Verbindlich** ist das Erstellen eines **Abschlussberichtes** zum Ende des jeweiligen Schuljahres.

3. Kooperationskultur und Kooperationsprinzipien

- Die Entscheidung für die Teilnahme an diesem schulischen Gesundheitsförderungsprojekt basiert auf Freiwilligkeit, Motivation und Interesse der Schule. Gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz bilden die Basis guter Kooperationen und machen eine erfolgreiche Umsetzung eines GF-Projektes möglich.
- Die **Schule** und die KGKK treten bei externen Projektpräsentationen nach Abstimmung mit der KGKK gemeinsam auf.
- Die Schule ist verpflichtet, an Projektberichten und sonstigen Dokumentationsberichten das Logo der KGKK anzubringen.
- Die KGKK ist berechtigt, Projekterfahrungen, Projektergebnisse und projektrelevantes Bildmaterial aus den Schulen für Veröffentlichungen jeder Art, insbesondere in fachspezifischen Medien bzw. für wissenschaftliche Publikationen, unbefristet und unentgeltlich zu verwenden.

5.2. AUSFÜLLHILFEN

Für die Formulierung von Zielen hat sich die sogenannte SMART-Regel bewährt. SMART steht für:

Specific - Measurable - Achievable - Relevant - Timely.

	Bedeutung	Erläuterung
S	spezifisch für den jeweiligen Sachbereich, unmissverständlich und eindeutig, aber auch vereinbar mit anderen Zielen (siehe auch "realistisch")	Oft ist es verlockend, sich nicht allzusehr festzulegen. Schließlich erspart man sich damit unter Umständen lästige Reflexionsprozesse darüber, warum ein Ziel nicht realisiert werden konnte. Man kann sich mit Scheinerfolgen selbst beruhigen – irgendwas davon wird schon werden. Ein Ziel aber ist kein vager Wunsch: ein Ziel ist konkret, eindeutig und präzise, also ohne Interpretationsspielraum – formuliert. Also beispielsweise: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung unserer Beziehung zu den Anrainern • Ausbau der Kernkompetenz im Bereich ... Wichtig: Formulieren Sie die Ziele positiv, also nicht <i>Ich will weniger Stress haben</i> , sondern <i>Ich werde mich körperlich fit fühlen</i> – negative Bilder sind der Zielerreichung nicht förderlich. Schaffen Sie sich ein Bild von dem angenehmen Zustand nach Zielerreichung.
M	messbar (= operational), beobachtbar	Sie müssen anschließend überprüfen können, ob das Ziel erreicht wurde. Oft ist ein Ziel längerfristig angelegt, dann ist es notwendig, Meilensteine einzuplanen, das große Ziel in verdauliche Teilziele zu zerlegen. Damit <ul style="list-style-type: none"> • halten Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter bei der Stange, • können Sie frühzeitig Abweichungen vom Plan feststellen und rechtzeitig (!) eine Kurskorrektur vornehmen. Nur wenn Ziele spezifisch formuliert sind, werden Sie messbare Parameter definieren können. Wie können Sie sonst feststellen, dass Sie das Ziel erreicht haben oder ihm zumindest über die Meilensteine einem deutlichen Schritt näher gekommen sind? Handelt es sich um quantitative Ziele, fällt es oft leichter. Bei qualitativen Zielen werden Sie gefordert: Wann wissen Sie, dass sich die Beziehungen zu den Anrainern verbessert haben oder dass die Kernkompetenz ausgebaut wurde?
A	anspruchsvoll / attraktiv / akzeptiert / aktionsorientiert	Besonders, wenn Sie im Team arbeiten, ist der Aspekt der Akzeptanz wesentlich. Es genügt nicht, dass Sie mit der Zielerreichung positive Bilder verbinden, das Ziel muss auch unter den anderen Teammitgliedern bzw. unter den Mitarbeiter/innen akzeptiert sein, darf also zumindest ihren persönlichen Ziel- und Wertevorstellungen nicht widersprechen. Das A fragt uns auch nach unserem Aktionsplan. Was ist zu tun um das Ziel zu erreichen? Auch hier: Achten Sie dabei auf eine positive Formulierung, es geht nicht darum, was Sie nicht tun oder vermeiden sollen, sondern welche aktive Schritte Sie dem Ziel näher bringen. Ein Tag der offenen Tür und der Einbau einer Schallschutzwand für eine bessere Beziehung mit den Anrainern, Qualifizierung von MitarbeiterInnen beispielsweise zum Aufbau einer Kernkompetenz.

R	realistisch grundsätzlich realisierbar, aber auch vereinbar mit anderen Zielen.	Sie können sich durchaus hohe Ziele stecken, wir sollten uns sogar Ziele stecken, die uns fordern – allerdings nicht überfordern. Sie müssen also erreichbar sein, sonst ist der Frust vorprogrammiert. Ein Ziel ist auch nur dann realistisch, wenn es mit den verfügbaren Ressourcen realisiert werden kann – ohne einen Aktionsplan können wir nicht beurteilen, ob das Ziel realistisch definiert ist.
T	terminiert zumindest durch einen Endtermin, ggf. auch durch Zwischentermine / Meilensteine	Zu Zielen gehören klare Zeitangaben hinsichtlich Dauer und Zwischenterminen. Bis wann ist welches Teilziel erreicht?

Beispiel eines SMARTen Ziels:

Ziel: Was soll erreicht werden?	Gewalt in den Pausen ist reduziert, weniger Raufereien
Bereich: (Mehrfachnennung möglich)	<input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Gesundheitsmanagement <input type="checkbox"/> Psychosoziale Gesundheit <input type="checkbox"/> Materielle Umwelt & Sicherheit <input type="checkbox"/> Suchtprävention <input type="checkbox"/> Lernen & Lehren <input type="checkbox"/> Sonstiges: physische Gesundheit
Maßnahmen: Wie soll das Ziel erreicht werden?	Umgestaltung des Pausenplatzes, regelmäßige Thematisierung von Gewalt und Mobbing/Bullying im Unterricht, Fallbesprechungen im Lehrerteam, ggf. Konsultation von SchulpsychologIn
Indikatoren: Woran wird man merken, dass das Ziel erreicht wurde?	Kinder gehen wieder gerne in die Pause, Kinder spielen vermehrt gemeinsam, weniger Verletzungen, weniger negative Rückmeldungen, positives Feedback am Elternabend
Zeitplan: Bis wann soll das Ziel erreicht werden?	bis Ende dieses Schuljahres