

Die gesundheitsfördernde Pausengestaltung

„Wie kann ich die Schulpause für Jugendliche gesundheitsfördernd gestalten“, ist eine Frage die sich einige von uns SportlehrerInnen, Klassenvorständen und DirektorInnen schon einmal gestellt haben. Andere haben sich wiederum Gedanken darüber gemacht, wie man seine Klasse auch in der Pause beschäftigen kann, da einige SchülerInnen nicht wissen wie man sie optimal nutzen könnte.

Nicht jede Schule besteht aus Klassen, die homogene Gruppen aufweist. Die meisten sind inhomogen und eines der Hauptziele jedes Klassenvorstandes ist es, eine Klassengemeinschaft zu erstellen und aufrecht zu erhalten.

„Es zeigt sich immer eindeutiger, dass lange Sitzzeiten massive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ein sitzender Lebensstil hat nachteilige Folgen für die Häufigkeit und Schwere von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes mellitus Typ 2,“ berichtete Kinder- und Jugendarzt Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. (Der Standard, 2018)

„Regelmäßige Bewegung ist für die Entwicklung eines Kindes von fundamentaler Bedeutung. Körperliche Aktivität ist essentiell für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) allen heranwachsenden Mädchen und Jungen, sich jeden Tag mindestens 60 Minuten lang moderat bis sehr anstrengend körperlich zu bewegen“. (Der Standard, 2018)

In den meisten Klassen besitzen die SchülerInnen wenig „Sitzfleisch“ und würden von morgens bis abends gerne Bewegung machen. Der Turnunterricht mit durchschnittlich 3 Stunden pro Klasse ist für sie zu wenig. In weiterer Folge handelt es sich um nicht einmal 3 Stunden Bewegung, da das Umziehen des Turngewandts und die Erklärungen von Bewegungsaufgaben im Unterricht sehr viel Zeit in Anspruch nehmen.

Aufgrund ihrer Energie und ihrem Bewegungsdrang, können SchülerInnen dem Unterricht teilweise nur schwer folgen und werden deshalb oft als „schlimme SchülerInnen“ bezeichnet.

Eine weitere sehr interessante Beobachtung, ist das Essen- und Trinkverhalten der Jugendlichen im Alter von 10 – 15 Jahren. Sie konsumieren schon zum Frühstück, stark, zuckerhaltige Müslis, sowie Softgetränke die ebenfalls einen sehr hohen Anteil

Gesundheitsfördernde Pausengestaltung

an Zucker beinhalten. Die Jause bekommt für viele Eltern immer weniger an Bedeutung und es wird bei manchen Erziehungsberechtigten selten auf die richtige Auswahl der Nahrungsprodukte geachtet. Teilweise besteht sie aus Schokolade, Chips, koffeinhaltigen Getränke, sowie eine große Auswahl an Wurstsorten und Weißbrot. Einige Eltern geben ihren Kindern täglich 5€ mit in die Schule und dann kauft sie sich eine Mohnschnecke oder ein Topfentascherl, oder ein weiteres Fertigprodukt. Dazu trinken sie noch einen Eistee und eventuell ein anderes zuckerhaltiges Getränk aus dem Automaten.

Eine geringe Anzahl an SchülerInnen hat Obst, Gemüse und Wasser als Getränk im Schulalltag dabei.

Ein weiterer Punkt, mit dem LehrerInnen und die Klassenvorstände oftmals konfrontiert sind, ist einen gewaltfreien und respektvollen Umgang miteinander beizubringen und zu zeigen, wie sich SchülerInnen auf ihr Leben nach der Schule optimal vorbereiten können.

Durch Beobachtungen kommt man zur Erkenntnis, dass das Wissen über richtige Ernährung im Jugendalter, mehr Bewegung im Alltag und das Einhalten von Verhaltensregeln im Umgang miteinander in unserem Schulsystem, manchmal zu kurz kommen.

So entstand auch die Idee, ein neues Konzept zu entwickeln, welches SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern dabei helfen soll, einen gesundheitsfördernden Unterricht im Schulbetrieb zu gewährleisten.

Durch die gesundheitsfördernde Pausengestaltung lernen Kinder und Jugendliche ein soziales Miteinander, wie man die Pause für Bewegungseinheiten nutzen kann und die Einnahme einer gesunden Jause.

Ziel der gesundheitsfördernden Pausengestaltung

Um Bewegung, Ernährung und soziales Miteinander in den Schulalltag integrieren zu können, benötigt es zu Beginn motivierte LehrerInnen, denen es wichtig ist, Zeit für ihre SchülerInnen zu investieren. Da ich Lehrer in einer NMS (Neuen Mittelschule) bin, wollte ich dieses Projekt nicht nur für mich, sondern auch für meine KollegInnen gestalten.

Damit das Stundenkontingent in der Schule nicht verändert werden musste, entschied ich mich dafür, mein Projekt in den Pausen durchzuführen.

Gesundheitsfördernde Pausengestaltung

Der SchülerInnen der Klasse hatte die Aufgabe, dieses Projekt sowohl im Team, als auch als Einzelperson abzuschließen und für sich selbst und miteinander im Bereich Bewegung, Ernährung und Soziales eigene Ideen einzubringen und mehr über sich und seinen Körper zu erfahren.

Das Ziel dieses Projektes ist ein positives Miteinander der SchülerInnen und neue Erkenntnisse zu den Themen Ernährung zu erlangen. Weiters sollten die SchülerInnen erlernen, wie sie in der Pause mit ihren Mitmenschen interagieren und wie sie sie für sportliche Aktivitäten nutzen könnten.

Die SchülerInnen sollen fähig sein, ihre tägliche Ernährung zu reflektieren und zwischen gesunden- und ungesunden Lebensmitteln zu unterscheiden.

Vorbereitung

Bevor ich das Projekt begann, druckte und laminierte ich 100 grüne Smileys in vier mal vier Zentimeter-Größe, schnitt sie aus und deponierte sie in einer Box.

Danach erstellte ich eine Tabelle (Worddokument im Querformat) worauf alle Aufgaben der jeweiligen Woche notiert werden. Es sind immer 3 Aufgaben pro Woche zu erledigen. Je eine Aufgabe aus dem Bereich Ernährung, Soziales und Bewegung. Diese werden zu Wochenbeginn auf die Pinnwand geheftet. Für jede gelöste Aufgabe bekommt man eine gewisse Anzahl an grünen Smileys. Nicht jede Aufgabe hat die gleiche Wertigkeit, deswegen steht die Smiley-Anzahl bei der jeweiligen Aufgabe dabei.

Sozial-Aufgabe	Bewegungs-Aufgabe	Ernährungs-Aufgabe
Deinem Nachbarn einen liebevollen Satz schreiben	15 Kniebeugen	3 Äpfel in der Woche essen
😊	😊	😊

Abb. 1 Vorlage

Durchführung

Meine SchülerInnen wurden in einer Unterrichtseinheit auf das neue Belohnungssystem vorbereitet. Ich erklärte ihnen den Gebrauch der Tabelle und der grünen Smileys.

Die Wochenaufgaben werden zu Wochenbeginn am Montag vor der ersten Stunde vom Klassenvorstand aufgehängt.

Gesundheitsfördernde Pausengestaltung

Wenn ein/e SchülerIn eine der Wochenaufgaben erfolgreich absolvierte, bekam sie/er die angeführte Anzahl an Smileys als Belohnung. Die Smileys konnten der/dem SchülerIn nicht mehr weggenommen werden, bis sie von ihm/ihr eingelöst wurden. Die Aufgaben wurden nur in den Pausen durchgeführt und vom Klassenvorstand beurteilt. Nur dieser war befähigt, Smileys auszuteilen. |

Regeln

Beim Belohnungssystem geht es um eine Einzelarbeit, bei der jeder Schüler und jede Schülerin für sich Smileys sammeln kann. Diese Smileys dürfen dann gegen Hausübungsgutscheine, oder in weiterer Folge für Klassenausflüge eingetauscht werden. (siehe [Einlösen](#))

Smileys kann man sich erarbeiten, indem man bestimmte gesundheitsfördernde Aufgaben erledigt.

Die Aufgaben werden in der Pause absolviert und vom Klassenvorstand überprüft.

Woche 1

Sozial-Aufgabe	Bewegungs-Aufgabe	Ernährungs-Aufgabe
Deinem Nachbarn einen liebevollen Satz schreiben	15 Kniebeugen	3 Äpfel in der Woche essen
😊	😊	😊

Tabelle 1: Woche 1

Woche 2

Sozial-Aufgabe	Bewegungs-Aufgabe	Ernährungs-Aufgabe
5 Minuten Meditieren ¹	3 Runden um den Sportplatz	Keine Süßigkeiten oder Fertigprodukte in der Schule essen und kaufen
😊	😊	😊

Tabelle 2: Woche 2

¹ Beim Meditieren, sollten die SchülerInnen eine kurze Einführung mit dem Klassenlehrer durchführen. Zu empfehlen ist das App 7Mind um eine Meditation gut anleiten zu können.

Gesundheitsfördernde Pausengestaltung

Woche 3

Sozial-Aufgabe	Bewegungs-Aufgabe	Ernährungs-Aufgabe
Auf der Klassenliste jedem/r MitschülerIn einen positiven Satz schreiben	30 Sekunden Wandsitzen 10 Liegestütz	3x die Woche 1 Vollkornbrot mit Gemüse deiner Wahl
☺	☺☺	☺☺

Tabelle 3: Woche 3

Woche 4

Sozial-Aufgabe	Bewegungs-Aufgabe	Ernährungs-Aufgabe
Erstelle ein MindMap: „Wofür übernehme ich Verantwortung?“	15 Seilsprünge	1 Tag nur Wasser trinken
☺	☺	☺

Tabelle 4: Woche 4

Einlösen

Die gesammelten Smileys konnten die Schülerinnen und Schüler jederzeit beim Klassenvorstand einlösen.

30 ☺	Hausübungsgutschein
Wenn die Klasse 500 ☺ gemeinsam sammelt (pro SchülerIn mind. 4 ☺) um teilzunehmen	Eine Spiele- Sport- Stunde
Wenn die Klasse 1000 ☺ gemeinsam sammelt (pro SchülerIn 25 ☺)	Einen Klassenausflug

Tabelle 5: Einlösen

Resümee

Durch die Gesundheitsfördernde Pausengestaltung vermittelt man, Schülerinnen und Schülern die Bedeutung einer gesunden Jause, Sport und ein optimales soziales Verhalten. Sie finden heraus was man in der Pause alles machen kann, und wie man sie gesund gestalten kann. Da die SchülerInnen wussten, dass die Übungen freiwillig

Gesundheitsfördernde Pausengestaltung

von jedem gewählt werden durften, kam auch kein Leistungsdruck oder Niederlagen zum Vorschein.

Weiters wollte ich testen, wie das Belohnungssystem mit der Smiley-Methode auf meine SchülerInnen wirkte.

Das Resümee des Projekt ist sehr positiv. Die SchülerInnen konnten sich sehr gut mit der Smiley-Methode anfreunden.

Die SchülerInnen waren sehr begeistert, dass sie durch Sport und gesunde Ernährung, Smileys sammeln konnten, um mit diesen dann Hausübungsgutscheine zu erreichen. Positive Auswirkung der gesundheitsfördernden Pausengestaltung war, dass es zu keinen Auseinandersetzungen unter den einzelnen MitschülerInnen kam, da die SchülerInnen damit beschäftigt waren, genügend Aufgaben zu erfüllen. Sie richteten sich auch nach dem Klassenlehrer, wenn es galt, das Erfüllen von Aufgaben im Freien zu erarbeiten. Im Schuljahr 2018/2019 hat sich meine Klasse dazu entschlossen, alle Smileys zu sammeln, um bei 1000 Stück einen Klassenausflug zu veranstalten.

Literaturverzeichnis

Der Standard. (25. April 2018). *www.derstandard.at*. Von

<https://derstandard.at/2000078594192/Studie-Die-junge-Generation-der-Stubenhocker> abgerufen