

DGUV pluspunkt



**Richtig
ernähren**

Peergroups in der Schule
Leserbefragung

ELMAR LEDERER
ist Geschäftsführer des Bayerischen
Gemeindeunfallversicherungs-
verbandes und der Bayerischen Landes-
unfallkasse, München, und Mitglied des
pluspunkt-Redaktionsbeirats.



Zur Sache

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der *pluspunkt*, wie Sie ihn heute in Händen halten, hat etwas zu feiern: ein neues Design und gleichzeitig das 35-jährige Jubiläum. Darauf können wir, so meine ich, zu Recht stolz sein. Wie kaum eine andere Zeitschrift ist er in den Schulen präsent und beschäftigt sich immer wieder mit aktuellen Themen, die Lehrkräften wie Schulleitungen auf den Nägeln brennen. Dass wir uns aber keinesfalls auf Lorbeeren ausruhen wollen, zeigt Ihnen der beigegefügte Fragebogen, in dem wir Sie um Anregungen und Hinweise bitten, wie wir den *pluspunkt* noch mehr an Ihren Bedürfnissen ausrichten können.

Schule ist heute längst nicht mehr der Ort für reine Wissensvermittlung. Vielmehr nehmen die psychosozialen Aufgaben zu. Dies spiegelt sich auch in den Artikeln der vorliegenden Ausgabe wider. Schwierige Gespräche, Peergruppen, Ernährung: alles Themen, die auf komplexer gewordene Strukturen und diffizile soziale Hintergründe hinweisen. Gerade die Frage nach gesundem Essen beschäftigt die Schulen schon seit längerem, denn das Wissen um eine ausgewogene Ernährung ist vielen Menschen verloren gegangen und muss neu erlernt werden. Ungesunde Ernährung erzeugt nicht nur kosmetische Probleme – in der einen wie in der anderen extremen Richtung –, sondern ist eine ernst zu nehmende Hypothek für das spätere Leben. Hier haben die Schulen die volle Unterstützung der Träger der gesetzlichen Unfallversicherung, denn die Sorge um die Gesundheit der Kinder ist auch deren Auftrag. Und wo neben dem Zuhause wäre ein besserer Ort, um Kindern alles über gesundes Essen beizubringen, als in der Schule?!

Elmar Lederer

Schwerpunktt Themen für *pluspunkt* 2010

Der Sicherheitsbeauftragte

(3/2010; Redaktionsschluss: April 2010)

Schulklima, Schulkultur

(4/2010; Redaktionsschluss: Juni 2010)

Inhalt 2/2010

Richtig ernähren

- 3 Schulen können maßgeblich an der Entwicklung einer neuen Esskultur mitwirken: Die Lust auf Gesundes kommt nicht von selbst
- 5 Ein ganzheitliches Verpflegungskonzept für Schulen: Bildung is(s)t gut!
- 8 Viele Schüler frühstücken nicht. Aber: Mit Frühstück fällt das Lernen leichter

10 Hin und her zwischen Schule und Elternhaus: Schulwegtraining? Aber sicher!

16 Sensibel auf persönliche Probleme des Gesprächspartners eingehen: „Schwierige“ Gespräche

18 Den Einfluss Gleichaltriger in der Schule konstruktiv nutzen: Eine starke Gemeinschaft

22 Leserbefragung: Sagen Sie uns Ihre Meinung

13 MELDUNGEN / MEDIEN

RECHT

20 Lernen steht nicht in jedem Fall unter Versicherungsschutz: Bei privater Nachhilfe „läuft nix“

DARAN DENKEN

24 Bewegungspausen einlegen

15 Impressum

22 Anschriften der Schülerunfallversicherungsträger

Thematische Beiträge sowie Fragen, Tipps und Meinungen richten Sie bitte an: *pluspunkt*-Redaktion, 65175 Wiesbaden,

oder per E-Mail an: redaktion.pp@universum.de

Internet: www.pluspunkt-online.de

www.dguv.de

Titelfoto: Grafikdesign-weber.de



Foto: grafikdesign-weber.de

Die Lust auf Gesundes kommt nicht von selbst

Durch die Vermittlung von Ernährungs- und Konsumkompetenz können Schulen maßgeblich an der Entwicklung einer neuen Esskultur mitwirken.

Man kann schon nachdenklich werden beim Anblick fülliger, mitunter auch kränklich wirkender Menschen jeglichen Alters, in deren Einkaufswagen oder auf deren Teller Kohlehydrat-, Zucker- und Fett“bomben“ in fester, cremiger oder flüssiger Form auf den Verzehr warten. Offenbar wählen diese Menschen zu viel von der für sie falschen Nahrung aus. Um nicht missverstanden zu werden: Eine falsche Ernährungsweise ist kein „Privileg“ übergewichtiger Menschen. Zumal so manches, was das Schlaraffenland der Massenmärkte, die Imbissbuden und auch viele Restaurants für die Lebensmittelkonsumenten – die großen wie die kleinen, die dicken wie die dünnen – bereithalten, den Namen „Lebensmittel“ nicht immer verdient.

Geschmacksvielfalt schätzen lernen

Aber was heißt es, „das Richtige auszuwählen“ angesichts eines unübersehbaren Angebots geschmackvoll präsentierter und geschmacklich verführerisch zubereiteter Speisen und Getränke? Was müssen Eltern, Erzieher/-innen, Lehr- und Fachkräfte wissen und können, um der heranwachsenden Generation Lust auf eine gesunde Ernährungsweise zu machen? Wie können sie sinnvoll dazu beitragen, deren Gesundheit zu erhalten und zu fördern? Fragen über Fragen. Hilfreich sind hier Antworten, die aus praktischen Erfahrungen und aus Forschungsprojekten in Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung gewonnen werden. So ist beispielsweise bekannt,

dass in bestimmten Altersphasen – konkret: bei Säuglingen und bei Grundschulkindern – mit besseren Erfolgsaussichten auf eine bleibende gesunde Ernährungsweise der Kinder hingewirkt werden kann.

Kinder und Jugendliche lernen im soziokulturellen Umfeld der Gemeinschaft mit anderen Menschen zu essen – in Familien, mit Freunden, in gesellschaftlichen Einrichtungen. Hervorragend ließen sich dort die Lernangebote neuer Bildungskonzepte (siehe Hinweise im Kasten) nutzen, um durch Sinnesschulung die Entstehung von Essgewohnheiten in Richtung Geschmacksvielfalt zu entwickeln. Außerdem könnte auf diese Weise das gemeinsame Mahl (in den Pausen und am Mittagstisch) als ein Ort der ästhetischen Kommunikation wieder ins

Zentrum sozialer Gemeinschaft zurückgeholt werden.

Curricula zur Ernährungs-, Gesundheits- und Verbraucherbildung in Deutschland und Europa

- Das europäische Kerncurriculum „Healthy Nutrition for young people in Europe“ (vgl. Heindl 2003)
- Das REVIS-Curriculum einer modernen „Ernährungs- und Verbraucherbildung“ (www.evb-online.de), Paderborn 2005
- Der Lehrplan „Verbraucherbildung“ in Schleswig-Holstein (www.lehrplan.lernnetz.de), Kiel 2009

Esserlebnisse werden nicht vergessen

Sinneswahrnehmung lehrt zu unterscheiden. Für den Säugling gibt es eine Zeit lang nur den Geschmack der Milchnahrung. Möglicherweise schmeckt jedoch schon die Muttermilch, je nach Stillphase und Ernährung der Mutter, unterschiedlich. Danach folgt der langsame Aufbau der Kostformen, die im sozialen Umfeld gegessen werden und den Geschmack erweitern. Schon hier können „Einbahnstraßen“ der Geschmacksbildung beginnen: „Mein Kind mag das nicht“ ist eine der häufigsten Bemerkungen, die Erzieher/-innen und Lehrkräfte von Müttern hören.

Phasen der Geschmackserweiterung ereignen sich in Schüben wie Wachstumschübe. Phasen einseitiger Geschmacksvorlieben folgen Neuentdeckungen, die immer vom sozialen Umfeld ausgehen. Eltern sollten allerdings darauf achten, dass ein abgelehnter Geschmack dem Kind nach Wochen erneut nahegebracht wird, so dass sich im Laufe der Jahre aus dem anfänglich Vertrauten eine Vielfalt an Duft- und Geschmacksvorlieben entwickeln kann. Aus der Vielfalt der Nahrung Neues immer wieder anzubieten, die erforderliche Phantasie aufzubringen, um kindgerechte Speisen zu gestalten, und Ausdauer durch emotional und atmosphärisch positiv besetzte Esserlebnisse helfen auch über diese strapaziöseren Phasen hinweg. Danach erweisen sich die früh gelegten ästhetischen Grundlagen

als wichtig, die in der Erinnerung gespeichert sind und auf die die Heranwachsenden zurückgreifen können.

Ein originäres Arbeitsfeld der Schule

Zweifelsohne darf das Essenlernen also nicht an den Schultüren haltmachen: Die gesellschaftlichen Bildungseinrichtungen, die neben den Familien die Kinder früh erreichen mit Angeboten einer ästhetisch-kulinarischen Bildung, sind aufgefordert, ihre Verantwortung bei der Vermittlung von Esskultur wahrzunehmen. Schließlich sollen die jungen Menschen in ihren Schulen mit einem Mehr an Lebenskompetenz ausgestattet werden. Schon Georg Picht sagte: „Es ist ein Irrtum zu meinen, dass wir Sinne ´haben`, und dass sie automatisch funktionieren. Wir ´haben` Sinne so wenig wie Verstand. Was der Mensch in seinen Sinnesorganen mitbringt, sind unausgebildete Möglichkeiten, die in der heutigen Gesellschaft verkümmern.“ In den Schulen von heute wird die innere Natur des Menschen gegen das ´höhere Vermögen`, die Sinneswahrnehmung gegen den Verstand gestellt. Jedoch ist ohne Anschauung jeder Begriff leer. Wenn Schule sich richtig versteht, dann entlässt sie gesunde und entscheidungsfähige Menschen „ins Leben“. Und diese finden sich dann auch besser in den sich herausbildenden weltweiten Gesellschafts- und Wirtschaftssystemen zurecht.

Vielversprechende Aussichten

Sie werden als kooperative, umfassend gesunde Mitglieder dieser Gesellschaft in eine Welt treten, in der es nicht an Arbeit, Maschinen und Rohstoffen mangelt; dort werden sie mit ihren Fähigkeiten und Ideen, Probleme zu lösen, gefragt sein. Unsere gegenwärtigen Beziehungen in der Arbeitswelt, im Gesundheitswesen und in unseren Schulen sind nicht produktiv genug, die Ressourcen der Familien reichen im Normalfall nicht aus, um die Heranwachsenden angemessen zu qualifizieren. Die PISA-Ergebnisse könnten auch für das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Menschen heilsam sein, wenn wir den Kindern das an Bildung zukom-

men lassen, was sie brauchen, um sich in einer Welt der Leistungsmärkte von Nahrungs- und Genussmitteln, Essen und Körperkultur zu orientieren. Frühzeitige Anleitung, den Körper wahrzunehmen und die Sinne zu gebrauchen, rechtzeitige Hinweise, Märkte und Manipulationen zu durchschauen, gleichzeitige Stärkung der Selbstverantwortung der Menschen und der Mitverantwortung sozialer Institutionen tragen zur Entscheidungsfähigkeit der Menschen bei. Gesellschaftliche Erziehungs- und Bildungseinrichtungen sind soziale Organisationen, deren gesetzliche Rahmenbedingungen und Strukturen sich gegen manipulierende Tendenzen der Geschmacksvereinfachung und -globalisierung einsetzen lassen. Wie schnell würde sich die Nahrungsmittelindustrie auf neue Entwicklungen durch eine wachsende Ernährungskompetenz ihrer Kunden einstellen, wenn der Konsument zu unterscheiden lernt und sich dann entscheidet, zu essen oder nicht zu essen!

Je mehr Ernährungs-, Gesundheits- und Verbraucherbildung zukünftig zu einem integralen Bestandteil von Unterricht, Schulleben und -entwicklung werden, umso selbstverständlicher werden Lernwege und Lernerfolge zu einer Geschmacksbildung führen, die den Geschmack als Quelle der Weisheit schult.

Literatur- und Quellenhinweise können ggf. bei der Autorin angefordert werden.

AUTORIN



Prof. Dr. Ines Heindl
ist Leiterin des Instituts für Ernährungs- und Verbraucherbildung der Universität Flensburg;
E-Mail: iheindl@uni-flensburg.de,
Internet: www.uni-flensburg.de/ihl.



Fotos: Kai Kremser/ID-Wege

Bildung is(s)t gut!

Ein ganzheitliches Verpflegungskonzept für Schulen

In der Mensa der Fritz-Winter-Gesamtschule in Ahlen herrscht seit 2008 mittags Hochbetrieb. Der Grund ist ein neues Ernährungskonzept.

Durch den Ausbau von Ganztagschulen hat das Thema „Ernährung in der Schule“ einen immensen Bedeutungszuwachs erfahren. Ein im Rahmen des Forschungsprojekts „InnoWert“* entwickeltes ganzheitliches Verpflegungskonzept macht dabei vielerorts Schule. An der Fritz-Winter-Gesamtschule (FWG) in Ahlen erfolgte die Einführung

unter dem Projektnamen „Bildung i(s)t gut“.

2009 zeichnete die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen die Gesamtschule mit dem Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ aus – nicht nur, aber auch wegen ihres vorbildlichen Mittagsangebots. Die Schule erhielt 12 000 Euro.

Ausgangssituation

An der Fritz-Winter-Gesamtschule waren 2007 von den zirka 1 200 Schülerinnen und Schülern nur etwa 200 zum Mittagessen angemeldet, mehr als 100 Mahlzeiten pro Tag wurden nicht ausgegeben. Eine Befragung ergab, dass die Speisengestaltung

nicht attraktiv war und lange Wartezeiten abschreckend wirkten. Außerdem wurde die Qualität des Essens als unzureichend beurteilt.

Viele Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule kommen aus Familien mit einem geringen sozioökonomischen Status. Laut KiGGS-Studie** – einer bundesweiten Untersuchung zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – essen Kinder aus diesen Familien seltener frisches Obst und Gemüse, verlassen weitaus öfter das Haus ohne zu frühstücken als Kinder aus besser situierten Familien und sind vermehrt übergewichtig. Eine Forderung der Studie lautet daher auch: Schulen in Stadtteilen mit besonderen sozialen Belastungen müssen ein gesundes Verpflegungsangebot bereithalten – Gründe genug für die Schule, nach Lösungen zu suchen.

Vorgehensweise und Ausgestaltung

Die guten Kontakte zwischen der Gesamtschule und den Akteuren des „InnoWert“-Projekts führten dazu, dass 2007 das Projekt „Bildung is(s)t gut!“ ins Leben gerufen wurde. Elternvertreter gründeten zunächst mit Unterstützung von Sponsoren den „Verein für Ernährung, Bewegung und Gesundheit an der Fritz-Winter-Gesamtschule“ (VEBG e. V.) – kurz Mensaverein. Mit einem Bio-Caterer wurde eine Koopera-

tion vereinbart. Im Februar 2008 nahm die Mensa dann ihren Betrieb auf.

„Live“-Zubereitung von Speisen

Das Essen wird nach ernährungsphysiologischen Erkenntnissen in einer Zentralküche im Cook&Chill-Verfahren vorbereitet und gekühlt geliefert. In der Mensaküche werden die Speisen durch das Mensapersonal „just in time“ zubereitet und um frische Komponenten, zum Beispiel Salat von regionalen Bio-Landwirten, ergänzt. So entfallen lange Warmhaltezeiten, die sowohl der ernährungsphysiologischen als auch der sensorischen Qualität der Speisen abträglich sind. Die Mensabesucher können sich an sieben verschiedenen Buffetstationen bedienen. Die Ausgabeeinheiten sind unterteilt in die Bereiche Salatbar, Nudelbar, Tagesgericht, Snackstation, Dessertstation und Getränkebar. Ergänzt wird dieses Angebot durch eine Wokstation. Hier werden die Speisen vor den Augen der jungen Gäste frisch zubereitet.

Akzeptanz durch Einbeziehung der Schüler

Die Schülerinnen und Schüler sind aktiv in die Organisation der Mittagsverpflegung eingebunden. Sie helfen in der Küche, bei der Essensausgabe, der Eingangskontrolle und dem Aufräumen der Kantine. Diese Servicetätigkeiten machen den Kindern Spaß.

So steigt die Akzeptanz des Angebots. Gleichzeitig wird das Leitbild der gesunden Ernährung verinnerlicht und die Schülerinnen und Schülern lernen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln.

Die Kinder und Jugendlichen können sich an den Stationen so oft bedienen, wie sie möchten. Es gilt nur eine Regel: Was ihr euch auf den Teller legt, wird auch gegessen! Dies führt zu einer erhöhten Wertschätzung der Speisen. Nur minimale Mengen an Resten müssen beseitigt werden.

Unterstützung von außen ist notwendig

Durch die Unterstützung der Techniker Krankenkasse konnte – zunächst für ein Jahr – eine Diplom-Ökotrophologin angestellt werden. Altersgerecht behandelt sie im Schulunterricht



Die Gemüsegerichte werden frisch im Wok zubereitet.

Die Menüstation: Auch die Lehrkräfte reihen sich hier mittags ein, um sich mit dem jeweiligen Tagesgericht zu bedienen.



die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, bei den älteren Jahrgängen aus wissenschaftlicher Sicht, bei den jüngeren mehr auf praxisorientierte beziehungsweise spielerische Art. Sie führt die notwendigen Hygieneunterweisungen durch und integriert das Thema „gesunde Ernährung“ in den Schulalltag. Die Ökotrophologin wird aktuell über den Mensaverein finanziert.

Damit möglichst viele Schülerinnen und Schüler an der Mittagsverpflegung teilnehmen können und gesunde Ernährung nicht abhängig vom sozioökonomischen Status ist, unterstützt



Frisch und knackig: An der Salatbar werden bis zu sechs Sorten Rohkost und drei Dressingvarianten angeboten.

der Mensaverein Kinder und Jugendliche aus finanziell schlechter gestellten Familien mit einem Zuschuss von 0,50 Euro je Mahlzeit.

Ergebnisse und Auswertung

Aufbau und Nutzung von Kompetenzen

Die Partizipation und das vermittelte theoretische Wissen stellen die Grundlage für die Erlangung von besonderen Kompetenzen dar. Durch die gemeinschaftliche Mitarbeit der Schülerinnen und Schüler im Mensabetrieb werden die sozial-kommunikativen Kompetenzen erweitert, zum Beispiel die Teamfähigkeit und die Fähigkeit, Konflikte zu lösen und Kompromisse einzugehen. Durch die eigenständige Erledigung der Aufgaben werden Selbstorganisation, Verantwortungsbewusstsein, Handlungskompetenz und letztendlich auch Eigeninitiative gefördert.

Weitere positive Effekte

Das Mittagessen wird außerordentlich gut angenommen: Von den etwa 700 Kindern beziehungsweise Jugendlichen essen täglich etwa 550 in der Mensa. Seit es das neue Ernährungskonzept gibt, verweilen die Schülerinnen und Schüler auch länger.

Die Mittagsverpflegung in Schulen soll nicht nur den Hunger stillen und die Nährstoffversorgung sichern. Sie trägt auch dazu bei, die Lebensqualität an der Schule zu erhöhen sowie Schülerinnen und Schüler aller sozialen Schichten gleichermaßen in den Schulalltag zu integrieren.

Auch die Zahl der Lehrerinnen und Lehrer, die am Mittagessen teilnehmen, ist deutlich gestiegen. Für sie ist zwar ein eigener Tisch reserviert, aber viele Lehrkräfte setzen sich zu ihren Schülerinnen und Schülern. Das gemeinsame Essen stärkt das soziale Gefüge

und verbessert das allgemeine Klima in der Schule. Dass mit der ansprechenden Verpflegung auch Wohlbefinden, Motivation und Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden und diese sich wiederum positiv auf den Unterricht auswirken, bedarf eigentlich keiner besonderen Erwähnung.

AUTOR



Dipl.-Ing. Tobias Ahlers

ist Mitinitiator des „Bildung is(s)t gut!“-Konzepts.

Weitere Informationen über das Projekt finden Sie im Internet zum Beispiel unter www.bildung-isst-gut.de und www.fritz-winter-gesamtschule.de.

* InnoWert ist die Kurzbezeichnung für „Innovationspotenziale zur Schaffung von Wertschöpfungspartnerschaften und Ressourcenmanagement im ländlichen und strukturschwachen Raum“. Ein Anliegen des Projekts: Betrieben im Raum Ahlen Wege aufzuzeigen, wie sie durch eine Zusammenarbeit die natürlichen Ressourcen besser nutzen und dadurch ihre Produktivität steigern können.

** Ausführliche Informationen zur KiGGS-Studie im Internet unter www.kiggs.de.

Mit Frühstück fällt das Lernen leichter

Viele Schülerinnen und Schüler gehen morgens ohne Frühstück aus dem Haus – mit bisher wenig beachteten Folgen für die schulischen Leistungen.

Die erste Mahlzeit am Tag morgens nach dem Aufstehen wird oft als die wichtigste bezeichnet: Sie füllt die über Nacht aufgebrauchten Energiereserven wieder auf und liefert einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs. Für die Leistungsfähigkeit in der Schule hat ein ausgewogenes Frühstück daher zentrale Bedeutung.

Energie für das Gehirn

Das Frühstück ist die erste Nahrungsaufnahme nach einer zehn- bis vierzehnstündigen nächtlichen Fastenperiode. Diese Periode verlängert sich um weitere vier bis sechs Stunden, wenn morgens nichts gegessen und auch nichts getrunken wird. Dies ist besonders kritisch, weil der Energiebedarf durch die körperlichen und geistigen Aktivitäten am Tag im Vergleich zur Schlafphase deutlich erhöht ist. Der gesamte Körper, besonders das Gehirn als Ort des Lernens, braucht viel chemische Energie, um seine Funktion aufrechterhalten zu können. Er gewinnt diese Energie in zahlreichen biochemischen Umbauschritten aus der aufgenommenen Nahrung. Das Gehirn hat zwar nur zwei Prozent Anteil am gesamten Körpergewicht, verbraucht aber am Tag etwa 20 Prozent der Energie, die

dem Körper zur Verfügung steht. Im Gegensatz zu anderen Organen ist das Gehirn ständig auf eine ausreichende Versorgung mit Glukose als Energiequelle angewiesen. Es kann nicht wie der Rest des Körpers seine Energie auch aus der Umwandlung von Fetten oder Proteinen beziehen. Die Neuronen (Gehirnzellen) benötigen Glukose zunächst für ihren Grundumsatz, also auch dann, wenn keine neuronalen Aktivitäten vorliegen (z. B. im Schlaf). Der Großteil aber wird verbraucht, wenn die Neuronen aktiv sind,

Nervenimpulse empfangen, verarbeiten und an benachbarte Neuronen weiterleiten. Dieser Prozess stellt die Basis des Lernvorgangs dar.

Bei Kindergarten- und Grundschulkindern hat das Gehirn einen besonders hohen Bedarf an Glukose. Der Grund dafür ist die rasche Gehirnentwicklung in diesem Alter. Außerdem haben Kinder im Vergleich zu Jugendlichen und Erwachsenen noch deutlich geringere – schnell verfügbare – Energiereserven. Die in der Leber in Form von Glykogen gespeicherte Glukose ist schon



Foto: danstar-shotshop



Foto: grafikdesign-weber.de

nach kurzer Zeit verbraucht. Ohne Nahrungsaufnahme ist die Gehirntätigkeit am späteren Vormittag schnell beeinträchtigt.

Studien belegen Einfluss der Nahrung

In gut kontrollierten Studien konnte gezeigt werden, dass Kinder, die gefrühstückt haben, kognitive Aufgaben besser erledigen und aufmerksamer sind. Kinder ohne Frühstück lieferten schlechtere Ergebnisse in Sprach- und Rechentests. Außerdem waren sie in Tests zum Kurzzeitgedächtnis langsamer und machten mehr Fehler. Kinder mit Unterernährung zeigten besonders schlechte kognitive beziehungsweise schulische Leistungen, wenn sie vor den Tests nicht gegessen hatten.

Die Menge und Zusammensetzung des Frühstücks beeinflussen ebenfalls die Arbeitsfähigkeit. Nach der Nahrungsaufnahme steigt nicht nur die Glukosekonzentration im Blut, sondern auch der Insulinspiegel an. Dies wiederum führt zu Veränderungen der Konzentration von bestimmten Neurotransmittern (Botenstoffe im Gehirn), mit direktem Einfluss auf zahlreiche Gehirnfunktionen. Zucker und leicht resorbierbare Stärke, zum Beispiel aus Weißmehl, Keksen, Weißbrot und

Süßigkeiten, führen zu einem besonders starken Anstieg der Blutglukosekonzentration und einer entsprechend starken Insulinantwort. Die Folge des Insulinanstiegs ist ein rascher Abfall der Blutglukosekonzentration, verbunden mit einem einsetzendem Hungergefühl und erneuten Veränderungen der Neurotransmitterkonzentrationen. Dies macht sich zum Beispiel in vermehrter Unruhe, Reizbarkeit und verschlechterter Konzentrationsfähigkeit bemerkbar. Aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse erfolgt die Glukosefreisetzung dagegen viel langsamer, so dass die Sättigung länger anhält und starke Blutglukoseschwankungen vermieden werden. Außerdem kann durch die Verteilung der Nahrung auf fünf Mahlzeiten am Tag die physiologische Leistungskurve der Schülerinnen und Schüler positiv beeinflusst werden.

Ernährungsempfehlungen

In erster Linie ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen überhaupt frühstücken. Tatsächlich aber gehen 20 bis 30 Prozent der deutschen Schülerinnen und Schüler morgens ohne Frühstück aus dem Haus. Der in der Schule dann zwangsläufig aufkommende Hunger wird nicht selten mit Schokoriegeln, zucker- und coffeinhaltigen Softdrinks und – von älteren Jugendlichen – auch

mit Zigaretten bekämpft. In zweiter Linie kommt es dann auf die ernährungsphysiologische Qualität des Frühstücks an.

Um der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen, sollten vermehrt Lebensmittel mit eher geringer Energiedichte (kcal/100 g) und gleichzeitig hoher Nährstoffdichte (Nährstoffgehalt/100 kcal) angeboten werden. Besonders geeignet sind zum Beispiel Getreide-/Haferflocken mit Obst, Milch oder Joghurt. Lebensmittel mit leicht verfügbaren Kohlenhydraten (z. B. zuckerreiche Cornflakes oder Brötchen mit Marmelade) sättigen nur kurzfristig und sind wenig hilfreich, den Energiebedarf bis zur Mittagspause zu decken. Bei jüngeren Kindern ist noch zu beachten, dass sie einen relativ hohen Flüssigkeitsbedarf haben und ein Frühstück mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr für sie besonders wichtig ist. Da die in zuckerreichen Getränken enthaltenen Kalorien ebenfalls nicht oder nur kaum zur Sättigung beitragen, sollten generell kalorienfreie Getränke bevorzugt werden: Wasser mit oder ohne Kohlenensäure, Früchtetees oder Obstsaftschorlen.

Genauso wichtig wie ein gutes Frühstück sind eine geeignete Zwischenmahlzeit und ein vollwertiges Mittagessen. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, dass auch das Angebot am Schulkiosk zur guten Ernährung der Schülerinnen und Schüler und damit ihrer Leistungsfähigkeit beiträgt.

AUTOR



Prof. Dr. Helmut Heseker lehrt am Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn.

Schulwegtraining? Aber sicher!

Nicht nur der Weg hin und her zwischen Schule und Elternhaus will geübt sein – hin und her geht es manchmal auch bei der Frage, wer mit den Kindern üben soll, wenn Eltern nicht können oder wollen.

Zwei Feststellungen vorweg:

- In aller Regel sollte der Weg zur nahen Grundschule zu Fuß zurückgelegt werden.
- Das Schulwegtraining baut auf Fertigkeiten auf, die es erlauben, sich als Fußgänger im Straßenverkehr zu bewegen.

Da das Kind seine ersten Schritte auf öffentlichen Straßen an der Hand der Eltern geht, sind sie es, die ihm die Grundlagen für die Teilnahme am Verkehr vermitteln. Kommt es dann in die Schule, sollte es in der Lage sein, den Weg dorthin und zurück nach Hause selbstständig zu bewältigen. Die elterliche wird dann von der systematischen schulischen Verkehrserziehung abgelöst.

Doch diese Aufgabenverteilung scheint nun ein Stück weit in Frage gestellt. Denn offenbar ist es um die Verkehrstüchtigkeit der ABC-Schützen nicht immer gut bestellt, was auch mit unterschiedlichen Lebensgewohnheiten der Elternhäuser zu

tun hat. Gleichzeitig existiert zur Entlastung der Eltern eine Fülle von Angeboten auf Seiten der Kommunen (Polizei), Kindergärten, Schulen und sogar der Freizeitparks, mit denen die Kinder auf den Schulweg vorbereitet werden sollen. Sie nähren den Verdacht, dass Eltern mehr und mehr auch die Aufgabe der Vorbereitung auf den Schulweg wie so viele andere Elternpflichten an Institutionen abgeben.

Wer übt mit den Kindern?

Das Schulwegtraining verlangt Entscheidungen zur Wegführung und es verlangt dem Kind bestimmte Verhaltensweisen ab. Daher sind die Eltern gefordert, ihr Kind auf den Schulweg vorzubereiten. Ihr Erziehungseinfluss lässt sich durch Schulwegaktionen nicht einfach ersetzen.

Wenn jedoch manche Eltern dazu nicht in der Lage oder willens sind, müssen Lösungen gefunden werden, das Kind dennoch schulwegsicher zu machen.



Was ist zu tun?

Für solche Eltern bieten sich grundsätzlich zwei Wege an. Der eine besteht darin, sie im Interesse ihrer Kinder an einer Ausbildung zu beteiligen, die das Verhalten als Fußgänger im Verkehr zum Thema hat. Dies kann auf vielerlei Weise geschehen, erfordert jedoch ein Konzept aktiver Elternarbeit (vgl. „Auf gleicher Augenhöhe“, *pluspunkt* 4/2009). Die einfachste Form: Die Schule veranstaltet oder vermittelt mit Hilfe der Polizei Kurse – auch in Form von Ortsbegehungen –, an denen Eltern und Kinder teilnehmen können. Dieser Verkehrsunterricht frischt Basiswissen auf und schult Verhalten. Der andere Weg: Die Schule setzt sich dafür ein, dass Eltern sich gegenseitig helfen zum Beispiel dadurch, dass Nachbarkinder den Weg zur Schule gemeinsam üben. Beide Möglichkeiten lassen sich verbinden und nehmen die Eltern nicht aus der Verantwortung.



Fotos: grafikdesign-weber.de

Wann beginnt das Training?

Bei der Anmeldung erhalten die Eltern Informationen zur Wahl des geeigneten Schulwegs und Anleitungen zum Üben. Sie erfahren, dass der sicherste Weg nicht immer der kürzeste ist, und können bis zum Schulbeginn ihr Kind einweisen. Am ersten Elternabend bei Beginn des Schuljahres haben sie Gelegenheit, mit der Lehrkraft und anderen Eltern Schulwegfragen zu klären und Probleme zu lösen.

Welcher Ablauf hat sich bewährt?

Schwerpunkte des Trainings sind Kreuzungen und Ampelanlagen. Sind die einzelnen Abschnitte eingeübt, darf das Kind zeigen, dass es auch allein, nur von ferne beobachtet, den Schulweg meistern kann. Der Rückweg muss ebenfalls eingeübt werden, auch wenn er die gleiche Strecke nimmt. In der

nächsten Phase gehen die Kinder vielleicht zu zweit oder in kleinen Gruppen. Nun zeigt sich, ob die eingeübten Verhaltensweisen gefestigt sind. Immer wieder kann es Konflikte innerhalb einer Gruppe von Kindern oder über Abmachungen zum Weg geben. Über Schul- und Schulwegerfahrungen sollte darum nicht nur im Unterricht, sondern auch im Elternhaus mit den Kindern gesprochen werden. Darüber hinaus ist den Eltern zu empfehlen, in den ersten Schulwochen immer wieder ihr Kind oder die Kindergruppe auf dem Weg aus der Distanz zu beobachten. Wenn sich Nachbarn zum Schulwegtraining verständigen und in der Begleitung abwechseln, erleichtern sie sich diese Mühe und können von ihren Zöglingen nicht gegeneinander ausgespielt werden. Dies verbessert den Erfolg der Erziehungsbemühungen nicht nur in der Verkehrserziehung. Mit der Einschulungsaktion ist der Schulweg jedoch nicht für alle Zei-

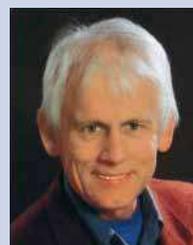
ten eine sichere Sache. Beispielsweise bei Änderungen des Schulwegs oder bei Einsatz eines Rollers oder Fahrrads muss der Weg zur Schule erneut geübt werden. Dies gilt selbstverständlich auch, wenn nach einem Schulwechsel der öffentliche Personennahverkehr benutzt wird.

Was noch zählt

Die Sicherheit des Schulwegs wird tagtäglich bereits im Elternhaus vorbereitet:

- Kinder müssen im Verkehr wahrgenommen werden und daher auffällig gekleidet sein.
- Eine entspannte Atmosphäre vor dem Antritt des Schulwegs macht den Kopf frei für die Anforderungen des Wegs.
- Für den Schulweg muss genug Zeit mitgegeben werden, damit sich das Kind auf den Verkehr konzentrieren kann.

AUTOR



Max Schmid
ist Studiendirektor und Mitglied des *pluspunkt*-Redaktionsbeirats.

LITERATUR

- Maria Limbourg: Lernort Schulweg. In: Die GRUNDSCHULZEITSCHRIFT 224/2009, Internet: www.schule.provinz.bz.it/Verkehrserziehung/verkehrserziehung-Dateien/Schulweg/GSZ_224_26-31.pdf
- Weitere Publikationen zur Verkehrs- und Mobilitätserziehung im Internet: www.uni-due.de/~qpd402/alt/texte.ml/ml.publikationen.html



WICHTIGE INFORMATION FÜR DIE
FACHBEREICHSLEITUNG CHEMIE

Gefahrstoffe in der Schule mit **D-GISS** sicher im Griff!

CD-ROM Deutsches Gefahrstoff-Informationssystem Schule

Mit Hinweisen zum Umgang mit **GHS an Schulen**

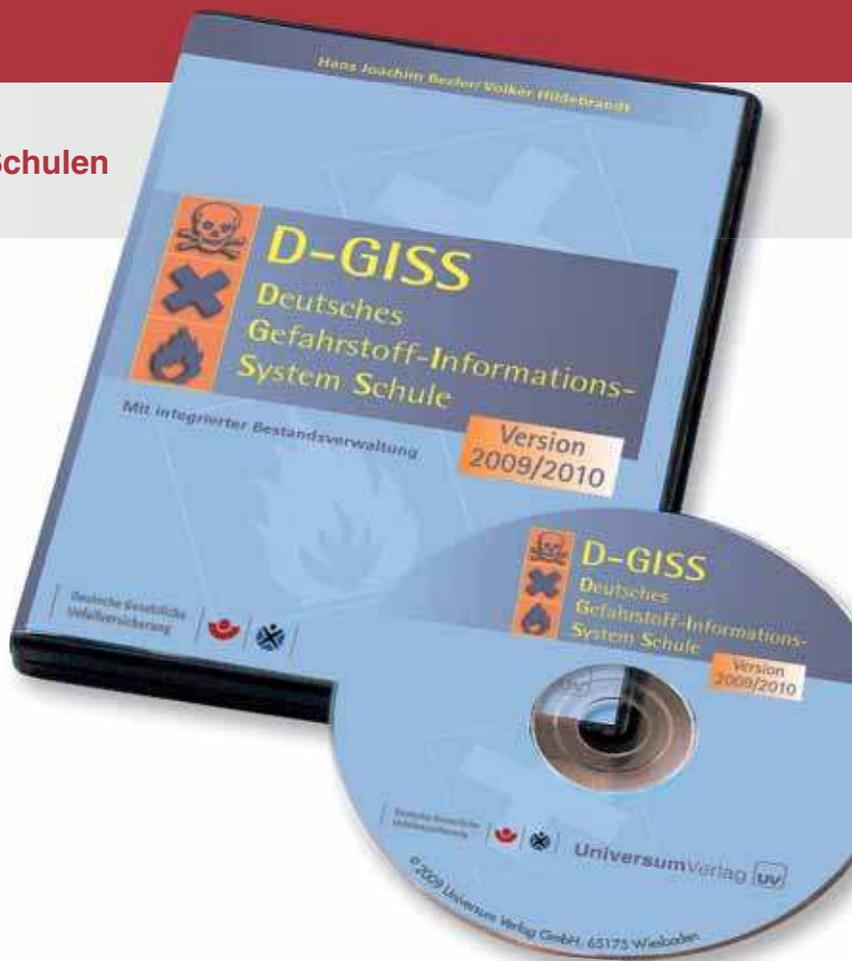
Gefahrstoffe schnell und zuverlässig

- » recherchieren
- » verwalten
- » kennzeichnen
- » entsorgen

Erleichtern Sie sich Ihre
Arbeit im Unterricht und
als Sammlungsleiter/in.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit im Internet

www.universum.de/dgiss



Bezler, Hans Joachim;
Hildebrandt, Volker:
CD-ROM D-GISS
Deutsches Gefahrstoff-
Informations-System Schule
ISBN 987-3-89869-161-1 € 74,80
Update einmal jährlich € 24,80

Systemvoraussetzungen:

- * mind. Pentium mit 200 MHz
- * mind. 64 MB Arbeitsspeicher
- * ca. 200 MB Festplattenspeicher
- * Windows 98, 2000, XP, Vista
- * Textverarbeitung Microsoft Word ab Version 6.0
- * 600 x 800 Pixel oder höher

Abenteuer-Wissenspark Odysseum

Unter dem Motto „Mitmachen, Staunen, Verstehen“ erfahren Schülerinnen und Schüler im Odysseum Köln wissenschaftlich fundierte Inhalte an 200 interaktiven Erlebnisstationen mit Spannung, Anspruch und Spaß. In fünf detailliert gestalteten Themenwelten (Leben, Erde, Cyberspace, Mensch, Kinderstadt) können sich die Schüler mit Fragen zu technischen, naturwissenschaftlichen bis hin zu gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetzen. Dabei bietet das Schulprogramm *CLEVERlernen* mit seinen vier zentralen Bausteinen die Möglichkeit zur Unterrichtsgestaltung der etwas anderen Art. Der Besuch des Odysseums weckt Begeisterung für naturwissenschaftliche Themen und garantiert eine nachhaltige Verankerung des Wissens. Nähere Informationen unter www.Odysseum.de.

red

len und enthält 65 Übungen und Spiele auf DIN A5 großen Karteikarten. Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren können mithilfe der Aufgaben ihren Gleichgewichtssinn sowie ihre Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit trainieren. Durch die vielfältigen Bewegungserfahrungen werden motorische Fertigkeiten, Koordination und sensorische Fähigkeiten geschult. Gemeinschaftsspiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden fördern gegenseitige Rücksichtnahme und Fairness. Die Spielideen können individuell ausgewählt und zusammengestellt werden (für Anfänger und Profis). Sie eignen sich für den Einsatz im Sach- und Sportunterricht, bieten sich aber auch für Spiel- und Sporttage an. Das Begleitheft enthält Extra-Sicherheitstipps und Kopiervorlagen.

Alexandra Hanneforth: Die Fahrrad-Kartei. 1. Auflage 2010, 72 Karteikarten A5 quer, mit 32seitigem Begleitheft; die Kartei (ISBN 978-3-8346-0624-2) kann zum Preis von EUR 19,80 über den Buchhandel oder zuzüglich Versandkosten beim Verlag an der Ruhr; Mülheim (www.verlagruhr.de) bezogen werden.

red

Schulsportgerechte Brille schützt

Im Schulsport ereignen sich in Deutschland pro Jahr rund 11 000 Unfälle, die zu einer Verletzung der Augen führen. Knapp die Hälfte dieser Augenverletzungen ziehen sich die Kinder bei Ballspielen zu. Fußball liegt mit einem Anteil von rund 14 % weit an der Spitze. Darauf weist die Unfallkasse Thüringen (UKT) hin. Die häufigsten Unfallfolgen sind Prellungen, Erschütterungen und Zerreibungen. Die UKT rät Eltern, für ihr Kind eine schulsportgerechte Brille mit bruchsicheren Spezialgläsern anzuschaffen. Diese Brillen tragen dazu bei, schwere Augenverletzungen zu verhindern. In Nordrhein-Westfalen sind sie per Erlass im Schulsport verpflichtend und in anderen Bundesländern empfohlen. Sonnenbrillen und Alltagsbrillen sind für den Schulsport ungeeignet. Bei einem

Zusammenstoß mit einem Mitspieler oder beim Aufprall eines Balles können Kunststoff- oder Glassplitter in die Augen gelangen. Splitter des Metallrahmens können zu Schnittwunden in Augennähe führen. Eine Sportbrille zusätzlich zur normalen Brille ist keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Die Kosten hierfür übernehmen die Kassen üblicherweise nur bei Schülern, die im Sportunterricht auf die Brille angewiesen sind.

Kontakt: Stephanie Robus, Tel: (03621) 77 71 41, E-Mail: stephanie.robust@ukt.de

UKT



„BOB – Nüchtern ist cool!“

BOB ist der Name einer Verkehrssicherheitskampagne des Polizeipräsidiums Trier. Die Aktion soll dazu beitragen, Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss zu vermeiden. BOB ist ein Vorbild, denn er trinkt keinen Alkohol und fährt seine Freunde, Bekannten und Kollegen sicher nach Hause. Wenn er in einem der teilnehmenden Gastronomiebetriebe seinen gelben BOB-Schlüsselanhänger am Fahrzeugschlüssel vorzeigt, bekommt er ein alkoholfreies Getränk kostenlos oder mit einem Preisnachlass. Die Schlüsselanhänger gibt es kostenlos bei der Polizei, bei Sponsoren und Partnern. BOB kann jeder sein. Mit der Kampagne, die auch von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz mitgetragen wird, sollen Fahrzeugführer und Mitfahrer für die Problematik des Fahrens unter Alkoholeinfluss sensibilisiert und zu verantwortungsvollem Handeln motiviert werden. Informationen bei jeder Polizeidienststelle oder unter www.bob-trier.de.

UKRLP

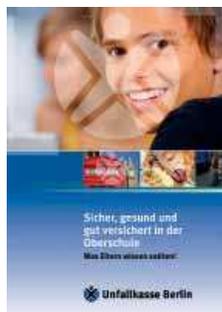


Die Fahrrad-Kartei

Immer häufiger mangelt es Grundschulkindern an den nötigen Motorik- und Wahrnehmungsfähigkeiten für das Fahrradfahren. Ihnen fehlt die Übung und sie müssen das Fahrrad als Spiel- und Sportgerät erst kennen und schätzen lernen. Die „Fahrrad-Kartei“ von Alexandra Hanneforth setzt bereits im 1. Schuljahr an und enthält vielfältige Anregungen und Möglichkeiten, Bremsen, Lenken, Geschicklichkeit und einhändig Fahren zu üben. Die „Fahrrad-Kartei“ wird vom Verkehrsclub Deutschland empfo-

Was Eltern von Oberschülern wissen sollten

Was ist nach einem Schul- oder Wegeunfall zu tun? Was ist vor und bei einer Klassenfahrt zu beachten? Was können



Eltern tun, wenn das eigene Kind zum Opfer von Mobbing oder Gewalt durch Mitschüler wird? Die Informationsbroschüre „Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule“ der Unfallkasse Berlin informiert über diese und viele weitere Themen, die Eltern und Schüler interessieren: Von Frühstück über Fitness, Fahrrad und Raufereien bis zu Schulrucksack und Sportunterricht. Die Broschüre kann in deutsch und türkisch heruntergeladen werden. Zum Download der Broschüre: www.unfallkasse-berlin.de/res.php?id=10471

red

Große Defizite im Umgang mit ADHS

Noch immer werden sehr lebhaft Kinder mitunter allzu rasch als krank abgestempelt und mit Psychopharmaka ruhig gestellt. Zu dieser Einschätzung kommt der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) angesichts hoher, weiter steigender Prävalenzzahlen bei dem Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) und einer weiteren Zunahme der Verschreibung ADHS-spezifischer Medikamente. Auch die tatsächlich an ADHS Erkrankten hätten Anspruch auf eine vielschichtige Therapie, statt mit Medikamenten vollgestopft zu werden. Das Grundproblem bestehe aber in der mangelhaften Diagnosequalität. Oft würden Kinder und Jugendliche von dafür nicht ausgebildeten Kinderärzten oder Allgemeinmedizinern als ADHS-krank eingestuft. In anderen Fällen würde ADHS dagegen wegen mangelhafter Diagnostik gar nicht festgestellt. Der Aufwand für eine qualifizierte Diagnostik in jedem Alter sei nicht nur aus ethischen Gründen gerechtfertigt, sondern lohne sich auch finanzi-

ell, wenn man die Folgen und Folgekosten von Fehldiagnosen und jahrelanger Falschbehandlung mit Medikamenten gegenrechnet. Weitere Informationen: www.bdp-verband.org/bdp/presse/2009/09_adhs.html

red

Lebenslang beweglich bleiben

Ein nun abgeschlossenes schweizerisches Großprojekt, das Nationale Forschungsprogramm „Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen“ (NFP 53) widmete sich der Frage, wie Rückenschmerzen und andere Beschwerden des Bewegungsapparates besser behandelt oder sogar vermieden werden können. Denn muskuloskeletale Erkrankungen belasten nicht nur die Betroffenen und ihre Angehörigen, sondern verursachen beispielsweise allein in der Schweiz direkte und indirekte Kosten von 6 bis 14 Milliarden Franken pro Jahr. Im Rahmen des Forschungsprogramms wurden bestehende Therapien kritisch hinterfragt und zahlreiche neue Möglichkeiten entdeckt und entwickelt, um Fehlbehandlungen vermeiden zu können und die Gesundheit des Bewegungsapparates in allen Altersgruppen zu fördern. Weitere Informationen unter: www.snf.ch

red

Handlungshilfe „Sicherheitsorganisation an Schulen“

Lehrer und Schüler regelmäßig in Sicherheitsfragen zu unterweisen, Mängel an Schulgebäuden beseitigen zu lassen und notwendige organisatorische Regelungen zu treffen: Diese und andere Aufgaben müssen Schulleiter im Bereich des Arbeits- und Gesundheitsschutzes erfüllen, um einen sicheren Schulbetrieb zu gewährleisten. Um sie und schulische Sicherheitsbeauftragte bei der Durchführung der arbeitsplatzbezogenen Gefährdungsbeurteilung an Schulen zu unterstützen, hat die Unfallkasse Baden-

Württemberg die Handlungshilfe „Sicherheitsorganisation an Schulen“ erarbeitet. Weitere Informationen: www.praevention-schule-bw.de/instrumente.html

red

Lernen mit dem Internet

Wie wird das Internet in der Grundschule genutzt? Was bringt es für das Lernen der Kinder? Wie unterstützt es die Entwicklung einer neuen Lernkultur in der Schule? In einer kürzlich erschienen Publikation werden die Ergebnisse

einer neuen Studie aus dem Deutschen Jugendinstitut (DJI) vorgestellt. Anhand teilnehmender Beobachtungen von Kindern der Klassen eins bis vier sind deren Lernstrategien und ihr Problemlöseverhalten bei der Internetarbeit im Unterrichtsalltag dokumentiert: Computerkurs, Stationenunterricht, Projektunterricht und Lernwerkstatt. Die Befragung der beteiligten Kinder bringt außerdem deren Sicht auf das Lernen mit dem Internet zutage. Eine quantitative Befragung von Lehrkräften stellt vor, wie sie das Internet mit den Schülerinnen und Schülern der ersten bis vierten Jahrgangsstufe nutzen. Als sicher kann gelten, dass für sie der Interneteinsatz in der Grundschule nicht mehr wegzudenken ist, auch wenn sie die Erreichbarkeit von Lernzielen zur Förderung der digitalen Kompetenzen der Kinder relativ skeptisch einschätzen. Weitere Informationen: www.dji.de/cgi-bin/projekte/output.php?projekt=336.

Christine Feil/ Christoph Gieger/ Holger Quellenberg: Lernen mit dem Internet. 1. Auflage 2009, 314 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen und Tabellen; das Buch (ISBN 978-3-531-15555-5) kann zum Preis von EUR 24,90 über den Buchhandel oder zuzüglich Versandkosten beim DJI-Verlag, München, bezogen werden.

red





„Slacklining“ in der Schule

Sportler nennen den „Seiltanz“ heute „Slackline“, was frei übersetzt so viel wie „lockeres Band“ bedeutet. Aufgespannt zwischen zwei Befestigungspunkten, die Höhe variiert, balancieren Schüler und Sportler auf einem schmalen Band. Slacklining fördert das Gleichgewichtsgefühl und trainiert die Konzentration und die Koordination. Schulen zeigen daher zunehmend Interesse an dieser Trendsportart. Für die schulische Nutzung eignet sich „Low-Lines“ am besten.

Hierbei befindet sich das gespannte Band in maximal zirka 50 cm Höhe. Was zum sicheren Slacken gehört, fasst die Unfallkasse Hessen im Internet zusammen. Sicherheitstipps der UHK: www.uhk.de/praevention/schulen/fachthemen/sport-und-bewegung/slacklining/

UKH

Status quo der Gesundheitsförderung analysieren

Schulen, die ihre Bildungsqualität durch Gesundheitsinterventionen verbessern möchten, finden hier Hilfestellung: Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekts hat ein Team der Universität Lüneburg um den Psychologen Prof. Dr. Paulus ein checklistengestütztes Verfahren entwickelt, mit dem Schulen selbst evaluieren können, wie es um die Gesundheitsförderung bei ihnen bestellt ist. Mit Hilfe einer Toolbox können sie dann gezielt Verbesserungen erarbeiten. Zu jedem Thema steht eine umfassende Checkliste zur Verfügung. Der zeitliche Aufwand ist variabel, je nachdem wie intensiv die Schulen das Verfahren nutzen möchten. Nähere Informationen und Downloads unter www.dnbgf.de/index.php?id=330&type=98.

red

Computersucht

Surfen, chatten, in virtuelle Spielwelten abtauchen: Der Klick ins Internet gehört für junge Menschen inzwischen zum Alltag. Doch viele kommen vom Bildschirm kaum noch los und wissen nicht, dass sie auf dem Weg in eine Abhängigkeit sind. Mit der Unterrichtshilfe „Computersucht“ von der DGUV können Lehrkräfte Schüler und Auszubildende dazu animieren, das eigene Medienkonsumverhalten zu analysieren und den digitalen Medienkonsum sinnvoller zu gestalten. Zur Unterrichtshilfe:

http://lehrer.nextline.de/files/27/00902209_U-Hilfe_7-09_RZ_Internet.pdf

red

Motivation im Sportunterricht

Viele Schüler stören im Sportunterricht oder verweigern die Teilnahme. Das kann verschiedene Gründe haben: Unwohlsein, Angst vor Verletzungen oder sich zu blamieren, Unter- oder Überforderung des Schülers. Die Unfallkasse Berlin hat Unterrichtsstrategien zur Förderung der Selbstbestimmung und Motivation der Schüler im Sportunterricht zusammengestellt. Weitere Informationen: www.unfallkasse-berlin.de/content/artikel/1034.html

UKB

IMPRESSUM

PLUSPUNKT erscheint vierteljährlich und wird herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Mittelstr. 51, 10117 Berlin, Tel.: (030) 288 76 361
Internet: www.dguv.de

Chefredaktion:

Andreas Baader (verantwortlich),
DGUV Sankt Augustin

Redaktion:

Paul Misterek
E-Mail: redaktion.pp@universum.de

Redaktionsbeirat:

Ulrike Fister, Dipl.-Ing. Hans-Jürgen Förster, Dipl.-Psych. Petra Haunert-Imschweiler, Dr. Heinz Hundeloh, Elmar Lederer, Wolfgang Nikoll, Max Schmid

Grafische Gestaltung:

www.grafikdesign-weber.de

Druck:

Alpha print medien, Darmstadt

Verlag und Vertrieb:

Universum Verlag GmbH,
65175 Wiesbaden, Tel.: (06 11) 90 30-0,
Fax: (06 11) 90 30-281
Internet: www.universum.de.

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube;
die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.

Produktion und Anzeigen:

Universum Verlag GmbH
Harald Koch (Herstellung)
Katharina Kratz (Anzeigen),
Tel.: (06 11) 90 30-2 44

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3;
ISSN 0930-7796

Nachdruck von Texten, Fotos und Grafiken – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und des Verlags. Das gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Mailboxes sowie für die Vervielfältigung auf CD-ROM und die Veröffentlichung im Internet. Für mit Namen oder Initialen gezeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen. Zusätzliche Exemplare können über den zuständigen Unfallversicherungsträger kostenlos angefordert oder beim Universum Verlag zum Preis von € 1,90 je Exemplar incl. MwSt. zuzüglich Versandkosten bezogen werden.

Ein Teil der Ausgabe enthält einen Beihefter, der vom Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband, von der Bayerischen Landesunfallkasse und der Unfallkasse München herausgegeben wird.



Foto: Ingram Publishing

„Schwierige“ Gespräche

Wie man sensibel auf persönliche Probleme des Gesprächspartners eingeht, ohne das Gespräch mit eigenen Erfahrungen und Werthaltungen zu dominieren.

Ein Schulleiter steht im Fadenkreuz verschiedener Interessen, Einflüsse, Dynamiken. Nicht immer verläuft die Kommunikation dabei problemlos, insbesondere wenn es sich um „direkte mündliche Kommunikationssituationen“, also um Gespräche handelt. Es wurden drei Typen von „diffizilen“ Gesprächen ausgewählt: Zwei davon (Beschwerden, Kritik) wurden in der letzten Ausgabe behandelt. Im Folgenden geht es um einen dritten Typ: sogenannte „Problemgespräche“.

Das „Problemgespräch“

Um ein mögliches Fehlverhalten bei derartigen Problemgesprächen zu demonstrieren, soll einleitend ein außerschulisches Beispiel gewählt werden: Eine Frau feiert ihren 75. Geburtstag „im Kreise ihrer Lieben“. In einer Pause äußert sie gegenüber ihrem Enkel: „*Ich glaube, ich mache es nicht mehr lange!*“ Der Enkel antwortet: „*Ach Oma, hab Dich mal nicht so, Du wirst sehen, wir feiern noch Deinen Hundertsten!!*“

Oma denkt etwas resigniert: „*Kein Mensch nimmt mich ernst!*“

Eine mögliche positivere Antwort des Enkels hätte lauten können: „*Oma, wie kommst Du denn darauf?*“

Nun zwei Situationen aus dem Schulleben:

- *Ein Lehrer bittet den Schulleiter um ein Gespräch, weil er das Gefühl hat, „ausgebrannt“ zu sein. Er erwägt eine vorzeitige Pensionierung.*
- *Ein Elternteil will über die Leistungen seines Kindes in der Schule*

sprechen; im Verlauf des Gesprächs treten massive Eheprobleme etc. zutage.

Bei Gesprächen dieses Typs stehen offensichtlich die persönlichen Probleme des Gesprächspartners im Vordergrund, auch wenn das Gespräch aus einem anderen Grund gesucht wurde. Schulleiter sind jedoch keine ausgebildeten Psychotherapeuten. Für diesen Gesprächstyp soll deshalb ein Gesprächsmodell nach Toman/Gasch vorgestellt werden, das auch von Nichtpsychologen erlernbar ist und die Grundprinzipien einer „Alltagspsychotherapie“ enthält.

Dem Gesprächspartner wird dadurch die Chance gegeben, Einblick in seine Problematik zu gewinnen und damit einen ersten Schritt zur Selbsthilfe zu tun. Gleichzeitig gewinnt der Gesprächsleiter mehr Informationen über die Hintergründe des Problems. Die Grundprinzipien und einzelnen Regeln sind im Folgenden aufgeführt.

Grundprinzipien

- Basis der Gesprächsführung ist eine neutral-wohlwollende Haltung des Gesprächsleiters (z. B. der Schulleiter) gegenüber dem Gesprächspartner (z. B. ein Elternteil). Alle Gesprächsinhalte sollen im
- Lichte des Gesprächspartners und dessen persönlicher Lerngeschichte gesehen werden, nicht im Lichte der Lerngeschichte des Gesprächsleiters.

Detailregeln

1. Den Gesprächspartner ausreden lassen und ihm aufmerksam zuhören
2. Gesprächspausen eine Zeit lang ertragen
3. Nach Gesprächspausen nur Themen aufgreifen, die vom Gesprächspartner bereits angeschnitten wurden. Diese Themen können aber durch spezielle Fragen erweitert und vertieft werden. (*„Sie haben vorher über Ihre zeitliche Belastung gesprochen; wie sieht das konkret aus?“*)
4. Gelegentlich das vom Gesprächspartner Berichtete in etwas prägnanterer Form zusammenfassen. Diese

Zusammenfassung muss aber aus den Äußerungen des Gesprächspartners belegbar sein. (*„Wenn ich Sie richtig verstanden habe, haben Sie sich jetzt mehrfach darüber beklagt, dass Sie bisher im Kollegium keinen richtigen Anschluss gefunden haben.“*)

5. Eigene Meinungen, Einstellungen und Motive im Gespräch zurückhalten. Vor allem keine Werturteile über die Äußerungen des Gesprächspartners abgeben. (FALSCH: *„Das haben Sie richtig/ nicht richtig gemacht!“*)
6. In der Regel keine Information über die eigene Person und die eigenen Ansichten geben. Wenn konkret danach gefragt wird, versuchen, die Frage zurückzugeben. (*„Warum wollen Sie das von mir wissen?“/ „Warum sind Sie interessiert an meiner Meinung?“*)
7. In der Regel keine konkrete Hilfeleistung leisten, zum Beispiel durch Belehrung, direktive Ratschläge (*„Sie müssten sich eben mehr beteiligen!“/ „Dann lassen Sie sich doch scheiden!“*), Geschenke oder direkte Intervention in die soziale Umwelt des Gesprächspartners. Ziel sollte sein, dass der Gesprächspartner in die Lage versetzt wird, sich selbst zu helfen. (Ausnahme: die fingierte Situation des „ausgebrannten“ Lehrerkollegen; hier könnte zumindest gefragt werden: *„Was kann ich, was kann die Schule tun, um Ihnen zu helfen?“*).

Wie erwähnt ist der beschriebene Gesprächsstil nur für bestimmte Gesprächssituationen geeignet, zum Beispiel wenn der Inhalt des Gesprächs noch unklar ist oder wenn der Gesprächspartner „geöffnet“ werden soll.

Ebenfalls geeignet sind Gesprächssituationen, in denen beim Gesprächspartner starke emotionale Komponenten zu erwarten sind, zum Beispiel bei Gesprächen über persönliche Probleme, besonders erfreuliche oder unerfreuliche Ereignisse oder Situationen. Ungeeignet für diese Art des Vorgehens sind alle Gesprächssituationen, in denen die (inhaltliche) Thematik

genau festliegt, zum Beispiel sachlicher Informationsaustausch, Auskünfte, Berichte, Anweisungen, Aufgabenbeschreibungen. Auch wenn das Ziel darin besteht, einen Gesprächspartner von der eigenen Auffassung zu überzeugen, zum Beispiel bei Verhandlungen, politischen oder ideologischen Streitgesprächen, Belehrungen, sollte man nicht so vorgehen. Auch ist es schwierig, den Stil durchzuhalten, wenn der Schulleiter bei der diskutierten Thematik selbst stark emotional beteiligt oder engagiert ist.

AUTOR



Prof. Dr. Bernd Gasch (em)
ist Mitglied der Steuergruppe der „Dortmunder Akademie für Pädagogische Führungskräfte“ (DAPF) an der Technischen Universität Dortmund.

AUSGEWÄHLTE LITERATURHINWEISE

- Gasch, Bernd: Psychologische Gesprächsführung nach Toman – Zusammenfassung, Ergänzung und didaktische Aufbereitung. In: Kugemann, Walter F./ Preiser, Siegfried/ Schneewind, Klaus A.: Psychologie und komplexe Lebenswirklichkeit. Hogrefe, Göttingen 1985, S. 145-166
- Gasch, Bernd: Beratung als Lehreraufgabe. In: Heitzer, Manfred & Spies, Werner: LehrerInnen im Europa der 90er Jahre. Brockmeyer, Bochum 1993, S. 239-249
- Gasch, Bernd: Gespräche führen. Vorbereitungen auf Leitungsaufgaben. Modul 4/3. Fernuniversität Hagen 1999
- Toman, Walter: Psychoanalyse vor neuen Aufgaben? Psychologische Rundschau, 32/1981, S. 200-208
- Toman, Walter: Psychotherapie im Alltag. Beck, München 1991

Eine starke Gemeinschaft

Ob in Cliques, Gangs oder Jugendgruppen: Der Einfluss Gleichaltriger untereinander ist groß. Er kann negativ sein – aber auch konstruktiv genutzt werden.

Es zeigt sich in der Mode, im Freizeitverhalten, dem Lebensstil und in Verhaltensweisen: Kinder und Jugendliche orientieren sich mit zunehmendem Alter an Gruppen Gleichaltriger, so genannten Peergroups, und immer weniger an ihren Eltern. Die Mitglie-

der dieser Gruppen, meist ähnlicher sozialer Herkunft und oft gleichen Geschlechts, „bauen“ sich ihre ganz eigenen Subkulturen und Grüppchen mit der dazugehörigen Musik, bestimmten Ritualen und ihrer eigenen Sprache. Peergroups haben somit auch

Einfluss auf das Klima an der Schule. Es ist deshalb empfehlenswert, Schüler nicht nur als Einzelne, sondern mit ihren Gruppen in die Gestaltung des Unterrichts und Schullebens einzubeziehen.

Die Funktionen von Peergroups

Die Gleichaltrigengruppe spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle. Sie ist das erste soziale Beziehungssystem, das sich Kinder und Jugendliche unabhängig von der familiären Vertrautheit selbst aufbauen. Sie lernen, sich in die Situation anderer zu versetzen, Konflikte zu regeln und gemeinsame Vorhaben zu entwickeln. Noch wichtiger werden die „peers“ während der Pubertät. Die Gruppe ermöglicht es dem Einzelnen, sich von den Normensystemen der Erwachsenen unabhängig zu machen. Dabei geben sich die Jugendlichen gegenseitig emotionale Geborgenheit. Da unter Gleichaltrigen ein reger Informations- und Meinungsaustausch stattfindet, bringt die Gruppe laufend alternative Identifikationsmöglichkeiten hervor und trägt so zur Entwicklung neuer Lebensstile bei. Die Gruppe fungiert quasi als Probestübungsfläche für die Übernahme neuer Rollen und Strategien. Auf diese Weise unterstützt der Kreis den Einzelnen, eigene Perspektiven und Ziele zu finden sowie ein eigenes Wertesystem aufzubauen. Peergroups stellen demnach einen wichtigen Sozialisationsfaktor dar, und zwar völlig unabhängig von ihrer Form (Freundschaft, Clique, Gang) und ihren Inhalten, Zielen und Werten (Fußballspielen, Party, Schule ist uncool, Jagd auf Ausländer).





Foto: Wolfgang Schmidt

Beispiel Peer-Teaching: Ein Schüler vermittelt in seiner Gruppe schulisches Sachwissen.

Wie wird eine positive Peer-Kultur pädagogisch gefördert?

Wenn die Peer-Gruppen diese Funktionen unabhängig von ihrem Wertekonsens und dem intern geltenden Verhaltenskodex erfüllen, ist es sinnvoll, in der Schule Rahmenbedingungen für die Entwicklung einer Peer-Kultur zu schaffen, die Schüler befähigt, ihre Angelegenheiten innerhalb ihrer Gruppe sozialverträglich zu regeln. Das Peer-Konzept umfasst verschiedene Ansätze:

- *Peergroup-Education* ist ein pädagogisches Konzept, das darauf abzielt, positive Strukturen und Verhaltensweisen in Gruppen derart zu stärken, dass Gleichaltrige als positive Rollenmodelle fungieren können.
- *Peergroup-Counseling* bedeutet, dass Jugendliche durch Gleichaltrige Beratung und Hilfe erhalten.
- *Peer-Teaching* bezieht sich auf die Unterrichtsgestaltung. Schüler bekommen Gelegenheit, ihren Mitschülern Sachverhalte zu vermitteln und erarbeitetes Wissen und Können schülergemäß mit ihnen zu üben.
- *Peer-Mediation* bezeichnet die eigenverantwortliche Streitschlichtung zwischen Kindern und Jugendlichen mithilfe ausgebildeter Schülermediatoren.
- *Peer-Projekte* sind Vorhaben, die von Schülergruppen weitgehend selbstständig initiiert und eigenverantwortlich realisiert werden.
- *Peer-Leader-Training* umfasst die Stärkung und Qualifizierung von

Jugendlichen, die innerhalb der Gruppe Meinungsführer sind oder werden könnten.

Grundsätze des Konzepts

Dem Konzept der Förderung einer positiven Peer-Kultur in der Schule liegt die Überzeugung zugrunde, dass Kinder und Jugendliche grundsätzlich über das Potenzial zur Bewältigung ihrer Lebenssituation verfügen. Der Ausbau ihrer Stärken hat Vorrang vor der Kompensation von Defiziten. Die Förderung selbst setzt an den alltäglichen Konflikten an, denn nur an konkreten Problemen und Streitfällen können die Jugendlichen erleben, welcher Umgang miteinander hilfreich ist und welche Strategien mit großer Wahrscheinlichkeit nur zu neuen Schwierigkeiten führen.

Pädagogen, die eine positive Peer-Kultur fördern wollen, müssen die Schüler mit ihren Problemen ernst nehmen. Sie sollten den Jugendlichen Gruppenerlebnisse verschaffen, die sie Respekt voreinander entwickeln lassen. Wichtig ist auch Transparenz: Wenn an konkreten Beispielen gruppendynamische Verhaltensmuster verdeutlicht werden, können die Jugendlichen Zusammenhänge erkennen und zukünftige Problemsituationen bewusst wahrnehmen.

Nicht zuletzt gilt: Die Schüler erhalten möglichst früh und möglichst häufig Gelegenheit, ihre Schwierigkeiten kooperativ und eigenverantwortlich zu lösen.

Förderliches Schulklima

Wenn der Unterricht und das Schulleben so gestaltet sind, dass die Kinder und Jugendlichen in der Schule Zugehörigkeit und Gemeinschaftsgefühl erfahren, ist der Grundstein für eine positive Peer-Kultur gelegt. In einem solchen Klima sind elementare zwischenmenschliche Erfahrungen möglich, die dem Aufbau von Beziehungen und sozialen Netzen dienen. Eine gute Basis sind auch offene Lernformen wie Projekt- oder Freiarbeit, die eigenverantwortliches Lernen in Gruppen unterstützen und den Teamgeist fördern.

Als vorteilhaft erweist sich außerdem, wenn die Jugendlichen im Rahmen eines pädagogisch gestalteten Schullebens viele Möglichkeiten haben, selbst Initiative zu ergreifen und eigene Ideen in der Gruppe zu realisieren (Buddy-Projekt, Schülerfirma, Schülercafe, Veranstaltungsteam Schulparty, Chor, Schulband, Theatergruppe usw.).

Die schulische Förderung von Peer-groups hat sich überall dort bewährt, wo es um wesentliche Anliegen der Jugendlichen geht, zum Beispiel bei Problemen des schulischen Lernens, Problemen mit Eltern und Erziehern, Sexualität und Empfängnisverhütung, Aggression und Gewalt, Konsum von Rauschmitteln. Auch beim Umgang mit interkulturellen Konflikten sowie bei der Suche nach politischer oder religiöser Orientierung hat sich die Förderung positiver Peer-Kultur bewährt.

AUTORIN



Dr. Heidemarie Glöckner, vormals Grund- und Hauptschullehrerin in Bayern, ist als Dozentin für Schulpädagogik am Staatsinstitut für Fachlehrerbildung in Ansbach tätig und darüber hinaus Verfasserin zahlreicher Publikationen.

Bei privater Nachhilfe „läuft nix“

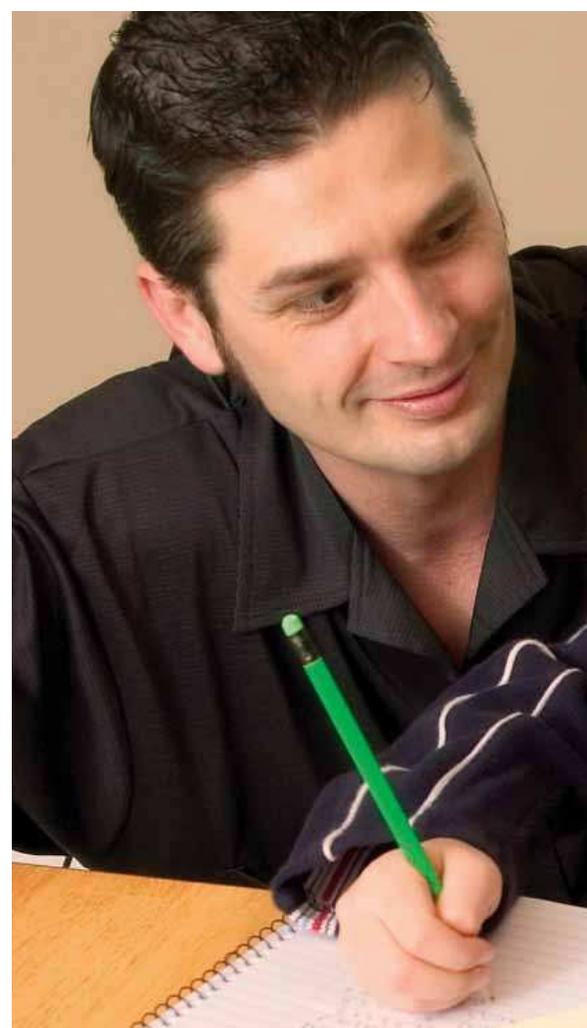
Obwohl Lernen nach dem Unterricht dem Schulerfolg dient, ist nicht jeder Nachhilfeunterricht gesetzlich unfallversichert.

Dem Schutz der gesetzlichen Schülerunfallversicherung unterliegen in erster Linie der Unterricht, die Pausen und Schulveranstaltungen sowie der Schulweg. Maßgeblich für die Begründung des Unfallversicherungsschutzes ist dabei jeweils, dass sich die Schüler im sogenannten organisatorischen Verantwortungsbereich der Schule bewegen. Neben dem regulären Unterricht können gegebenenfalls auch Ergänzungs- oder Förderunterrichte organisatorisch von der Schule geprägt sein.

Allerdings sollte durch die Schülerunfallversicherung kein umfassender und allgemeiner Versicherungsschutz etwa in dem Sinne begründet werden, dass alle Tätigkeiten erfasst sind, die mit Schule irgendwie in Verbindung stehen und dem Lernen dienen können. So ist zum Beispiel die Arbeit an den Hausaufgaben, die offensichtlich durch die Schule veranlasst ist und dem Lernerfolg dienen soll, in der Regel im häuslichen Wirkungskreis der Schüler und damit in deren privater Lebenssphäre angesiedelt. Sie unterliegt nicht dem organisatorischen Verantwortungsbereich der Schule. Insoweit besteht regelmäßig kein Unfallversicherungsschutz.

Andererseits kann auch zum Beispiel eine Hausaufgabenhilfe in die Organisation der Schule eingebunden werden und damit unter Umständen zu einer schulischen Veranstaltung werden. Doch wann ist eine derartige Veranstaltung privat beziehungsweise unter welchen Voraussetzungen im Sinne der gesetzlichen Vorgaben in ausreichendem Maß durch die Schule geprägt? Diese Differenzierung kann in der Praxis sehr schwierig sein. Ein Sozialgericht musste über folgenden Sachverhalt entscheiden:

In dem zugrunde liegenden Fall verunglückte eine Schülerin auf dem Heimweg von einem Lateinnachhilfeunterricht, den ihr der im selben Ort wohnende Lehrer P. erteilt hatte. Die Schule, die die verletzte Schülerin besuchte, befand sich an einem anderen Ort. Der Lateinnachhilfeunterricht war von zwei Lehrern ihrer Schule angeregt und vermittelt worden. In der gesetzlichen Unfallversicherung sind auch Wege zu und von einer schulischen Veranstaltung versichert. Für den Unfallversicherungsschutz kam es nun darauf an, ob es sich bei dem Rückweg, auf dem es zu dem Unfall der Schülerin gekommen war, um einen Weg von einem noch der



Schule zuzurechnenden Nachhilfeunterricht behandelt hatte. Immerhin dienten die Lateinnachhilfestunden schulischen Zwecken und dem Lernerfolg der Schülerin zur Erreichung des Klassenzieles im Unterrichtsfach Latein. Sie tat also unzweifelhaft etwas für die Schule. Außerdem hatten zwei Lehrer der Schülerin den Nachhilfeunterricht nahegelegt und schließlich auch vermittelt, so dass aus der subjektiven Sicht der Schülerin scheinbar eine von ihrer Schule gewünschte und initiierte Bildungsmöglichkeit angeboten wurde. Dennoch versagte das Gericht den Versicherungsschutz. Nach seiner Auffassung lag kein versicherter Schulunfall vor. Das Gericht ging durchaus davon aus, dass ein Lateinnachhilfeunterricht dem schulischen Anlie-

gen dienlich ist. Darauf allein kommt es jedoch nach der Konzeption des Gesetzes nicht an – und die Vorgaben des Gesetzgebers haben die Unfallversicherungsträger ebenso wie die Gerichte zu beachten und umzusetzen.

Den Ausschlag für die Entscheidung des Gerichts gab im vorliegenden Fall der Umstand, dass es sich bei dem privaten Nachhilfeunterricht nicht um eine Veranstaltung gehandelt hatte, die von der Schule wesentlich organisiert und geprägt war. Die Schüler sind nach der Formulierung des Gesetzes versichert „... während des Besuchs von ... Schulen ...“. Aufbauend auf diesem Wortlaut stellt es eine unbedingte Voraussetzung für den Unfallversicherungsschutz dar, dass eine Tätigkeit dem organisatorischen Verantwor-

tungsbereich der Schule zugerechnet werden kann. Dazu muss eine gewisse zeitliche sowie räumliche Beziehung zur Schule bestehen und die Schule muss Einfluss auf die Inhalte und den organisatorischen Ablauf der Veranstaltung haben. Außerhalb des organisatorischen Verantwortungsbereichs der Schule sind Verrichtungen nicht allein deshalb versicherungsrechtlich geschützt, weil sie wesentlich durch den Schulbesuch bedingt sind. Im hier vorgestellten Fall bestand jedoch kein örtlicher und organisatorischer Zusammenhang mit der von der Verletzten besuchten Schule. So hat die betroffene Schülerin den Nachhilfeunterricht nicht in den Räumen der Schule – etwa im Sinne eines Nachmittagsunterrichts –, sondern bei dem an ihrem Wohnort wohnenden Lehrer P. wahrgenommen. Der damit zusammenhängende räumliche Gefahrenbereich war durchaus verschieden von dem an sich vom Recht der gesetzlichen Unfallversicherung geschützten schulischen Bereich. Des Weiteren hatte die Schule keinen Einfluss auf den zeitlichen Ablauf und die inhaltliche Gestaltung der Nachhilfestunden. Daher handelte es sich um eine private Veranstaltung – mag die Lernhilfe auch durch zwei Lehrkräfte angeregt und vermittelt worden sein. Der Nachhilfeunterricht war somit keine Schulveranstaltung.



Foto: iStock-Photo

AUTOR



Elmar Lederer

ist Geschäftsführer des Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverbandes/der Bayerischen Landesunfallkasse, München, und Mitglied des pluspunkt-Redaktionsbeirats.

Träger der Schülerunfallversicherung

Baden-Württemberg:

Unfallkasse Baden-Württemberg, Stuttgart, Karlsruhe,
info@uk-bw.de

Bayern:

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband, München,
post@bayerguvv.de

Bayerische Landesunfallkasse, gleiche Anschrift

Unfallkasse München,
info@unfallkasse-muenchen.de

Berlin:

Unfallkasse Berlin,
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

Brandenburg:

Unfallkasse Brandenburg, Frankfurt/Oder,
info@ukbb.de

Bremen:

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen,
office@unfallkasse.bremen.de

Hamburg:

Unfallkasse Nord, Kiel,
ukn@uk-nord.de

Hessen:

Unfallkasse Hessen,
ukh@ukh.de

Mecklenburg-Vorpommern:

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin,
postfach@uk-mv.de

Niedersachsen:

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband,
info@guv-braunschweig.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband, Hannover,
info@guvh.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband, Oldenburg,
GUV-Oldenburg@t-online.de

Landesunfallkasse Niedersachsen, Hannover,
info@lukn.de

Nordrhein-Westfalen:

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf,
info@unfallkasse-nrw.de

Rheinland-Pfalz:

Unfallkasse Rheinland-Pfalz, Andernach,
info@ukrlp.de

Saarland:

Unfallkasse Saarland, Saarbrücken,
poststelle@uks.de

Sachsen:

Unfallkasse Sachsen, Meißen,
sekretariat@unfallkassesachsen.com

Sachsen-Anhalt:

Unfallkasse Sachsen-Anhalt, Zerbst,
mitteilungen@uksa.de

Schleswig-Holstein:

Unfallkasse Nord, Kiel,
ukn@uk-nord.de

Thüringen:

Unfallkasse Thüringen, Gotha,
info@ukt.de

Sagen Sie uns Ihre Meinung

pluspunkt erscheint vierteljährlich und wird auch Ihrer Schule von den Unfallkassen und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) regelmäßig kostenlos zugesandt.

Nun – im fünfunddreißigsten Jahr ihres Erscheinens – werden Inhalt und Aussehen der Zeitschrift wieder einmal „general-überholt“. So möchten wir noch besser auf Ihre Erwartungen und Bedürfnisse eingehen. Damit das gelingt, benötigen wir auch Ihre Unterstützung. Mit dem Fragebogen sollen Sie uns in der gebotenen Kürze Ihre Bewertung der Zeitschrift, Ihre Wünsche, Anregungen, aber auch Ihre Kritik mitteilen. Und wir werden uns darum bemühen, dass *pluspunkt* noch interessanter und lesenswerter für Sie wird und Sie noch effektiver bei Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit unterstützen kann.

Deshalb bitten wir Sie herzlich, sich wenige Minuten Zeit zu nehmen, um die Fragen zu beantworten und per Post oder per Fax an uns zurückzusenden.

Der Fragebogen kann auch unter der Internetadresse www.pluspunkt-online.de beantwortet werden.

Die Auswertung erfolgt in jedem Fall vertraulich.

Im Voraus mit bestem Dank für Ihre Bemühungen

Die Herausgeber der Zeitschrift *pluspunkt*, Redaktionsbeirat und Redaktion

Als Dankeschön verlosen wir unter allen Einsendern drei MP 3-Player sowie 100 USB-Sticks (4 MB Speicherplatz).

Die Teilnahme an der Verlosung hängt nicht von einer gefälligen Beantwortung unserer Fragen ab – wir hätten davon nicht den erwünschten Informationsgewinn.

Ihre Teilnahme an der Verlosung ist nur mit ausgefülltem Adressteil (unter dem Fragebogen) möglich. Ihre Angaben werden ausschließlich zur Auswertung der Befragung und zur Ermittlung der Gewinner verwendet. Der Rechtsweg bei der Verlosung ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss: 30. Juni 2010

Schicken Sie den ausgefüllten Fragebogen bitte an:

**Universum Verlag GmbH
Redaktion pluspunkt
Taunusstraße 54
65183 Wiesbaden**

... faxen Sie den ausgefüllten Fragebogen an:

0611 / 90 30-379
Universum Verlag GmbH
Redaktion *pluspunkt*

... oder beantworten Sie den Fragebogen online unter:

www.pluspunkt-online.de

Leserbefragung zur Zeitschrift *pluspunkt*

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

1. Wie gefällt Ihnen die **grafische Gestaltung** dieser Zeitschrift?

	...sehr gut	... eher gut	... teils/teils	... eher nicht	... gar nicht
Das Heft insgesamt gefällt mir ...					
Die Titelseite gefällt mir ...					
Die Hefrückseite gefällt mir ...					

2. Welche **Artikel/Rubriken** dieser pluspunkt-Ausgabe fanden auf Anhieb Ihr Interesse?

- Ernährung: Seite(n) _____
 Schulweg
 „Schwierige“ Gespräche
 Peergroups
 Unfallversicherungsschutz
 Bewegungspause

3. Was halten Sie von der **Themenauswahl** insgesamt?

- breit gefächert
 zu wenige Themen
 zu viele Themen

4. Inwieweit treffen die folgenden **Aussagen** nach Ihrer Meinung für diese *pluspunkt*-Ausgabe zu?

	trifft zu	trifft zumeist zu	trifft teilweise zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Verständlich geschrieben					
Gibt nützliche Tipps					
Enthält Beiträge, die Gesprächsstoff liefern					
Zumindest ein Beitrag ließe sich für die Unterrichtspraxis nutzen					
Ist modern/ zeitgemäß					

5. Die **Beiträge** sind zu kurz haben die richtige Länge sind zu lang

6. Welche **Themen** würden Sie generell interessieren? Bitte tragen Sie hinter jedem Thema Ihre Bewertung ein. (1 = sehr interessant, 2 = interessant, 3 = weniger interessant, 4 = uninteressant)

- Unterricht
 Erziehungsfragen
 Verkehrserziehung
 Unfallforschung/Unfallstatistik
 Pause/Schulhof
 Gefahrstoffe
 Klassenfahrten
 Bau/Ausrüstung von Schulen
 Brandschutz
 Rechtsfragen
 Erste Hilfe
 Drogen
 Ergonomie

Andere Themen: _____

7. Welche **Art der Darstellung** bevorzugen Sie (mehrere Antworten sind möglich)?

- Reportage
 Erfahrungsbericht
 Interview
 Wissenschaftlicher Beitrag

8. In welcher **Schule** unterrichten Sie (Zutreffendes bitte ankreuzen)?

- Grundschule
 Hauptschule
 Realschule
 Berufsbildende Schule
 Gesamtschule
 Förderschule
 Gymnasium

9. Bekleiden Sie (eine) zusätzliche **Funktion(en)** an Ihrer Schule?

- Schulleitung
 Andere Funktionsstelle
 Sicherheitsbeauftragte(r)

andere Funktion(en) _____

Ihr Name: _____ Ihr Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Daran denken!



Bewegungspausen einlegen

Wie lange halten Sie durch, wenn Sie im Klassenzimmer hinten in einer Bank sitzen, während vorne ein Schüler referiert? Nach zehn Minuten sind Sie froh, wenn Sie wieder nach vorne gehen können,



um in ständiger Bewegung Ihren Unterricht voranzubringen. Denken Sie daran, wenn Sie jetzt in Ihre Klasse gehen, und geben Sie Ihren Schülern Pausen vom Sitzen!

Unterbrechungen des Unterrichts, in denen gezielte Bewegungsübungen stattfinden, sind keine verschenkte Zeit:

Bewegungsübungen im Unterricht

- tragen dem kindlichen Bewegungsbedürfnis Rechnung
- entlasten und lockern
- fördern die Konzentrationsfähigkeit
- bauen Ermüdungserscheinungen ab
- wirken Stress entgegen.

Wenn Sie die Schüler daran beteiligen, sich kurze Spiele und Übungen auszudenken und zu demonstrieren, schaffen Sie zusätzlichen Antrieb.

Bewegungspausen sind gleichzeitig eine Gelegenheit, um für frische Luft zu sorgen: Nach fünf Minuten geht es gestärkt und wach weiter im Unterricht. Aber auch der kann so gestaltet sein, dass Schüler sich zwischendurch immer wieder bewegen dürfen.

Natürlich ist es für Ihre Arbeit nicht gut, wenn Sie von Ihrem Vorgänger eine ermüdete Klasse übernehmen müssen, die Sie erst einmal wieder in Schwung bringen sollen: Sprechen Sie darum in einer Klassenkonferenz über das Erfolgsmodell „Bewegungspausen“! Vielleicht lässt sich mit den Kollegen ein Konzept vereinbaren, nach dem solche Pausen im Unterricht selbstverständlich werden. Damit es klar ist: Bewegung geht alle an, nicht nur die Sportlehrkräfte. Die können Sie aber unterstützen.

Zahlreiche Anregungen und Tipps zur konkreten Gestaltung von Bewegungspausen im Unterricht finden sich im Internet, zum Beispiel „Nicht nur der Kopf kommt in die Schule“ www.pluspunkt-online.de/pp_03_07/pp_03_07_bewegung.html