Konzept Gesundheitsförderung und Prävention

Die GSEH nutzt als gesundheitsfördernde Schule gesundheitswissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und darauf basierende Lehrmittel oder eigene entwickelte Programme. Sie trägt damit bei zur Verbesserung der Schul- und Bildungsqualität im Allgemeinen und zur Entfaltung und Förderung der individuellen Gesundheit im Besonderen. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs werden folgende Schwerpunkte berücksichtigt:

- Bewegung
- Elternbildung
- Früherkennung
- Gesunde Ernährung
- Gemeinschaftsförderung
- Prävention
- Ressourcenorientierung

Einleitung und Grundsätzliches:

Die heutige Schule ist weitgehend eine Lebensschule geworden und oftmals für Kinder und Jugendliche der einzige Ort, um sich mit Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention auseinander zu setzen. Die Gesundheitsförderung an unserer Schule erfolgt im Unterricht, in spezifischen Kursangeboten und bewusst gesetzten Schwerpunkten. Die ständige Zusammenarbeit der Kontaktlehrpersonen mit der Schulsozialarbeit und anderen Fachstellen bieten ein vielfältiges und ganzheitliches Angebot, welches in Absprache mit der Schulkonferenz auf die Jahresplanung und die aktuellen Bedürfnisse adaptiert wird. Die Partizipation der Schülerinnen und Schülern ist bei diesem Konzept ein wichtiger Grundsatz. Um diesen Austausch optimal zu gestalten, wird an der Schule das Gefäss des Schülerparlamentes benutzt; darin sind aus jedem Jahrgang Lernende vertreten, die ihre Themen einbringen.

Schwerpunkte in der Gesundheitsförderung:

Zum einen gibt es Schwerpunktthemen, die über drei Jahre hinweg wiederkehrend verfolgt werden und zum anderen werden auch jahrgangsspezifische Themen aufgegriffen, welche in den jeweiligen Jahrgängen stattfinden.

Spezifische Schwerpunkte über 3 Jahre:

- Bewegung
- Cybermobbing & Soziale Medien
- Gemeinschaft erleben / Gemeinschaft bilden / Partizipation an der Schule
- Psychische Gesundheit

Die Gemeinschaftsförderung erfolgt nebst den spezifischen Schwerpunkten gezielt mit diversen jahrgangsübergreifenden Angeboten in den verschiedensten Bereichen. Die Lernenden nehmen an unterschiedlichen Anlässen (Klasse, Jahrgang, Schule) teil, erleben Gemeinschaft und Identifikation.

Jahrgangsspezifische Themen von der ersten bis zur dritten Sek:

1. Klassen:
   - Schulung sozialer Kompetenzen
   - Krisen bewältigen und Konflikte schlichten lernen
   - Wer hilft mir in der Krise?

2. Klassen:
   - Liebe und Sexualität / Sexting
   - Geschlechtsspezifische Themen
   - Wo hole ich Hilfe und Rat?

3. Klassen:
   - Suchtgefahren, Suchtverhalten, Suchtprävention
   - Schuldenprävention

Zeiträume und Zuordnung der jahrgangsspezifischen Themen

Inhalt	*Wer (intern & Extern)*	Wann / wie oft
1. Klassen		
Die Klassen, den Jahrgang und die Lehrpersonen kennenlernen	Klassenlehrpersonen mit SSA und SHP	Kennenlernwoche zu Beginn der 1. Klassen
Aufbau von GSEH SuS-Gemeinschaften	Fachlehrpersonen, Kursleitungen	Kursangebot (täglich), Veranstaltungen (ca. 1x pro Monat)

Feel-ok, Stressbewältigung, Selbstvertrauen und Selbstwert	FLP	WAH Unterricht / 4.-5. Quintal
Soziale Medien & Cybermobbing	Kapo & Zischtig	Nov/Dez & Feb/März
Schülerparlament	SUS-Parlament	6x während Schuljahr
2. Klassen		
Psychische Gesundheit, Resilienz in Zeiten von Krisen stärken	SSA	Fortlaufend
Liebe und Sexualität, Sexting	Spiz	Frühling NT Unterricht
Schülerparlament	SUS-Parlament	6x während Schuljahr
3. Klassen		
Genuss und Gefährdung «Zu Risiken und Nebenwirkungen»	SSA & Jugendarbeit Erlenbach	4. Quintal
Soziale Medien & Cybermobbing Feel-ok, Mind Matters, Sexting	KLP, FLP & SSA	Fortlaufend
Schuldenberatung	Betreibungsamt	4. Quintal
Schülerparlament	SUS-Parlament	6x während Schuljahr

Repetition und Früherkennung

Ziel ist es, die jahrgangsspezifischen Themen ein bis zweimal pro Jahr zu repetieren und auf diese Weise aktuell zu halten. Die Themen werden von externen Dozenten und dem Fachteam Gesundheitsförderung für die Klassen- und/oder Fachlehrpersonen aufbereitet, so dass mit wenig Vorkenntnissen von den Lernenden behandelt werden können. Diese «Repetition» soll gleichzeitig auch als Instrument zur Früherkennung verschiedener Themen genutzt werden.