

Fact Sheet zum Teilprojekt "Schule"

Im Rahmen des Pilotprojekts „switch2006.at“ wurde zusätzlich zur Gesundheitsförderungsarbeit in den IKT-Pilotbetrieben ein Teilprojekt zur Gesundheitsförderung von SchülerInnen in der EDV-Grundausbildung entwickelt. Die wesentlichsten Inhalte und Ergebnisse daraus werden hier kurz präsentiert.

Ergebnisse aus den Schulprojekten

- Theater Workshop: Computer, Internet und Co, BRG Traun
- Fit in fünf Minuten: ProfessorInnen bewegen SchülerInnen, BHAK Linz

✦ Was uns dazu bewegt hat

Der Umgang mit IKT hat weitreichende Auswirkungen auf die heutige Lebensrealität. Die Stärkung von Kompetenzen im Umgang mit IKT kann sich nicht ausschließlich auf abgegrenzte Bereiche erstrecken (wie Körperausgleichsübungen), sondern muss umfassender ansetzen, entsprechend dem Gesundheitsförderungsansatz. Schule ist dabei ein wesentliches Aktions- und Wirkungsfeld.

Auf EU-Ebene und in Österreich sollen tendenziell alle SchülerInnen eine Grundausbildung mit elektronischen Medien erhalten bzw. entsprechende Grundbegriffe und –kenntnisse erwerben. Zielsetzungen der Regierungen und der EU insgesamt geben für die kommenden Jahre vor, bereits die Grundschulen technisch entsprechend auszustatten und dort den Umgang mit IKT zu vermitteln. Die Fähigkeit, mit den IK-Technologien umzugehen, wird in Zukunft eine wesentliche Voraussetzungen sein, die Erwerbstätige erfüllen müssen.

Im Rahmen des switch-Projektes wurden zwei Zugänge zur Förderung eines gesunden Umgangs mit IKT im Setting Schule erprobt:

Eine Ebene geht davon aus, dass es wesentliche Komponenten im Umgang mit IKT und daraus entstandenen Arbeitsanforderungen gibt, nämlich einerseits die Fähigkeit, gesundheitsbelastende Situationen zu erkennen und zu reflektieren sowie andererseits eine entsprechende Handlungskompetenz, um diese zu verbessern bzw. einen gesunden Rahmen zu schaffen. Hier wurde mit einem Theater Workshop für SchülerInnen angesetzt.

✦ Theater Workshop: Computer, Internet und Co, BRG Traun

Ziel: Erprobung von Methoden des Forumtheaters und der Theaterpädagogik zur Stärkung von SchülerInnen hinsichtlich Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz im gesundheitsförderlichen Umgang mit EDV und Folgewirkungen von Technikeinsatz.

Der Workshop war ein voller Erfolg. Es gelang mit den Methoden der Theaterpädagogik, das heißt über Bewegung, Körperhaltung und Spiel, an der

Erfahrungswelt der SchülerInnen anzusetzen, zu reflektieren und Problemlösungsmöglichkeiten zu erproben.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Stärkung von persönlichen Gesundheitsressourcen im Setting Schule abhängig ist vom Rahmen, den Schule als Lebensraum zur Erprobung und Entwicklung solcher Kompetenzen bietet.

Förderliche Rahmenbedingungen sind:

- Partizipationsmöglichkeiten,
- Raum und Rückhalt zur Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten,
- vertrauensvolle und wertschätzende soziale Beziehungen,
- Anerkennung und Unterstützung, sowie
- Mitgestaltung und Handlungsspielraum

Besonders Mitgestaltung und Handlungsspielraum als zentrale Gesundheitsressourcen scheinen im Setting Schule zu kurz zu kommen. In der Arbeit mit den ProjektpartnerInnen entstand der Eindruck, dass Strukturen, die im Schulsystem lange Tradition haben, den Handlungsspielraum für SchülerInnen und auch LehrerInnen empfindlich einschränken.

Ebenfalls hemmend wirkt sich der Mangel an finanziellen Mitteln für und in Schulen aus.

✦ **ProfessorInnen bewegen SchülerInnen: Fit in fünf Minuten**

Eine andere Ebene, die bei der Arbeit mit Computern und neuen Technologien mitspielt, ist die einseitige körperliche Beanspruchung. Die Vermittlung von ergonomischen Grundwissen und Basiskompetenzen bezüglich Ausgleichsübungen und Integration derselben in das Alltagsverhalten (Schule, Arbeit, Freizeit) scheint eine wichtige Voraussetzung.

Mit der diplomierten Gesundheitstrainerin Gabriele Lengauer organisierte das switch-Team eine zweiteilige Fortbildungsveranstaltung unter dem Titel: ProfessorInnen bewegen SchülerInnen: Fit in fünf Minuten.

Ziel: Erprobung einer Fortbildungsveranstaltung für LehrerInnen mit dem Ziel der Vermittlung von Ausgleichsübungen zur sitzenden Arbeitshaltung, die im Schulalltag in den (EDV-)Unterricht integriert werden sollen.

Das Interesse der ProfessorInnen an der Fortbildung war groß. Die Idee, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren, fand übereinstimmend Anklang. Bevor dies allerdings mit den SchülerInnen umgesetzt werden kann, müssen die LehrerInnen selbst sattelfest mit den Übungen sein und Sicherheit darin erlangen.

Zur Umsetzung der Idee im Rahmen des Schulsystems müssen folgende Aspekte berücksichtigt und passende Rahmenbedingungen überlegt werden:

- **Pakete:** Die Übungen müssen systematisch aufbereitet in drei bis fünf Minuten Pakete geschnürt werden, so dass sie im Unterricht ohne zusätzlichen Vorbereitungsaufwand eingesetzt werden können.
- **Medien:** Inhalte werden gut angenommen, wenn sie entsprechend gut aufbereitet und verfügbar sind, z.B.: Lernkassette, Online-Video (lustig mit Männchen), handliches Büchlein.
- **LehrerInnenausbildung:** Sinnvoll wäre es, die Vermittlung von ergonomischem Grundwissen und ein entsprechendes Bewegungsprogramm bereits in die LehrerInnengrundausbildung zu integrieren. Ein entsprechendes Angebot über die einschlägigen Fortbildungsinstitutionen ist ebenfalls denkbar.
- **In den Schulalltag integriert:** Wichtig ist, dass Wirbelsäulengymnastik oder ähnliches nicht separat im Turnunterricht oder als Freigegegenstand angeboten wird, sondern in kurzen Paketen direkt in den Unterricht eingebaut wird.
- **Vermittlung:** Wichtig ist die Art und Weise, wie das Bewegungsangebot überbracht wird – so, dass die SchülerInnen es gut annehmen können und es nicht aufgezwungen wird. Vermutlich ist es praktikabler, wenn es in jeder Schule eine Reihe von LehrerInnen gibt, die dies freiwillig und gerne umsetzen.
- **Lehrplan:** Er erscheint sinnvoll, ergonomische und Bewegungsfragen in den Lehrplan z.B. für den EDV/Informatik-Unterricht sowie in die Lehrmaterialien zu integrieren (z.T. gibt es Lehrmaterialien die sich mit ergonomischen Fragen im Rahmen des EDV-Unterrichts auseinandersetzen.)
- **Schulstufe:** Die Vermittlung von Fragen der Bewegung und der Körperhaltung und entsprechender Übungen sollte bereits im Kindergarten und der Volksschule beginnen – pädagogisch entsprechend aufbereitet. Gezielte Übungen zum Ausgleich zur Schreibtisch- und PC-Arbeit können ab dem 10. Lebensjahr vermittelt werden.

✦ **Umsetzung der Gesundheitsförderungs-Aktivitäten**

Soll die Stärkung von Gesundheitsressourcen in Schulen als Sozialisations- und Lebensraum Chance auf Verwirklichung erlangen, muss dies heruntergebrochen werden auf konkrete umsetzbare Schritte und bedarf der Unterstützung aller Interessensgruppen und Ebenen.

Für die Umsetzung in den einzelnen Schulen bieten sich zwei einander ergänzende Wege an:

1. Ausbildung der schulischen AkteurInnen: LehrerInnen müssen zur Umsetzung befähigt, in der Umsetzung unterstützt sowie entsprechend honoriert werden.
2. Externe ExpertInnen: Schulen haben die Möglichkeit, externe ExpertInnen als Unterstützung oder für gezielte Aktivitäten hereinzuholen.

Allgemein bezüglich schulischer Gesundheitsförderung zu beachten ist, dass Schule nicht nur Lebensraum für SchülerInnen ist, sondern auch für LehrerInnen. Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrenden sind weit weniger oft Gegenstand praktischer Gesundheitsförderung im Setting Schule, als die bzw. das der Lernenden.

Zusammenfassend kann bestätigt werden, dass die schulische Grundausbildung und Schule als Lebensraum wesentliche Faktoren für die Stärkung von Gesundheitsressourcen künftiger ArbeitnehmerInnen in einem von IKT durchdrungenen Arbeitsumfeld sind.