

CHECKLISTEN ALS UNTERSTÜTZUNG FÜR IHREN WEG ZUM GÜTESIEGEL!

Um das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ zu erhalten, müssen gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgewogen und nachhaltig in 6 Bereichen getroffen werden. Wir empfehlen Ihnen, nachfolgende Checklisten als Orientierungshilfe und Anregung zu nutzen, um auch selbstverständlich scheinende Dinge nicht zu vergessen.

Wir stellen Ihnen Checklisten zu folgenden Bereichen zur Verfügung:

- ErnährungSeite 2
- Bewegung und Sport.....Seite 6
- SuchtpräventionSeite 9
- Psychosoziale Gesundheit.....Seite 10
- Rahmenbedingungen.....Seite 13
- Lehrerinnen und Lehrer gesundheitSeite 16

Gesunde Schule OÖ

CHECKLISTE – Ernährung: Schuljause, Unterricht

Grundsätzlich ist zu beachten:

Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln/Speisen muss täglich gesichert sein. Erlässe dazu sind auf der Homepage der Bildungsdirektion OÖ in der Rubrik Gesunde Schule zu finden. Bei allen Aktivitäten und der Gestaltung des Angebotes sollen die Schülerinnen und Schüler miteinbezogen werden.

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Speisenangebot Angebot und Qualität der Schuljause bzw. der mitgebrachten Jause soll ernährungsphysiologisch ausgewogen sein und der Zielgruppe entsprechen. Ideal täglich, mindestens 14-tägig	Empfehlung (bevorzugt in Bio-Qualität): Vollkornbrot, Vollkorng Gebäck, frisches Obst und Gemüse (regional, saisonal), Milch oder Milchprodukte (Joghurt und Molke max. 12g Zucker/100g*, Käse mit max. 45% FiT, Frischkäse max. 29% FiT)
	Erweitertes Angebot (bevorzugt Bio-Qualität): Zusätzlich frische und fettarme Beläge (Schinken, fettarme Wurstsorten), fettarme Aufstriche (z.B. mit Magertopfen), Müsli, Trockenobst, ungesalzene Nüsse
Getränkeangebot	Empfehlung: Trinkwasser und/oder Mineralwasser
	Erweitertes Angebot: Zusätzlich verdünnte 100% Frucht- bzw. Gemüsesäfte (mind. 1:3 gespritzt), ungesüßte bis leicht gesüßte Kräuter- oder Früchtetees, frisch gepresste Frucht- bzw. Gemüsesäfte (Getränke mit max. 4,7g Zucker/100g) *) Nicht oder wenig gesüßter Kaffee oder Schwarztee ist in ausgewogener Menge frühestens für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Schulstufe möglich. <i>Weitere Informationen zu Getränken finden Sie im Erlass der Bildungsdirektion OÖ A9-14/11-2019 vom 15.02.2019</i>
Trinkangebot während des Unterrichts	Empfehlung: Trinkwasser steht ganztägig zur Verfügung und darf während des Unterrichts konsumiert werden.
Ökologische Aspekte	Mindestanforderung: Abfall wird getrennt und verringert (z.B. Mehrweggebinde, eigene Trinkflasche oder Trinkbecher, Jausenbox)
	Erweiterte Anforderung: Berücksichtigung von regionalen und saisonalen Produkten, Bio-Produkten und Produkten aus fairem Handel

Küchenpraktischer Unterricht	Anforderungen: • Berücksichtigung von regionalen und saisonalen Produkten, Bio-Produkten und Produkten aus fairem Handel • Vermeidung bzw. Einschränkung von Halbfertig- und Fertigprodukten • Besondere Maßnahmen zur Pflege der Tisch- und Esskultur • Einhaltung der Hygienerichtlinien
Aktionen/Unterrichtsprojekte zum Thema „Gesunde Ernährung“	z.B. Apfeltag, Tag des Brotes, Essen in anderen Kulturen, ...

*) SIPCAN Milch- und Getränkeliste: www.sipcan.at

CHECKLISTE – Ernährung: Mittagsverpflegung

Diese Checkliste betrifft nur Schulen, die eine Mittagsverpflegung anbieten.

Grundsätzlich ist zu beachten:

Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln/Speisen muss täglich gesichert sein!

Hygienevorschriften (Leitlinie für Großküchen und GV etc.) siehe Homepage der Bildungsdirektion OÖ:

<https://www.bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulgesundheit/Erlaesse-Merkblaetter.html>

Für die ernährungsphysiologische Qualität der Mittagsverpflegung haben die Schulleitung, der Schulerhalter (APS) und der Verpflegungsbetrieb zu sorgen.

Ziel ist es, die Kriterien für die Auszeichnung "Gesunde Küche des Landes OÖ" zu erfüllen.

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Speisenangebot • ernährungsphysiologische Qualität • sensorische Qualität	Die Erfüllung der Kriterien für die Auszeichnung „Gesunde Küche des Landes OÖ“ ist anzustreben. Nähere Informationen zur Auszeichnung "Gesunde Küche des Landes OÖ" finden Sie unter: www.gesundes-oberoesterreich.at
Getränkeangebot	Empfehlung: Trinkwasser und/oder Mineralwasser Erweitertes Angebot: Zusätzlich verdünnte 100% Frucht- bzw. Gemüsesäfte (mind. 1:3 gespritzt), ungesüßte bis leicht gesüßte Kräuter- oder Früchtetees, frisch gepresste Frucht- bzw. Gemüsesäfte (Getränke mit max. 4,7g Zucker/100g *) Nicht oder wenig gesüßter Kaffee, Schwarztee ist in ausgewogener Menge frühestens für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Schulstufe möglich.
Esskultur	Anforderungen: • Ausreichend Zeit (mindestens 30 Minuten) • Ansprechende Präsentation der Speisen am Teller • Adäquate Raumgröße und Ausstattung • Freundliche, zielgruppenspezifische und saisonale Raum und Tischgestaltung • Angenehme Raumverhältnisse (Temperatur, Beleuchtung, Akustik, Belüftung)
Hygienemanagement	• Einhaltung aller gültigen rechtlichen Vorgaben bei der Speisenproduktion und der Speisenausgabe • Händehygiene vor der Einnahme der Mahlzeiten

Ökologische Aspekte	• Bevorzugung von regionalen, saisonalen und Bioprodukten • Abfallminimierung • Energieeinsparung im Umgang mit Geräten und Berücksichtigung bei der Neuanschaffung
----------------------------	---

*) SIPCAN Milch- und Getränkeliste: www.sipcan.at

Checkliste – Bewegung und Sport

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Unterricht	Die Schule hat die subsidiäre Stundentafel für Bewegung und Sport umgesetzt. Besonders positiv ist eine Erhöhung im schulautonomen Rahmen.
	Bewegung und Sport-Stunden sind im Stundenplan gekennzeichnet und werden stundenplanmäßig gehalten, auch bei Supplierung.
Unterrichtsplanung	An der Schule existiert für die einzelnen Schulstufen eine Jahresplanung für Bewegung und Sport. Die Ablegung der Schwimmbabzeichen wird in der Schule angeboten.
Ausbildung	Die Lehrpersonen verfügen über die entsprechende Ausbildung für den Unterricht in Bewegung und Sport. An der Primarstufe gibt es eine Lehrperson mit der Ausbildung zum Schwerpunktlehrer für Bewegung und Sport an der Schule.
Fortbildung	Alle Lehrpersonen die Bewegung und Sport unterrichten, haben in den letzten 5 Jahren mindestens eine Fortbildung in diesem Fach besucht.
	Unterricht durch schulfremde Organisationen wird als zusätzliche Weiterbildung genutzt
Schulveranstaltungen mit Sportlichem Schwerpunkt	An der Schule werden Schulveranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt abgehalten. z.B. Sommersport, Wintersport, Schwimmen, Aktionstage, Schulsportfeste...
Zusätzliche Angebote	Die Schule nimmt an Schulsportwettkämpfen auf Bezirks- Landes- und Bundesebene teil. http://schulsportooe.at/schulsportbewerbe/
	Saisonal abhängiger Bewegungsunterricht, z.B. Schwimmen, Wandertage, Schilaulauf, Langlauf, Nordic Walking, Eislaufen...
	Bewegungsorientierte Angebote werden als unverbindliche Übungen und/oder im Rahmen der Nachmittagsbetreuung angeboten.

Checkliste – Bewegte Schule OÖ

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Steuern und Organisieren	Rhythmusänderung Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung des Schultages, z.B. Auflösung des 50-Minuten-Taktes, keine Schulglocke, individuelle Bewegungspausen
	Bewegte Pause • Verlängerung der großen Pause, • Pause findet bewegt und auch im Freien statt • Lehrerpause = schüler-, eltern- & dienstbesprechungsfrei •
	Schulpartnerschaft leben mit verschiedenen Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppen, Schulforum, SGA, Schülerkonferenz, Schülerparlament), Ressourcen
	professionelle Elterngespräche und Reflexion der Lehrerrolle; Termin und Zeitvorgabe, finden in der Schule statt
	Schulweg Schülerinnen und Schüler können den Schulweg bewegt zurücklegen, z.B. zu Fuß, Pedibus, Bikeline, Schulwegpläne... Das Schulumfeld ist verkehrsberuhigt. Es gibt ausreichend Parkmöglichkeit für Fahrräder, Scooter,... Elternhaltestellen
Lehren und Lernen	• Lernen durch und mit Bewegung in allen Unterrichtsfächern • Wechsel der Unterrichtsorte • Arbeitsformen und Methoden die Selbständigkeit fördern und fordern
	Sinnesaktives Lernen Zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung
	Sitzhaltungen verändern Lernen im Stehen, Gehen oder Liegen
Lern- und Lebensraum	Ergonomie im Klassenraum • Höhenverstellbare Tische und Stühle • Stehpulte • Liegearbeitsfläche
	Gestaltete Rückzugs- und Lernräume • Nischen, • Lerninseln, • Zwischenräume, • Ecken für individuelles Lernen

	Schulische Außenräume • für Spiel • Erholung und Ruhe • Kommunikation • Trendsportarten
	Vielfältiges Angebot an Pausengeräten
	Lehrpersonen: • angemessene Arbeitsplätze • Erholungs- und Rückzugsräume

Checkliste - Suchtprävention

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Suchtpräventive Unterrichtsprogramme	• „zusammen.wachsen“, 1.- 4. Schulstufe • PLUS, 5. – 8. Schulstufe • Wetterfest, ab 9. Schulstufe
Regelmäßige suchtpräventive Unterrichtsprojekte und Veranstaltungen	zu den Themen: Alkohol, Nikotin, Genuss, Risiko, Ernährung, Konsum, Stress, Gruppendruck, neue Medien, ...
Klassen-Exkursion an das Institut Suchtprävention	ab der 7. Schulstufe Dauer: 2 Stunden
Workshop Alkohol	9. Schulstufe Dauer: 3 UE an der Schule
Peer Education	Ab der 9. Schulstufe Dauer: 2 Schuljahre (9. und 10. Schulstufe)
Regelmäßige Weiterbildung der LehrerInnen	• Alkohol • Nikotin • Essstörungen • Internet und neue Medien • Lebenskompetenzen • Kinder aus alkoholbelasteten Familien
Step by step	Schulinterne Fortbildung zur Früherkennung und Hilfe bei (Sucht)-gefährdung Dauer: 2 Halbtage
Verfügbares Wissen über außerschulische Beratungs- und Unterstützungsangebote	• Drogenberatungsstellen • Erziehungsberatung • Therapieeinrichtungen • Ämter
Regelmäßige Vorträge und Elternabende zu suchtpreventiv relevanten Themen	• Medienkonsum • Rauchen • Alkohol • Suchtprävention in der Familie
Ernennung eines Kontaktlehrers bzw. Koordinators	Für Suchtprävention
Gemeinsam vereinbarte, schriftlich fixierte und allen bekannte Regeln	zum Umgang mit: • Rauchen • Alkohol • Handy und Laptop

<https://www.praevention.at/bereiche/schule/schule>

Checkliste – Psychosoziale Gesundheit

Bereiche	Inhalte, Beispiele, Anmerkungen
Schulprogramm	Schulklima Förderung der psychosozialen Gesundheit als Motor für Schulentwicklung, ergänzt durch konkrete psychosoziale Angebote
	Angebot Schulpsychologie: Moderation von Lehrerkonferenzen zur standortspezifischen Schulentwicklung.
Pädagogische Leitsätze	• Gegenseitige Offenheit, Wertschätzung und Fairness im Umgang miteinander • Fortbildung, Kommunikation, pädagogische Leitsätze und Konferenzen
	Angebot Schulpsychologie: SCHILF zum Zusammenhang von neurobiologischen Motivationssystemen mit Wertschätzung und Kooperation im Alltag.
Ressourcen	• Nutzung und Entwicklung von Fähigkeiten und Stärken aller beteiligten Personen • Ausarbeitung von Bildungsprozessen, die altersübergreifend und individualisierend sind • Motivation zur Beteiligung am Umbauprozess der Schule als lernende Organisation
	Angebot Schulpsychologie: Individuelles Coaching von Lehrpersonen, um ihre Kompetenzen für diesen Bereich zu erweitern.
Konfliktkultur	Bei Problemen gemeinsam faire Lösungen finden: • Fortbildung • Entwicklung einer Konflikt- und Streitkultur • Peermediation
	Angebot Schulpsychologie: Mediation, Peer-Programme, Einsatz von Sozialarbeitern
Elternarbeit	• Schulpartnerschaft • Information • Kooperation • Mitverantwortung • Aktivitäten
	Angebot Schulpsychologie: Beratung von schwierigen Elterngesprächen

Vereinbarungen	• Einhalten vereinbarter Regeln (Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Eltern) • Erarbeitung sozialer Regeln • Feedback-Kultur
Teamentwicklung	Förderung von Kooperation und Arbeitszufriedenheit im Kollegium durch: • Fortbildung • Supervision • Organisations- und Teamentwicklung • kollegiale Unterstützung • SCHILF zum Thema
	Angebot Schulpsychologie: SCHILFs und Supervisionen
Psychohygiene	• Kenntnis und Nutzung gesundheitsfördernder Faktoren und Verhaltensweisen in der Schule • Fortbildungen im Bereich Psychohygiene und Prävention • Stressmanagement • Supervision • Coaching zur Selbstreflexion und Ressourcenstärkung • Bei akuter Belastung und Stress Online- und Telefonberatung bei regionalem schulpsychologischen Ansprechpartner
	Angebot Schulpsychologie: SCHILFs und Supervisionen
Innovativer Unterricht	• Förderung der Lehr- und Lernfreude, Kreativität und Leistungsbereitschaft • Paradigmenwechsel des Unterrichts von belehrendem zu forschendem Lernen auf der Schülerseite • Umsetzung pädagogisch didaktischer Richtlinien
	Angebot Schulpsychologie: SCHILFs und individuelles Coaching von Lehrpersonen
Klassenklima, Prävention	• Förderliches Lern- und Sozialklima • soziale Integration zur Prävention von Aggression, Gewalt und Mobbing • Katalog präventiver Maßnahmen für den Unterricht erstellt und umgesetzt
	Angebot Schulpsychologie: SCHILFs und individuelles Coaching von Lehrpersonen, Einsatz von Sozialarbeitern

Sonstige Aktivitäten	Helferkonferenzen zur Erzeugung einer gemeinsamen lösungsorientierten Perspektive auf die jeweilige Problemlage.
	Angebot Schulpsychologie: Helferkonferenz, Netzwerkmoderation

Checkliste - Rahmenbedingungen

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Raumklima	Vermeidung von Innenraumbelastung durch: • Regelmäßige Pausenquerlüftung • Freiluftklassen Weitere Informationen zum Raumklima erhalten Sie beim Amt der OÖ Landesregierung, Abteilung Umweltschutz • Prävention von Lärmschäden • Reduktion von Lärmbelastung • Vermeidung von Schimmelpilzbildung
Schulmöbel	• Ergonomisch einstellbare Tische und Sessel (Anpassung zweimal jährlich) • Sitzreihen mit direktem Blick zur Tafel bei Frontalunterricht • dynamisches Sitzen bei unregelmäßiger Anordnung der Tische • regelmäßiges Umsetzen der Schüler • alternative Sitzmöglichkeiten • Stehpult
EDV-Räume	• Ergonomische Bildschirmarbeitsplätze • passende Beleuchtung • Belüftung
Schultasche	• regelmäßiges Üben des richtigen Einpackens, Hebens und Tragens der Schultasche • regelmäßige Gewichtskontrolle (unter max.12,5% des Körpergewichtes)
Pausenräume	• Bewegungsfreundlich • Pausen nach Möglichkeit im Freien • altersentsprechende bewegungs-animierende und kommunikationsfördernde Gestaltung der Pausenräume und des Pausenhofs (Wuzeltisch, Spielekiste, Tischtennis, ...) • Rückzugsbereiche für ruhige Pausengestaltung • Kommunikationsbereiche innen und außen
Sicherheit, Unfallverhütung	

	• Bestmögliche Schutzausrüstung bei Schulsportveranstaltungen
Erste Hilfe	• reguläre Ausstattung und Wartung der Erste-Hilfe-Ausrüstung • Erste-Hilfe-Kurse für Schülerinnen und Schüler • regelmäßige Erste-Hilfe-Auffrischkurse für Lehrpersonen (besonders Sport- und Begleitpersonen bei Projektwochen) • Ausbildung eines Erste-Hilfe-Beauftragten
Sozialräume, Umkleidräume, Beratungsräume	• Umkleideräume/Spinde und ruhige Sozialräume für Lehrpersonen, Reinigungs- und Verwaltungspersonal • Garderoben für Schülerinnen und Schüler • ruhige, ansprechende Beratungsräume
Strahlenschutzmaßnahmen	• Kaliumjodidprophylaxe mit entsprechender Wartung • Einhaltung empfohlener Strahlenschutzmaßnahmen (auch unter Einbindung des Zivilschutzverbandes) • Regelung für den Handygebrauch
Sauberkeit, Hygiene	• tägliches Einhalten von Ordnung und Sauberkeit im Klassenzimmer • Müllvermeidung und Mülltrennung • ausreichende Reinigung der Schule (insbes. auch der Sanitäranlagen) • Hausschuhpflicht • Papierhandtücher und Seife bei allen Waschelegenheiten • keine Gemeinschaftshandtücher • Hinweisschilder für Händewaschen im Sanitärbereich
Einbindung in die Planungsphase eines Schulneubaus bzw. Schulumbaus	von Direktion, Lehrpersonen, Schulärztin/Schularzt, Verwaltungspersonal und Schülervertretung
Schulärztin, Schularzt	• regelmäßige schulärztliche Untersuchungen • Hygieneüberwachung der Schule • schulärztliche Sprechstunden für Schülerinnen, Schüler und Eltern • fachliche Begleitung von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Projekten • Beratungstätigkeit zu Gesundheitsthemen (z.B. Rauchen, Alkohol, Sexualität, Ernährung...) • Impfpasskontrollen und Impfberatung
Zahngesundheit	

	in mittleren und höheren Schulen regelmäßig im Unterricht berücksichtigt. Mundauspülen nach dem Essen ist den Kindern jederzeit möglich und sie werden ggf. darauf aufmerksam gemacht
Impfaktion	Die von den Bezirkshauptmannschaften durchgeführten Aktionen werden von der Schule unterstützt

Checkliste – Lehrerinnen- und Lehrer gesundheit

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen
Ernährung	• Gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot für Lehrpersonen • Möglichkeit zur Mittagsverpflegung • Angebot von Bio-Lebensmitteln • Ausreichend Zeit für die Einnahme des Mittagessens • gesundheitsförderliche Aspekte bei der Speiseplanentwicklung einbringen • Räumliche Voraussetzung zur Zubereitung von Zwischenmahlzeiten und Einhaltung von Hygienemaßnahmen (Kühlmöglichkeit, Spüler bzw. ausreichend Heißwasser) • Geeignete Räumlichkeiten für die Essenseinnahme • Information: Verkostungen, Infomaterial, Rezepte, Workshops, Fachvorträge bei pädagogischen Konferenzen, Beratungsangebote
Bewegung	• Lehrerergerechte Rhythmisierung des Unterrichtsalltages mit entsprechenden Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten • Ergonomische Arbeitsplätze • Angebot von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten in der Schule (z.B. Fußball, Volleyball...) • Bedeutung von Bewegung für die langfristige Gesundheit bei Konferenzen behandeln • Fitnesschecks und Trainingsplanung für Lehrpersonen ermöglichen • Zurücklegung des Schulweges zu Fuß oder mit dem Fahrrad fördern • Mindestempfehlung von 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität • Sport- und Wandertage für Lehrpersonen • Lehrerausflüge mit entsprechenden Bewegungsangeboten • MBM für Lehrpersonen, gemeinsame Aktivitäten z.B. Walking nach der Schule, Bewegungssequenzen in der Mittagspause, ... • Information über verschiedene Bereiche der Gesundheit z.B. Sitzverhalten, Ausgleichsbewegung...
Psychische Gesundheit	•

	• Maßnahmen zur Stärkung des eigenen Potentials und Kooperationskompetenz • kollegiale Unterstützung bei schwierigen Elterngesprächen (Mediation) • Maßnahmen und externe Unterstützung im Umgang mit sehr schwierigen Schülerinnen und Schülern • zeitlicher institutionalisierter Rahmen zum Austausch (Lehrerkonferenz/kollegiales Feedback/kollegiales Coaching) • Unterstützung beim Umgang mit fehlenden Entwicklungsmöglichkeiten • Mitsprachemöglichkeit bei strukturellen Veränderungen und Änderungswünschen • Zusammenarbeit mit dem Schulerhalter • Siehe auch: Checkliste Psychosoziale Gesundheit
Rahmenbedingungen	Die Checkliste "Rahmenbedingungen" ist großteils auch für Lehrpersonen gültig, zusätzlich ist zu beachten: • Sozialräume, Umkleidemöglichkeiten, Spinde • ausreichend Platz und ergonomische Arbeitsplätze für Lehrpersonen im Konferenzzimmer, in Arbeitsräumen und in Klassenräumen • Besprechungszimmer für Elterngespräche • Schallschutz für Klassen, Gänge und Turnsaal • ruhige Sozialräume • ruhige Arbeitsräume und Besprechungsräume • gute Luftqualität • arbeitsmedizinische Versorgung • Prävention von Stimmschäden • Fachliteraturbibliothek für Lehrpersonen • genügend Parkplätze und Schulschlüssel für Lehrpersonen
Suchtprävention	Hier sind auch alle Maßnahmen, die in der Kategorie „psychische Gesundheit“ angeführt sind, zu berücksichtigen. • klare Leitlinien für den Umgang mit Rauchen und Alkohol in der Schule • frühzeitige Intervention bei Suchtgefährdung • Information über den Umgang mit suchterkrankten
Sonstige Aktivitäten	• Feste und gemeinsame Aktivitäten für Lehrpersonen • Entlastung der Schulleitung durch Arbeitsaufteilung und Mitverantwortung der Kollegenschaft • Unterstützung durch Schulqualitätsmanager • Angebote der LKUF und der BVA zur Gesundheitsförderung für Lehrpersonen