



# Schule & Gesundheit

## Angebote der DAK-Gesundheit für Lehrkräfte und Schüler

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Ihre Gesundheit und die Ihrer Schülerinnen und Schüler ist uns wichtig. Gesundheit ist die Voraussetzung für das Gelingen von Bildung und Erziehung. Die DAK-Gesundheit entwickelt und erprobt deshalb seit Jahren Projekte und Medien, die Sie bei der schulischen Gesundheitsförderung unterstützen können. Fünf dieser Angebote möchten wir Ihnen hier vorstellen und Sie zur Nutzung einladen:

- **Handbuch Lehrgesundheit**
- **Gemeinsam gesunde Schule entwickeln**
- **Aktion Glasklar**
- **bunt statt blau**
- **Just be smokefree**

Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihre DAK-Gesundheit

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben



### Handbuch Lehrgesundheit

Das „Handbuch Lehrgesundheit“ soll Lehrerinnen und Lehrern sowie Schulleitungen helfen, in ihren Schulen Veränderungsprozesse anzustoßen und erfolgreich zu gestalten, die

- zu einer nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Leistungskraft der Lehrkräfte und
- einer Verbesserung der Qualität der Schule insgesamt führen.

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet Ihnen das Handbuch erprobte Konzepte und viele Übungen zum Beispiel zu folgenden Themen:

- Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen
- Wege zu einer guten gesunden Schule – Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung
- Gelingensbedingungen von Schulentwicklungsprojekten – Wann sollte ein Veränderungsvorhaben begonnen und wie sollte es gestaltet werden?
- Die Rolle der Schulleitung in der guten gesunden Schule

Die Buch-Version des Handbuchs (Selbstkostenpreis) erhalten Sie über die Website unseres Kooperationspartners Carl Link: <http://shop.wolterskluwer.de>

Die Online-Version des Handbuchs (kostenfrei) mit Übungen, Checklisten und ergänzenden Materialien finden Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de) oder [www.handbuch-lehrgesundheit.de](http://www.handbuch-lehrgesundheit.de)



### Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“

Ziel der Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ ist, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften zu stärken. Beides sind wichtige Grundvoraussetzungen für Erfolg und Zufriedenheit – beim Lernen und Lehren.

Seit 2007 wurden bundesweit 30 Schulen im Auftrag der DAK-Gesundheit von der Universität Lüneburg begleitet. Das Besondere: Für jeweils drei Jahre arbeiteten die einzelnen Schulen an selbst gewählten Themen, die den individuellen Bedarf vor Ort konkret aufnehmen. Es wurden keine Themen vorgegeben. Die Universität Lüneburg unterstützte durch ein professionelles Projektmanagement. Dazu gehörte die Analyse der Stärken und Entwicklungsbereiche der Schule, die Moderation von AGs, die Durchführung von Maßnahmen und die Sicherung der Erfolge für die Zeit danach. Im Rahmen der Initiative sind auch verschiedene Studien entstanden, wie zum Beispiel zu den Themen Stress, Mediennutzung, depressive Verstimmungen bei Schülern oder Lehrgesundheit.

Das Projekt endete im Dezember 2012. Erste Ergebnisse und viele Tipps und Hinweise für Schulen, die sich ebenfalls auf den gesunden Weg machen möchten, werden ab Herbst 2013 in der Broschüre „Gemeinsam gute gesunde Schule entwickeln“ auf der Projekthomepage vorgestellt.

Alle Informationen dazu sind im Internet zu finden unter [www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de](http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de).



### Aktion Glasklar

Mit der „Aktion Glasklar“ bietet Ihnen die DAK-Gesundheit eine Informations- und Sensibilisierungskampagne zum Thema Alkohol bei Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahre.

Über Printmedien, ein Quiz mit Gewinnmöglichkeit, Unterrichtseinheiten sowie eine eigene Internetseite werden Jugendliche – getrennt nach den Altersgruppen bis und ab 16 Jahren – informiert und zur Auseinandersetzung mit der Thematik motiviert. Weitere Zielgruppen bzw. Ansprechpartner sind Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen. Alle für Lehrkräfte, Schüler, Eltern wichtigen Infos finden Sie unter [www.aktionglasklar.de](http://www.aktionglasklar.de). Eine Mappe mit aktuellen Printmaterialien für die Arbeit in der Schule steht Ihnen zur Verfügung.

„Aktion Glasklar“ läuft seit dem Schuljahr 2004/2005 bundesweit. Jährlich werden zwei Gewinnziehungen durchgeführt. Eine Beteiligung ist kontinuierlich möglich. Teilnahme und Materialien sind kostenfrei.

„Aktion Glasklar“ ist eine Initiative der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Kiel, und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Die Wirksamkeit von „Aktion Glasklar“ ist in einer Studie nachgewiesen.



### bunt statt blau

Ebenfalls zum Thema Alkohol startet die DAK-Gesundheit jeweils im Frühjahr des Jahres den Plakatwettbewerb „bunt statt blau“, an dem sich seit 2010 bereits über 3.000 Schulen mit 52.000 Schülerinnen und Schülern bundesweit beteiligt haben. Gesucht sind kreative Bilder mit klaren Botschaften gegen das sogenannte „Komasaufen“. Egal, ob mit Buntstift, Pinsel, Foto oder Computergrafik – Jungen und Mädchen gestalten Plakate, mit denen sie Mitschüler und Freunde wachrütteln wollen. Im Kampf gegen den Alkohol sind sie die glaubwürdigsten Botschafter! Schirmherrin des Wettbewerbs ist die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmans.

In den Drogen- und Suchtberichten 2011 - 2013 der Bundesregierung wird „bunt statt blau“ als beispielhafte Präventionskampagne zum Thema Alkoholmissbrauch vorgestellt. Von der EU-Kommission wurde „bunt statt blau“ im Rahmen der Europäischen Aktion gegen Drogen zertifiziert und EU-weit als eine der zehn besten Kampagnen ausgezeichnet. Darüber hinaus erhielt „bunt statt blau“ den Health Media Award 2012. Dieser Preis wird seit 2008 für Spitzenleistungen in der Gesundheitskommunikation verliehen. Der Plakatwettbewerb ist eng verknüpft mit der „Aktion Glasklar“. Fachlich begleitet wird der Wettbewerb durch das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung IFT-Nord in Kiel. Mitmachen können Einzelteilnehmer sowie Teams im Alter von 12 - 17 Jahren - auch wenn sie nicht bei der DAK-Gesundheit versichert sind.

Näheres finden Sie unter [www.dak-buntstattblau.de](http://www.dak-buntstattblau.de).



### Just be smokefree

An Ihrer Schule ist Rauchen (noch) ein Thema? Dann wäre „Just be smokefree“ vielleicht ein Angebot für Sie!

„Just be smokefree“ ist ein wissenschaftlich begleitetes Rauchstopp-Programm speziell für junge Menschen mit einer eigenen Internetseite und attraktiven Materialien. Das Programm enthält Informationen, zahlreiche Tests und konkrete Hilfen zum Thema Rauchen, um den Tabakkonsum einzustellen oder zu reduzieren. Auch wie man mit Rückfällen umgehen kann, wird thematisiert. Für das Programm können sich die Teilnehmer allein, mit einem unterstützenden „Paten“ oder im Team anmelden. Hierfür lassen sie sich entweder kostenlos die Broschüre zusenden oder sie nehmen online teil in einem eigenen, anonymen Bereich unter [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de).

Für erfolgreiche Teilnehmer winken zudem attraktive Geldpreise. Anregungen für eine „Rauchfreie Schule“ sind in einem gesonderten Faltblatt erhältlich.

### Unsere Kooperationspartner

