

# 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:

- Ernährung ..... Seite 2
- Bewegung und Sport ..... Seite 6
- Suchtprävention ..... Seite 8
- Psychosoziale Gesundheit ..... Seite 9
- Rahmenbedingungen ..... Seite 11
- LehrerInnengesundheit ..... Seite 14



## CHECKLISTE - Ernährung: Schuljause, Unterricht

### Grundsätzlich ist zu beachten:

Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln/Speisen muss täglich gesichert sein! Erlässe auf Homepage der Bildungsdirektion OÖ - Gesunde Schule

Bei allen Aktivitäten und der Gestaltung des Angebotes sollten die SchülerInnen mit einbezogen werden.

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
<b>Speisenangebot</b>  Angebot und Qualität der Schuljause bzw. der mitgebrachten Jause soll ernährungsphysiologisch ausgewogen sein und der Zielgruppe entsprechen.  Ideal täglich, mindestens 14-tägig	<b>Hauptangebot (günstig in Bio-Qualität)</b> Vollkornbrot, Vollkorngebäck, frisches Obst und Gemüse (regional, saisonal), Milch oder Milchprodukte (Joghurt und Molke max. 12g Zucker/100g*, Käse mit max. 45% F.i.T., Frischkäse max. 29% F.i.T.)	
	<b>Erweitertes Angebot (günstig in Bio-Qualität)</b> zusätzlich frische und fettarme Beläge (Schinken, fettarme Wurstsorten), fettarme Aufstriche (z.B. mit Magertopfen), Müsli, Trockenobst, Nüsse ungesalzen	
<b>Getränkeangebot</b>	<b>Empfehlung</b> Trinkwasser und/oder Mineralwasser	
	<b>Erweitertes Angebot</b> 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 Schüler-Innen ab der 9. Schulstufe möglich.  <i>Weitere Informationen zu Getränken siehe Erlass der Bildungsdirektion OÖ A9-14/11-2019 vom 2019-02-15</i>	
<b>Trinkangebot während des Unterrichtes</b>	Trinkwasser steht ganztägig zur Verfügung und darf während des Unterrichtes konsumiert werden.	
<b>Ökologische Aspekte</b>	<b>Mindestforderung</b> Abfall wird getrennt und verringert (z.B. Mehrweggebinde, eigene Trinkflasche oder Trinkbecher, Jausenbox)	
	<b>Erweiterte Forderung</b> Berücksichtigung von regionalen, saisonalen, Bio- und Fair Trade-Produkten	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Küchenpraktischer Unterricht	<b>Anforderungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berücksichtigung von regionalen und saisonalen Produkten, BIO-Produkten und Produkten aus fairem Handel</li> <li>• Vermeidung bzw. Einschränkung von Halbfertig- und Fertigprodukten</li> <li>• Besondere Maßnahmen zur Pflege der Tisch- und Esskultur</li> <li>• Einhaltung der Hygienerichtlinien</li> </ul>	
Aktionen / Unterrichtsprojekte zum Thema "Gesunde Ernährung"	z.B. Apfeltag, Tag des Brotes, Essen in anderen Kulturen, 5 am Tag,...	
Sonstige Aktivitäten		

\*SIPCAN Milch- und Getränkeliste: [www.sipcan.at](http://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 / Gesunde Schule / Erlässe / Hygiene.

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	Notizen
<b>Speisenangebot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ernährungsphysiologische Qualität</li> <li>• sensorische Qualität</li> </ul>	<p>Die Erfüllung der Kriterien für die Auszeichnung „Gesunde Küche des Landes OÖ“ ist anzustreben.</p> <p>Nähere Informationen und Kontaktadresse betreffend der Auszeichnung "Gesunde Küche des Landes OÖ" finden Sie unter <a href="http://www.gesundes-oberoesterreich.at">www.gesundes-oberoesterreich.at</a></p>	
<b>Getränkeangebot</b>	<p><b>Empfehlung</b> Trinkwasser und/oder Mineralwasser</p> <hr/> <p><b>Erweitertes Angebot</b> 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)*</p> <p>Nicht oder wenig gesüßter Kaffee, Schwarztee ist in ausgewogener Menge frühestens für Schüler-Innen ab der 9. Schulstufe möglich.</p>	
<b>Esskultur</b>	<p><b>Anforderungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend Zeit (mindestens 30 min)</li> <li>• Ansprechende Präsentation der Speisen am Teller</li> <li>• Adäquate Raumgröße und Ausstattung</li> <li>• Freundliche, zielgruppenspezifische und saisonale Raum- und Tischgestaltung</li> <li>• Angenehme Raumverhältnisse (betrifft Temperatur, Beleuchtung, Akustik, Belüftung)</li> </ul>	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Hygienemanagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhaltung aller gültigen rechtlichen Vorgaben bei der Speisenproduktion und -ausgabe</li> <li>• Händehygiene vor der Einnahme der Mahlzeiten</li> </ul>	
Ökologische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevorzugung von regionalen-, saisonalen- und Bioprodukten</li> <li>• Abfallminimierung</li> <li>• Energieeinsparung im Umgang mit Geräten und Berücksichtigung bei der Neuanschaffung</li> </ul>	
Sonstige Aktivitäten		

\*SIPCAN Milch- und Getränkeliste: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

## CHECKLISTE - Bewegung und Sport

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Unterricht	Die Schule hat die subsidiäre Studentafel 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 Supplierungen.	
Unterrichtsplanung	An der Schule existiert eine Jahresplanung für Bewegung und Sport für die einzelnen Schulstufen. Die Ablegung der Schwimmabzeichen wird in der Schule angeboten.	
Ausbildung	Die LehrerInnen verfügen über die entsprechende Ausbildung für den Unterricht in Bewegung und Sport. An der Volksschule gibt es eine/n LehrerIn mit der Ausbildung zum Schwerpunktlehrer für Bewegung und Sport an der Schule.	
Fortbildung	Alle LehrerInnen, 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. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindersportmedaille ( 1./2. Schulstufe )</li> <li>• „Geschickt und Fit“ ( 3./4. Schulstufe)</li> <li>• Active Kids (Vielseitigkeitsbewerb 5./6. Schulstufe NMS/AHS )</li> <li>• Pinguincup (2. - 4. Schulstufe)</li> <li>• sowie weitere Schulsportveranstaltungen</li> </ul>	
	Saisonal abhängiger Bewegungsunterricht, z.B. Schwimmen, Wandertage, Schilauf, Langlauf, Nordic Walking, Eislaufen...	
	Bewegungsorientierte Angebote werden als unverbindliche Übungen und/oder im Rahmen der Nachmittagsbetreuung angeboten.	
Sonstige Aktivitäten		

## CHECKLISTE - Bewegte Schule OÖ

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
<b>Steuern und Organisieren</b>	<b>Rhythmusänderung</b> kind- und lehrergerechte Rhythmisierung des Schultages, z.B. Auflösung des 50-Minuten-Taktes, keine Schulglocke, individuelle Bewegungspausen	
	<b>Bewegte Pause</b> Verlängerung der großen Pause, Pause findet bewegt und auch im Freien statt, Lehrerpause = schüler-, eltern- & dienstbesprechungsfrei	
	<b>Schulpartnerschaft leben</b> mit verschiedenen Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppen, Schulforum, SGA, Schülerkonferenz, Schülerparlament), Ressourcen	
	professionelle Elterngespräche & Reflexion der Lehrerrolle; Termin und Zeitvorgabe, finden in der Schule statt	
	<b>Schulweg</b> Schüler können Schulweg bewegt zurücklegen, z.B. per pedes, Pedibus, Bikeline, Schulwegpläne... Das Schulumfeld ist verkehrsberuhigt, es gibt ausreichend Parkmöglichkeit für Fahrräder, Scooter etc.; Elternhaltestellen	
<b>Lehren und Lernen</b>	Lernen durch und mit Bewegung in allen Unterrichtsfächern	
	Wechsel der Unterrichtsorte	
	Arbeitsformen und Methoden, die Selbstständigkeit der SchülerInnen fördern und fordern	
	<b>Sinnesaktives Lernen</b> zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung	
	<b>Sitzhaltungen verändern</b> Lernen im Stehen, Gehen oder Liegen	
<b>Lern- und Lebensraum</b>	<b>Ergonomie im Klassenraum</b> höhenverstellbare Stühle u. Tische, Stehpulte, Liegearbeitsfläche	
	<b>Gestaltete Rückzugs- und Lernräume</b> Nischen, Lerninseln, Zwischenräume, Ecken für individuelles Lernen	
	<b>Schulische Außenräume</b> für Spiel, Erholung, Ruhe, Kommunikation, Trendsportarten	
	vielfältiges Angebot an Pausengeräten	
	angemessene Arbeitsplätze und Erholungs-/Rückzugsräume für Lehrkräfte	

## CHECKLISTE - Suchtprävention

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Suchtpräventive Unterrichtsprogramme	<p>Programm „zusammen.wachsen“, 1.- 4. Schulstufe (VS)</p> <p>Programm PLUS, 5. - 8. Schulstufe</p> <p>Präventionsprogramm Wetterfest, ab 9. Schulstufe</p>	
Regelmäßige suchtpräventive Unterrichtsprojekte und Veranstaltungen	zu den Themen Alkohol, Nikotin, Genuss, Risiko, Ernährung, Konsum, Stress, Gruppendruck, neue Medien, etc.	
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	Start 9. und 10. Schulstufe; Dauer 2 Schuljahre	
Regelmäßige Weiterbildung der LehrerInnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Thema Alkohol</li> <li>• zum Thema Nikotin</li> <li>• zum Thema Essstörungen</li> <li>• zum Thema Internet und neue Medien</li> <li>• zum Thema Lebenskompetenzen</li> <li>• zum Thema Kinder aus alkohol-belasteten Familien</li> </ul>	
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, etc.	
Regelmäßige Vorträge und Elternabende zu suchtpräventiv relevanten Themen	z.B. Thema Medienkonsum, Rauchen, Alkohol, Suchtprävention in der Familie allgemein, etc.	
Ernennung eines Kontaktlehrers bzw. Koordinators	für Suchtprävention	
Gemeinsam vereinbarte, schriftlich fixierte und allen bekannte Regeln	zum Umgang mit dem Rauchen, Alkohol, Handy und Laptop	



## CHECKLISTE - Psychosoziale Gesundheit

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Angebote Schulpsychologie
Schulprogramm	<b>Schulklima</b> Förderung der psychosozialen Gesundheit als Motor für Schulentwicklung, ergänzt durch konkrete psychosoziale Angebote	Moderation von Lehrerkonferenzen zur standortspezifischen Schulentwicklung
Pädagogische Leitsätze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegenseitige Offenheit, Wertschätzung und Fairness im Umgang miteinander</li> <li>• Fortbildung, Kommunikation, päd. Leitsätze und Konferenzen</li> </ul>	SCHILF zum Zusammenhang von neurobiologischen Motivationssystemen mit Wertschätzung und Kooperation im pädagogischen Alltag
Ressourcen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung und Entwicklung von Fähigkeiten und Stärken aller beteiligten Personen</li> <li>• Ausarbeitung von Bildungsprozessen, die alters-übergreifend und individualisierend sind</li> <li>• Motivation zur Beteiligung am Umbauprozess der Schule als lernende Organisation</li> </ul>	Individuelles Coaching von Lehrkräften, um ihre Kompetenzen für diese Bereiche zu erweitern
Konfliktkultur	Bei Problemen gemeinsam faire Lösungen finden; Fortbildung, Entwicklung einer Konflikt- und Streitkultur, Peermediation	Mediation Peer-Programme Einsatz von SozialarbeiterInnen
Elternarbeit	Schulpartnerschaft, Information, Kooperation, Mitverantwortung, Aktivitäten	Beratung vor schwierigen Elterngesprächen bzw. deren Moderation
Vereinbarungen	Einhalten vereinbarter Regeln (SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern)  Erarbeitung sozialer Regeln, Feedback-Kultur	
Teamentwicklung	Förderung der Kooperation und Arbeitszufriedenheit im Kollegium → Fortbildung, Supervision, Organisations- und Teamentwicklung, kollegiale Unterstützung, SCHILF zum Thema	SCHILFs und Supervision
Psychohygiene	Kenntnis und Nutzung gesundheitsfördernder Faktoren und Verhaltensweisen in der Schule  Fortbildung Bereich Psychohygiene/Prävention für SchülerInnen und LehrerInnen, Stressmanagement, Supervision, Coaching zur Selbstreflexion und Ressourcenstärkung, Online und Telefonberatung bei regionalem schulpsychologischen Ansprechpartner aus aktuellem Anlass bei Belastung oder Stress	SCHILFs und Supervision

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
<b>Innovativer Unterricht</b>	Förderung der Lehr- und Lernfreude, Kreativität und Leistungsbereitschaft Paradigmenwechsel des Unterrichts vom belehrenden zum forschenden Lernen auf der Schülerseite; Umsetzung pädagogisch didaktischer Richtlinien	SCHILFs und individuelles Coaching von Lehrkräften
<b>Klassenklima, Prävention</b>	Förderliches Lern- und Sozialklima, soz. Integration zur Prävention von Aggression, Gewalt, Mobbing Fortbildung; Katalog präventiver Maßnahmen für Unterricht erstellt und umgesetzt	SCHILFs und individuelles Coaching von Lehrkräften. Einsatz von SozialarbeiterInnen
<b>Sonstige Aktivitäten</b>	Helferkonferenzen zur Erzeugung einer gemeinsamen lösungsorientierten Perspektive auf die jeweilige Problemlage	Helferkonferenz, Netzwerkmoderation

## CHECKLISTE - Rahmenbedingungen

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Raumklima	<b>Vermeidung von Innenraumbelastungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßige Pausenquerlüftung</li> <li>• Information und event. Messungen zu sonstigen Innenraumbelastungen (z.B. Lüftungsampel)</li> <li>• Freiluftklasse</li> </ul>	
	Prävention von Lärmschäden, Reduktion von Lärmbelastung, Vermeidung von Schimmelpilzbildung	
Schulmöbel	<p>Tische und Sessel mit Möglichkeit der individuellen ergonomischen Einstellung und zweimal jährlicher Anpassung</p> <p>Bei Frontalunterricht Sitzreihen mit direktem Blick zur Tafel, bei anderen Unterrichtsformen und anderen Anordnungen der Tische, "dynamisches Sitzen", regelmäßiges Umsetzen der Schüler, alternative Sitzmöglichkeiten, Stehpult</p>	
EDV-Räume	Ergonomische Bildschirmarbeitsplätze, passende Beleuchtung, Belüftung	
Schultasche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßiges Üben von richtigem Einpacken, Heben und Tragen der Schultasche</li> <li>• regelmäßige Gewichtskontrolle (unter max.12,5% des Körpergewichtes)</li> <li>• besonders wichtig in der Volksschule und Sekundarstufe1</li> </ul>	
Pausenräume	bewegungsfreundlich, Pausen nach Möglichkeit im Freien, altersentsprechende bewegungsanimierende und kommunikationsfördernde Gestaltung der Pausenräume und des Pausenhofes z.B. Wutzeltische, Spielekiste, Tischtennis...	
	Rückzugsbereiche für ruhige Pausengestaltung, Kommunikationsbereiche innen und außen	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Sicherheit, Unfallverhütung	Brandschutzmaßnahmen, Brandschutzbeauftragte	
	regelmäßige Besprechung der Notfallmappe, Bildung eines Krisenteams	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen zur Unfallverhütung (auch in Zusammenarbeit mit der AUVA)</li> <li>• regelmäßige Kontrollen von Turngeräten, Lehrmittel, Chemie-, Physik-, Werkräumen, Verkehrserziehung</li> <li>• bestmögliche Schutzausrüstung bei Schulsportveranstaltungen (z.B. Rad-, Schihelme)</li> </ul>	
Erste Hilfe	reguläre Ausstattung und Wartung der Erste-Hilfe-Ausrüstung	
	Erste-Hilfe-Kurse für Schülerinnen und Schüler, regelmäßige Erste-Hilfe-Auffrischkurse für LehrerInnen (besonders Sport- und Begleit-lehrerInnen bei Projektwochen)	
	Ausbildung eines Erste-Hilfe-Beauftragten	
Sozialräume, Umkleieräume, Beratungsräume	Umkleieräume/Spinde und ruhige Sozialräume für Lehrkräfte, Reinigungs- und Verwaltungspersonal, Garderoben für SchülerInnen, 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 Sanitäreinrichtungen); Hausschuhpflicht	
	Papierhandtücher und Seife bei allen Waschgelegenheiten; <u>keine</u> Gemeinschaftshandtücher! Hinweisschilder für Händewaschen im Sanitärbereich	
Einbindung in Planungsphase eines Schulneu- bzw. -umbaus	von Direktion, Lehrkräften, Schulärztin/Schularzt, Verwaltungspersonal und Schülervertretung	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Schulärztin, Schularzt	regelmäßige schulärztliche Untersuchungen; Hygieneüberwachung der Schule; schulärztliche Sprechstunden für SchülerInnen und Eltern	
	fachliche Begleitung von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Projekten	
	Beratungstätigkeit zu Gesundheitsthemen (z.B. Rauchen, Alkohol, Sexualität, Ernährung...) Impfpasskontrollen und Impfberatung	
Zahngesundheit	Zahngesundheitsförderung wird in der allgemeinen Pflichtschule (1. bis 9. Schulstufe) jährlich durch- geführt, 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	
Impfkationen	die von den Bezirkshauptmannschaften durch- geführten Aktionen werden von der Schule unterstützt	
Sonstige Aktivitäten		

## CHECKLISTE - LehrerInnengesundheit

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot für LehrerInnen, erforderlichenfalls auch Möglichkeit zur Mittagsverpflegung</li> <li>• Angebot von Bio-Lebensmitteln</li> <li>• Ausreichend Zeit für die Einnahme des Mittagssessens</li> <li>• Möglichkeit, gesundheitsförderliche Aspekte bei der Speiseplanentwicklung einzubringen</li> <li>• Räumliche Voraussetzung zur Zubereitung von Zwischenmahlzeiten und Einhaltung von Hygienemaßnahmen (Kühlmöglichkeit, Spüler bzw. ausreichend Heißwasser, etc.). Geeignete Räumlichkeiten für LehrerInnen zum Essen (ruhiger Ess- und Regenerationsbereich)</li> </ul> <p><u>Information:</u> Verkostungen, Infomaterial, Rezepte, Workshops, Fachvorträge bei pädagogischen Konferenzen, Beratungsangebote</p>	
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrgerechte Rhythmisierung des Unterrichtsalltages mit entsprechenden Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten</li> <li>• Ergonomische Arbeitsplätze</li> <li>• Angebot von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten in der Schule (z.B. Fußball, Volleyball...)</li> <li>• Bedeutung von Bewegung für die langfristige Gesundheit bei Konferenzen behandeln</li> <li>• Fitnesschecks und Trainingsplanung für LehrerInnen ermöglichen</li> <li>• Zurücklegung des Schulweges zu Fuß oder mit dem Fahrrad fördern</li> <li>• Mindestempfehlung von 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität</li> <li>• Sport- und Wandertage für LehrerInnen und SchülerInnen</li> <li>• Lehrerausflüge mit entsprechenden Bewegungsangeboten</li> <li>• MBM für LehrerInnen, gemeinsame Aktivitäten z.B. Walking nach der Schule, Bewegungssequenzen in der Mittagspause...</li> </ul> <p><u>Information:</u> über verschiedene Bereiche der Gesundheit z.B. Sitzverhalten, Ausgleichsbewegung...</p>	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Psychische Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperativer Unterricht, Austausch mit KollegInnen, kollegiale Unterstützung und Intervention, gute Gesprächsbasis mit KollegInnen und Direktion</li> <li>• Supervision für LehrerInnen, Einzelberatung; berufsbegleitende psychologische Unterstützung, WS und Fortbildung zu Burnout und Stressprävention</li> <li>• Mitsprachemöglichkeit bei der Planung von Schulorganisation und Schulaktivitäten</li> <li>• Maßnahmen zur Stärkung des eigenen Potenzials und Kooperationskompetenz</li> <li>• MediatorInnen bzw. kollegiale Unterstützung bei schwierigen Elterngesprächen</li> <li>• Maßnahmen und externe Unterstützung im Umgang mit sehr schwierigen SchülerInnen, zeitliche institutionalisierter Rahmen zum Austausch (LehrerInnenkonferenz / kollegiales Feedback / kollegiales Coaching)</li> <li>• Unterstützung beim Umgang mit fehlenden Entwicklungsmöglichkeiten (Versetzung vs. fixer Dienstposten), Mitsprachemöglichkeit bei strukturellen Veränderungen und Änderungswünschen</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Schulerhalter</li> <li>• Maßnahmen zur Unterstützung von KollegInnen (z.B. Bibliothek, Jour-fixe)</li> </ul> <p><u>Siehe auch:</u> Checkliste Psychosoziale Gesundheit</p>	
Rahmenbedingungen	<p>Die Checkliste "Rahmenbedingungen" ist großteils auch für LehrerInnen gültig, zusätzlich ist zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialräume, Umkleidemöglichkeiten, Spinde; ausreichend Platz und ergonomische Arbeitsplätze für LehrerInnen im Konferenzzimmer, Arbeitsräumen und Klassenräumen</li> <li>• Besprechungszimmer für Eltern- und kollegiale Gespräche</li> <li>• Schallschutz für Klassen, Gänge und Turnsaal, ruhige Sozialräume, Arbeitsräume und Besprechungsräume, ev. Lärmampeln</li> <li>• gute Luftqualität</li> <li>• arbeitsmedizinische Versorgung</li> <li>• Prävention von Stimmschäden</li> <li>• Fachliteraturbibliothek für LehrerInnen</li> <li>• genügend Parkplätze und Schulschlüssel für LehrerInnen</li> </ul>	

Bereiche	Inhalt, Beispiele, Anmerkungen	Notizen
Suchtprävention	<p>Hier sind auch alle Maßnahmen, die in der Kategorie „psychische Gesundheit“ angeführt sind, zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klare Leitlinien für den Umgang mit Rauchen und Alkohol in der Schule</li> <li>• frühzeitige Intervention bei Suchtgefährdung der MitarbeiterInnen durch die Schulleitung („Handeln statt wegschauen“)</li> <li>• Information über den Umgang mit suchterkrankten KollegInnen</li> </ul>	
Sonstige Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feste und gemeinsame Aktivitäten für LehrerInnen</li> <li>• Entlastung der Direktion durch Arbeitsaufteilung bzw. Mitverantwortung der KollegInnen</li> <li>• Unterstützung durch Schulqualitätsmanager</li> <li>• Angebote der LKUF und der BVA zur Gesundheitsförderung der LehrerInnen</li> </ul>	