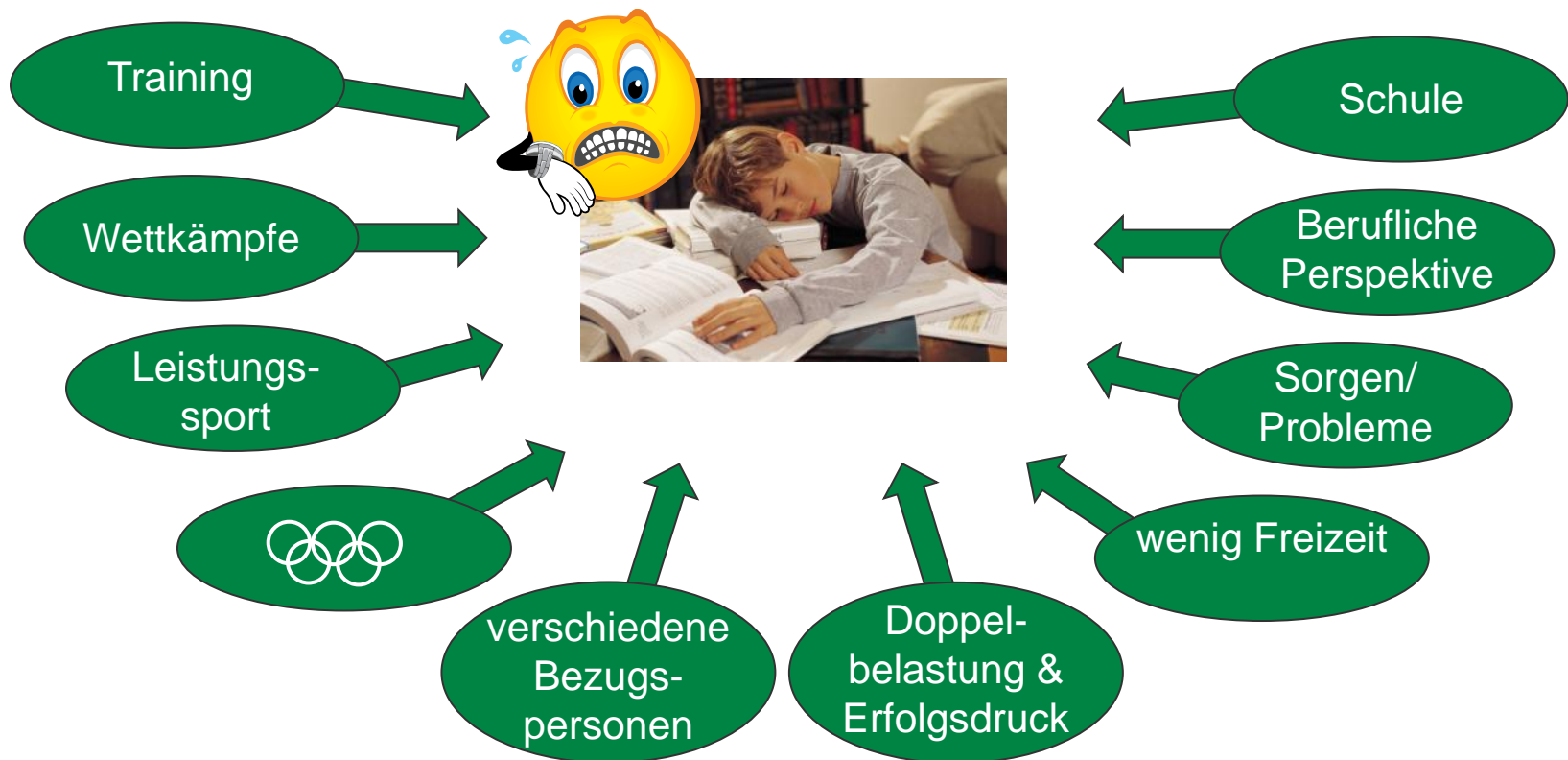


# Gesund trotz Stress durch Doppelbelastung

## Förderpreis „Bildung und Gesundheit 2011/2012“



# Gründe für Projektnotwendigkeit



# Projektziel

- **Schüler sollen befähigt werden die Doppelbelastung von Schule und Nachwuchsleistungssport meistern lernen bzw. zu senken**
  - dauerhafte Betreuung in Stressprävention, Stressintervention und Ernährungsberatung und Vernetzung aller Teilprojekte
  - für alle hochbelasteten Schüler in der Sek I und Sek II
- Wie soll und kann das Projektziel erreicht werden?

# Projektmaßnahmen

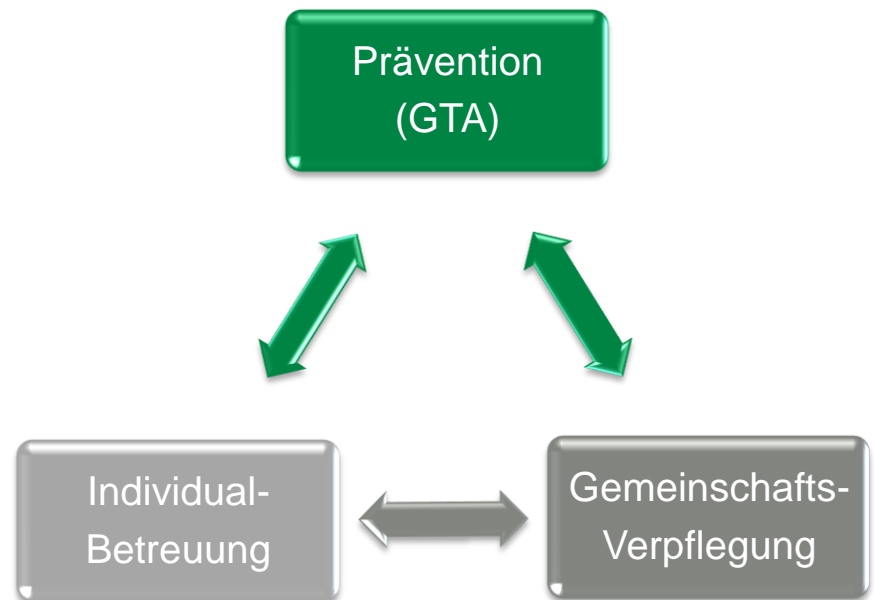


## Ernährungsberatung (1/5)

- „Erst wenn sich neues Verhalten stabilisiert hat, lässt sich von einem langfristigen Erfolg sprechen. Der Aufbau neuer Gewohnheiten, benötigt häufige Wiederholungen und fortlaufende positive Verstärkung!“ Prof. Dr. Joachim Westenhöfer – Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
- Wir ergänzen diese Prinzipien noch durch fortlaufende Dokumentation und Überprüfung.
- Es findet eine ganzheitliche Integration der Ernährungsberatung in den Schulalltag statt.
- Kernpunkte dabei sind:
  - **Aufbau neuer Gewohnheiten,**
  - **Fortlaufende positive Wiederholung,**
  - **Dokumentation,**
  - **Überprüfung der Maßnahmen**

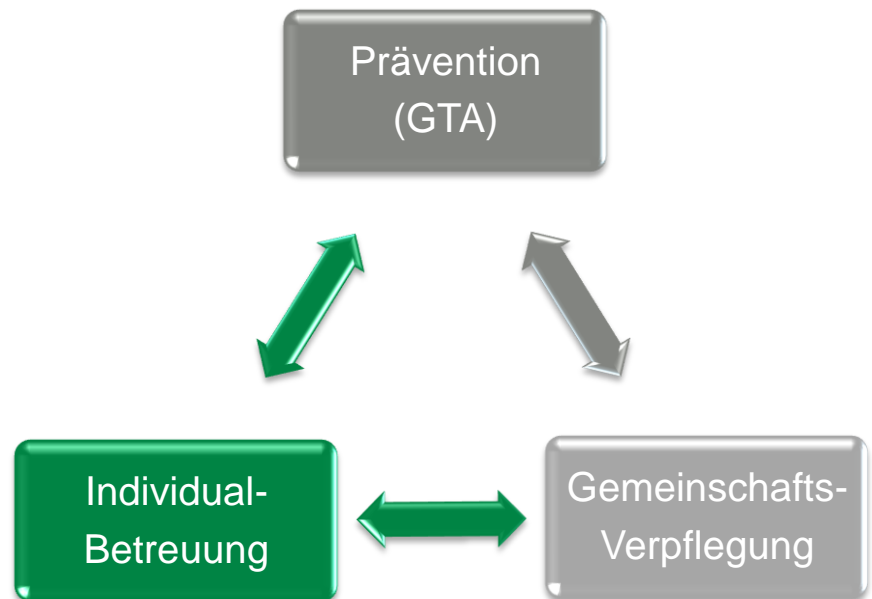
## Ernährungsberatung (2/5)

- 5. Klasse: 1 Unterrichtsstunde/ Woche, Grundlagen der Ernährung
- 7. Klasse: 2 Unterrichtsstunden (Bio), Nebenwirkungen von Anabolika
- 8. Klasse: 3 Unterrichtsstunden (Ethik), Rollenspiel zum Thema Essstörung
- Klasse 9. Einkaufstraining
- 10. Klasse: 2 Unterrichtsstunden (Ch), Nahrungsergänzungsmittel Pro/ Kontra
- Aufbau neuer Gewohnheiten und fortlaufende positive Wiederholung**



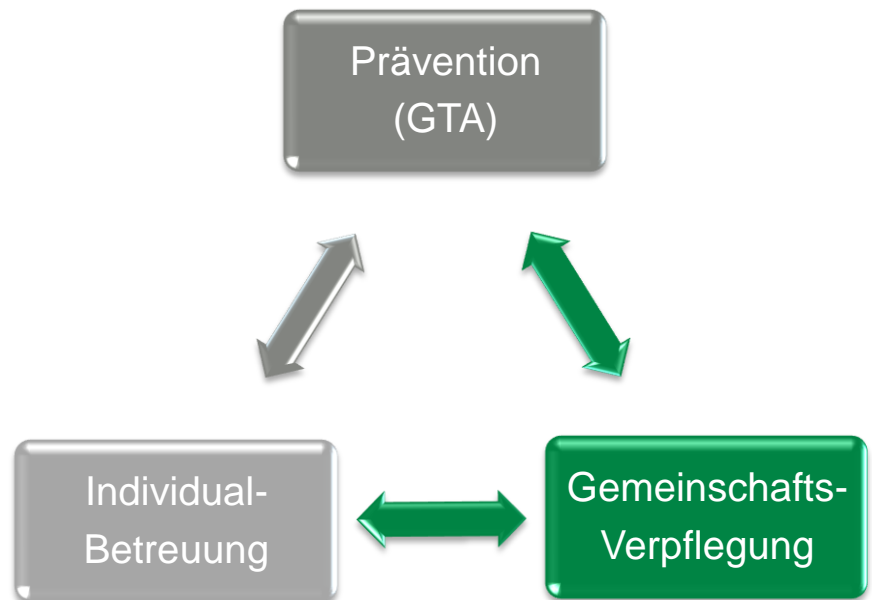
## Ernährungsberatung (3/5)

- regelmäßige Ernährungssprechstunde
- Erstellung von individuellen Ernährungsplänen
- Trainingsgruppenvorträge
- Bioimpedanz-Messungen – Muskelmasse, Körperwasser, Körperfett
- individuelle Betreuung
- **fortlaufende positive Wiederholung und Dokumentation**



## Ernährungsberatung (4/5)

- regelmäßige Verkostung und Bewertung
- Abstimmung der Speisepläne und Speisenkennzeichnung durch Symbole
- monatliche Gespräche mit Küchenleitung
- Durchführung einer Befragung zum Thema Schulverpflegung (1x im Jahr)
- Vermittler zwischen Schüler und Küche
- **Überprüfung der Maßnahmen**





## Ernährungsberatung (5/5)



Ernährungsvortrag



Projekttag „Gesunde Ernährung“

# Sportpsychologie

## Steigerung personaler Stressbewältigungsressourcen (1/3)

- AOK plus unterstützt dieses Projekt im Kalenderjahr 2012
- Ziele des Projektes
  - Schulung von Multiplikatoren zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit
  - Steigerung der Entspannungs-, Konzentrations- und Zielsetzungsfähigkeit
  - Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung
  - Prä-Post Evaluation der personalen Ressourcen
  - Anwendungsüberprüfung der erlernten Techniken
- Betreuung des Projekts durch Franziska Preis, M.A.

# Sportpsychologie

## Steigerung personaler Stressbewältigungsressourcen (2/3)

### Intrapersonelles Coaching

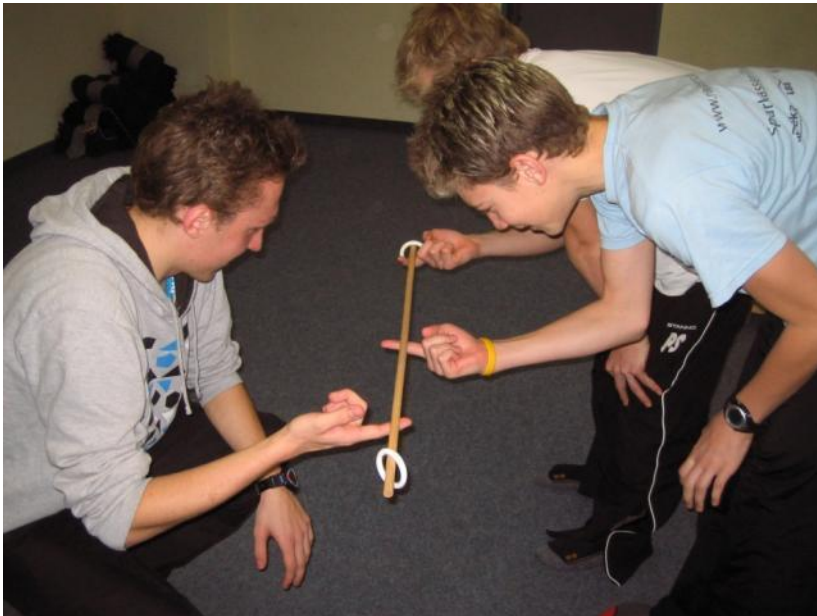
- Beratung und Betreuung am Sportler selbst
- 12 wöchiges Gruppentraining in den jeweiligen Profilsportarten
- 1-2 Einzelgespräche pro Schüler (begleitend zum Gruppentraining)
- Sportpsychologische Einzelberatung

### Interpersonelles Coaching

- Trainerfortbildung
  - effektive Kommunikation zwischen Trainer-Athlet, Feedbackstrukturen, Führungsverhalten
- Lehrerfortbildung
  - Sensibilisierung für die Situation eines Schülers mit „Nebenberuf“ Leistungssport

# Sportpsychologie

## Steigerung personaler Stressbewältigungsressourcen (3/3)



Übung zum Thema Konflikte/Konfliktbewältigung



Sportpsychologische Entspannungsübung



# Sportpädagogik/-psychologie

## Stress-Resistenz-Training (1/3)

**Projekttitle:** „Training zur Verbesserung der Resistenz gegen chronischen Stress“

### Projektbestandteile:

- Erprobung eines Stress-Resistenz-Trainings (SRT) für jugendliche Leistungssportler/innen (im Schuljahr 2012/2013; ab Klassenstufe 10)
- Umfassende Evaluation des SRT – u.a. Wirksamkeitsprüfung
- Maßnahmen zur dauerhaften Integration des SRT ins Schulportfolio: u.a. Erstellen eines Manuals zur standardisierten Durchführung des SRT, Schulung von Lehrkräften zur Stress-Diagnostik sowie zur Stress-Prävention und Stress-Intervention

**Projektbetreuung:** durch Prof. Dr. Alfred Richartz und Jeffrey Sallen, M.A.  
(Universität Hamburg, Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik)



# Sportpädagogik/-psychologie

## Stress-Resistenz-Training (2/3)

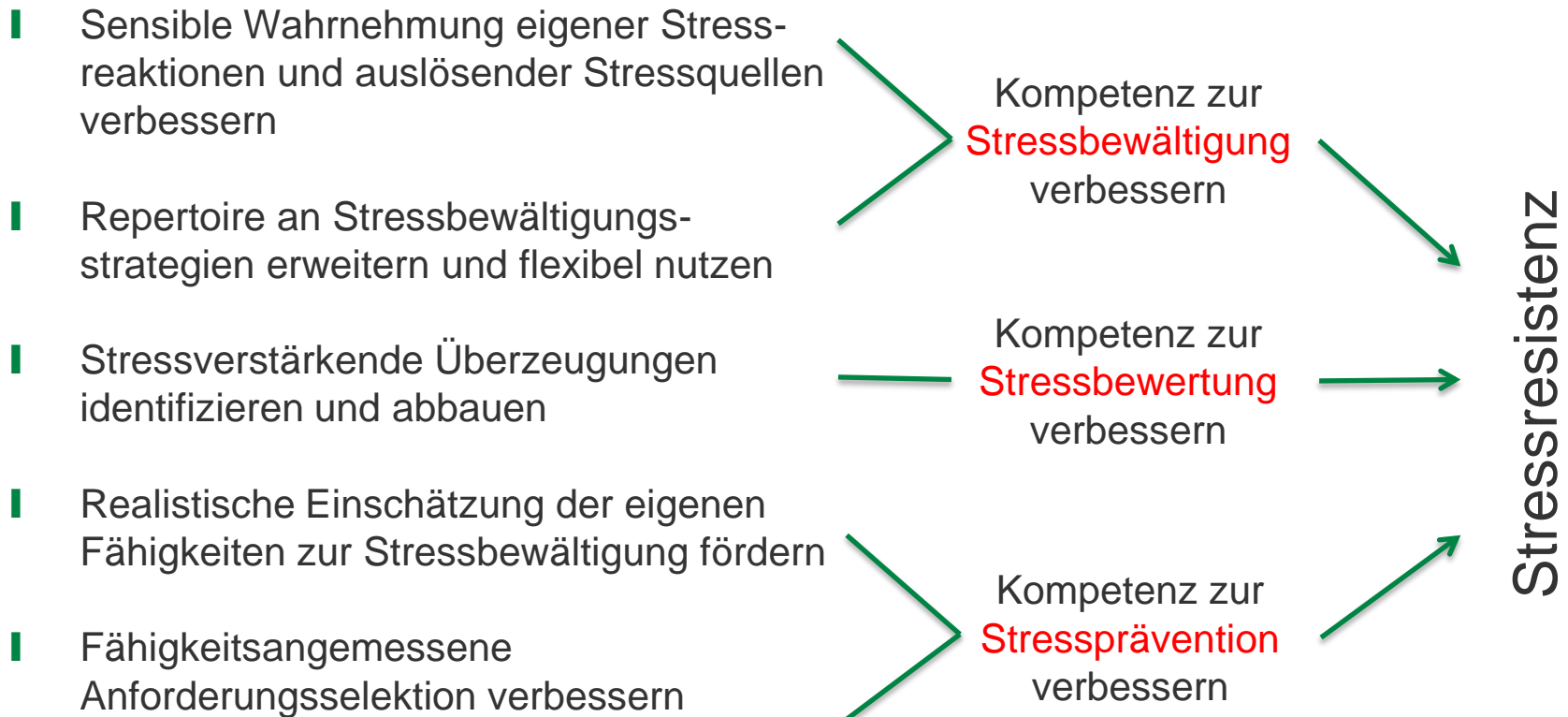
### Profil des SRT:

- SRT ist eine pädagogisch-psychologische Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention
- ... zielt auf Veränderungen in der Person ab
- ... widmet sich chronischem Stress
- ... setzt an mehreren stressrelevanten Kompetenzen an
- ... richtet sich an gering- wie hochbelastete Athlet/innen
- ... wird Schülern als 10-wöchiges Kleingruppenttraining angeboten
- ... ist auf die spezifische Lebenslage von jugendlichen Leistungssportler/innen zugeschnitten

# Sportpädagogik/-psychologie

## Stress-Resistenz-Training (3/3)

### Inhaltliche Bestandteile des SRT:





# KoSo

## Kommunikation und soziale Kompetenz

### Warum benötigen die Schüler KoSo?

- für einen achtungsvollen Umgang miteinander
- zur besseren Wahrnehmung der eigenen und anderer Personen
- Erschließung vorhandener Ressourcen durch Schüler und Lehrer im Sinne des Verbundes interner und externer Partner
- Abnehmende Kommunikationsfähigkeit aufgrund zunehmenden Informationsaustausches per SMS, sozialer Netzwerke, etc.
- Möglichkeit zur gewaltfreien Konflikt- und Stressbewältigung





# KoSo

## Kommunikation und soziale Kompetenz

### Inhalte des Projekts

- Veranschaulichen und Analysieren von Prozessen der Gruppendynamik sowie verbaler und nonverbaler Kommunikation (Berücksichtigung der Sportartenspezifik)
- Vermitteln verschiedener Kommunikationsmodelle
- je nach Alter der Schüler verstärkter induktiver Ansatz

### Durchführung

- 1 Unterrichtsstunde/ Woche in Klasse 6 (durchgeführt von Lehrern mit KoSo Fortbildung)
- in Planung: Integration in Unterricht der Klassen 5 und 7

# Dopingprävention

Wirksame Dopingprävention muss zwei Bereiche umfassen:

- Repressiver Bereich (Kontrollen und Sanktionen)
- **Präventiver Bereich (Information, Motivation, Stärkung und Kompetenzen)**
  - regelmäßige Weitergabe von Informationen an Schüler und Eltern (WADA und NADA)
  - inhaltliche Umsetzung in Sek I (Biologie, Chemie, Ethik, Sport)
  - Integration in Lehrplan Sek II - Sporttheorie



## schulorganisatorische Besonderheiten

- Möglichkeit der Schulzeitstreckung
- teilweise Unterrichtsverlagerung auf schulfreie Tage/ Ferien möglich sowie individuelle Fördermaßnahmen für Schüler mit hoher sportlicher Belastung
- Profilsportlehrer als Schnittstelle zwischen Schule und Sport
- spezifische Ganztagsprojekte
- jeder Schüler pflegt einen Jahresplan mit schulischen und sportlichen Terminen
- Schulspezifisches Hausaufgabenheft

## „Beraterteam der Schule“

- Oberstufenberater
- Sportkoordinator (für Sek II und alle Kadersportler)
- Beratungslehrer
- Lerntherapeut
- Schulclub koordiniert weitere Angebote für Lernförderung

## Gesundheitsvorsorge

- Tauglichkeitsuntersuchung für Aufnahme an der Sportschule
- Sportmedizinische Betreuung (Kadersportler)
- jährlicher Gesundheitscheck (sportmedizinische Grunduntersuchung)\*
- Physiotherapie\*

\* Initiiert und unterstützt von unserem Förderverein e.V.!

