

Monika Heinis

Fit, entspannt und gut drauf

Projekttag Ganzheitliche Gesundheit am Berufskolleg



Foto: © Monika Heinis

In 16 verschiedenen Workshops arbeiteten die Schüler am Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg in Herford kürzlich an Themen und Fragen zu Körper und Fitness. „Dieses Format bietet einen anderen Zugang zum eigenen Verhalten als es der Unterricht im Fach Gesundheit ermöglicht“, erklärt Schulleiter Gert Flörke auf die Frage, warum ein Berufskolleg im Bereich Gesundheit und Soziales noch einen zusätzlichen Projekttag zum Thema braucht.

Unerlässlich für den Erfolg eines Projekttages sind ein attraktives Themenangebot, gute Trainer und die Einsatzbereitschaft des Kollegiums, sei es als Gruppenleitung oder im Organisationsteam.

Verschiedene Themen

Nachdem den Lehrkräften der Plan eines Projekttages vorgestellt worden war, sammelten die Pädagogen zunächst Ideen für Workshops, die für einen Schultag von acht bis 13 Uhr realisierbar erschienen. Auch Ideen aus der Schülerschaft gingen in die Themenliste ein. Die klassischen Fragen der Gesundheitsförderung wie Ernährung, Bewegung und Entspannung waren ebenso vertreten wie Workshops zu Stimmgesundheit, Rauchentwöhnung, Hospizarbeit, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt (**Übersicht 1**). Einige Themen kommen nicht in der die Schüler interessierenden Breite und Tiefe im Unterricht vor, andere bieten durch aktivierende Methoden einen neuen Ansatz. Insgesamt nahmen etwa 200 Jugendliche (alle acht anwesenden Klassen) am Gesundheitstag teil.

Organisatorische Herausforderungen

Bei der Vorbereitung des Projekttages stellten sich Fragen und Herausforderungen. Möglichst auch externe Referenten und Trainerinnen einzuladen, war schnell beschlossen. Doch wie sollte man mit deren Honorarforderungen umgehen? Die Schulleitung war einverstanden, einen Teil der Kosten zu übernehmen, den Rest sollten die Teilnehmenden tragen. Um allen die Mitwirkung an allen Projekten zu ermöglichen, bezahlten alle Jugendlichen einen geringen Betrag, unabhängig davon, wie teuer ihr Workshop tatsächlich war. Dieses Vorgehen erwies sich als für alle akzeptabel.

Einige Referenten und Kollegen konnten nur einen halben Vormittag füllen, alle wollten jedoch mit kleinen Gruppen von 15 bis 20 Teilnehmern arbeiten. Das Problem der „ganzen und halben“ Workshops ließ sich bei der Projektwahl berücksichtigen. Nachdem die angebotenen Themen einige Tage in der Cafeteria aushingen, konnten die Schüler ihren Erst- bis Drittwunsch auf dem Wahlzettel markieren. Wer einen „halben“ Workshop wählte, musste mindestens einen weiteren halben nehmen.

Einige der kleinen Lerngruppen mit größerem Platzbedarf (etwa wegen Sportmatten oder Stuhlkreisen) mussten in externe Räume ausweichen. So absolvierte eine Gruppe ein Probetraining im Fitnessstudio, eine andere nutzte den Seminarraum einer Beratungsstelle, eine weitere besuchte die Praxis einer Hebamme. Das Schulgebäude zu verlassen, werteten die Teilnehmenden überwiegend als Pluspunkt.

Die Hausmeisterin meldete übrigens zurück, dass sie am Projekttag kaum „Fluchtverhalten“ wie Toilettengänge auf den Fluren beobachtet habe. Offensichtlich konnten die Projekte die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden fesseln.

Vielfältiger Nutzen

Im Nachhinein befragt, nannten die Schüler folgende Highlights: An erster Stelle stand „Crash-Kurs NRW“. Hier berichteten Vertreter von Polizei, Feuerwehr, Notfallmedizin und -seelsorge von realen Unfallsituationen mit jungen Verursachern aus der Region, um eindrücklich vor riskantem Verhalten im Straßenverkehr zu warnen. Besonders gut bewerteten die Teilnehmer auch den Theaterbesuch, das Resilienztraining, den Hebammenbesuch, das Wendo-Training – „eigentlich alles!“

Für das Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg hat sich die aufwendige Organisation des Projekttages ebenfalls gelohnt: Das Etablieren von verhaltenspräventiven Gesundheitstagen vertieft das Profil der Schule. Ein beachtenswerter Event mit außerschulischen Partnern bietet gute Möglichkeiten für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich zur Dokumentation auf der schuleigenen Homepage. In diesem Fall sendete sogar das Schulradio „Elli“ eine Reportage im Lokalsender Radio Herford. Außerdem sind Aufbau und Pflege eines Netzwerks von Beratungsstellen und Gesundheitsexperten für die berufliche Ausbildung immer

Übersicht 1: Programm des Projekttags Ganzheitliche Gesundheit			
Raum/Ort	8.00–10.30 Uhr	10.30–13.00 Uhr	Bemerkungen
	Entspannung mit progressiver Muskelentspannung	Rauchstopp: Smartphonegestützte Einführung ins Nichtrauchen	Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Socken
	Wendo: sicher, stark und selbstbewusst Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen		nur Frauen! Matte
	Lachyoga: Fake it until you make it	Move up Workout für den ganzen Körper	Matte, Sportkleidung, Kissen, zu trinken
	Hospiz: Dem Sterben begegnen mit Referenten der Hospizbewegung	Gesunde Stimme mit Zwerchfell, Lunge, Mund und Rachen	
	Resilienz lernen – Ressourcen nutzen Belastende Situationen bewältigen und durch Haltung und Bewusstsein daran wachsen		Schreibzeug
	Mein Weg zum Wunschgewicht: Individuelle Einflussfaktoren kreativ verändern Gleichgesinnte, Motivation und Humor statt Diättipps		ab BMI 25
	Nur nicht hängen lassen: Rückenschule	Probetraining im Fitnessstudio	Matte, Sportkleidung
	Humor in der Pflege mit einem Klinikclown und Theaterpädagogen		
Seminarraum der Beratungsstelle	Liebe, Freundschaft, Sexualität: Workshop mit zwei Trainern (und) Besuch eines Theaterstücks im Stadttheater		
Schulküche	Clean Eating – Wir kochen selbst und sauber! Ein aktueller Ernährungstrend im Praxistest		weißes T-Shirt, Kopfbedeckung, Schürze, geschlossene Schuhe
Kunstraum	Erstellen von Bildern zur Teilnahme am Wettbewerb „Bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ der DAK		
Hebammenpraxis	Schwangerschaft und Geburt: Eine Hebamme berichtet von ihrer Arbeit		
Cafeteria	Ausstellung „Bunt statt blau“ der DAK		ganze Woche für alle
Aula	Crash Kurs NRW - Realität erFAHREN: Polizei, Feuerwehr, Sanitäter und Notfallseelsorger berichten Riskantes Verhalten und Verkehrsunfälle vermeiden		für alle 7./8. Stunde (13.30–15.00 Uhr)

ein Gewinn. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden Elemente des Gesundheitstages dauerhaft Eingang in den Schulalltag finden. Künftige Projektstage profitieren von bestehenden Kontakten und den Erfahrungen bei der Organisation.



Foto: © Monika Heinis

Literatur

Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg www.evpd.de unter Termine/Chronik/15-16 Beitrag zum Projekttag mit einem Interview aus der Sendung von Radio Elli

DAK Gesundheit Plakatwettbewerb gegen das Komasaufen; www.dak.de/dak/leistungen/bunt_statt_blaue-1187104.html

Beratung und Workshops zu Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung www.profamilia.de

Crash-Kurs NRW – Realität erFAHREN; www.polizei.nrw.de/

Die Autorin

Monika Heinis ist Diplom-Oecotrophologin und unterrichtet seit 2004 am Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg Herford. Vor dem Wechsel ins Lehramt arbeitete sie als Wissenschaftsredakteurin in verschiedenen Ressorts des aid infodienstes.

Monika Heinis, Herford
monika.heinis@gmx.de

