



Schul-Info

2013/2014

Inhaltsverzeichnis



Ein aktiver Partner für soziale Sicherheit

Wir beraten kompetent
und erbringen umfassende
Leistungen.

Teamgeist, Leistungsstärke
und ständige Qualifizierung
sind unsere Basis für ein
erfolgreiches Service-
Unternehmen.

Mit unserer Betreuung
schaffen wir soziale und
finanzielle Sicherheit.

Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
Glaube nur der Statistik, die du	4
Sicher und gesund in der Kita und im Hort – ein erfolgreiches Projekt wurde nach acht Jahren beendet	5
Respekt – mit Sicherheit	6
Krisen, die ernst sind: Ein Schüler pro Klasse ist betroffen	8
Bewegtes Lernen für einen gesunden Rücken – mit der Bewegungsbaustelle	10
„Gesundes“ Führen und Resilienz-Aufbau	12
Kooperationsverträge der Polizei Berlin mit Berliner Schulen	14
Informationsmaterialien für den Elternabend	15
Komplexe Aufgaben selbstständig gelöst	16
Broschüren und Schriften	18



Aus Gründen der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit wird weitestgehend die männliche Form verwendet. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass dies explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Impressum:

© Unfallkasse Berlin 2013
www.unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Redaktion: Kirsten Wasmuth,
Christina Caliebe

Umsetzung: Gathmann Michaelis und
Freunde, Essen

Bildnachweis (Seitenzahl in Klammern) v. l. n. r.: ©PhotoAlto/Michèle Constantini (Titel, 2), ©Jupiterimages/Jean-Michel Cornet (3), Peter Groth (3), ©Brand X Pictures (4), UKB/Daniel Pfarr (5), ©Randy Faris/Corbis (6, 7), ©www.imagesource.com (7), ©istockphoto/track5 (7), ©Jupiterimages/Jean-Michel Cornet (8, 9), ©Randy Faris/Corbis (9), UKB/Daniel Pfarr (11), ©istockphoto/vm (12, 13), ©istockphoto/nyul (13), ©istockphoto/franckreporter (14), ©www.imagesource.com (16)

Vorwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Unfallkasse Berlin ist nach wie vor unser verlässlicher Partner, wenn es um die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen an Berlins Schulen und auf den Schulwegen geht. Die Unfallzahlen von Schülerinnen und Schülern haben sich in etwa auf dem niedrigen Niveau der letzten Jahre stabilisiert. Besonders erfreulich sehen die Zahlen für die Integrierte Sekundarschule aus. An dieser noch recht jungen Schulform gingen die Unfallzahlen in der Relation zu den alten Haupt-, Real- und Gesamtschulen deutlich zurück. Ich hoffe, dass sich dieser Trend in den nächsten Jahren fortsetzt und wir auch dann in diesem Punkt von einem Erfolg der Integrierten Sekundarschulen (ISS) sprechen können.

Denn dass die ISS in weiten Teilen der Berliner Bevölkerung, von den Lehrkräften und den Schülerinnen und Schülern positiv angenommen werden, unterstreichen die ersten, im Juni präsentierten Ergebnisse der BERLIN-Studie. Sie ist von 2010 bis 2017 angelegt und evaluiert die Schulstrukturreform im Hinblick auf ihre Ziele: alle Kinder und Jugendlichen zu höchstmöglichen schulischen Erfolgen und die übergroße Mehrheit zum mittleren Schulabschluss am Ende der 10. Jahrgangsstufe zu führen; den Anteil derjenigen, die die Schule ohne Abschluss verlassen, deutlich zu verringern; die Abhängigkeit des Bildungserfolgs von der sozialen Herkunft deutlich zu verringern sowie die Abiturientenquote innerhalb der nächsten zehn Jahre deutlich zu erhöhen.

Erfreulich ist, dass die Umstellung auf das zweigliedrige Schulsystem im Jahr 2010 heute vom überwiegenden Teil der Lehrkräfte und Schulleitungen sowie der Mehrheit der Eltern befürwortet wird. Gleiches gilt für die Stärkung der Berufsorientierung, das Duale Lernen sowie den flächendeckenden Ganztagsbetrieb an den Integrierten Sekundarschulen. Das neue Übergangsverfahren ist unter allen Akteuren entweder völlig unstrittig oder doch weitgehend akzeptiert. Die Studie konstatiert, dass der Großteil der Elternschaft mit der besuchten weiterführenden Schule zufrieden oder sogar sehr zufrieden ist.

In Berlin bleibt an allen weiterführenden Schulen sichergestellt, dass die Schülerinnen und Schüler selbstverständlich auch bis zum Abitur weiterlernen können. Die Unfallkasse wird alle Beteiligten auf diesem Weg mit fachkundigen Informationen sowie Hilfs- und Präventionsangeboten begleiten. Die Zusammenarbeit meines Hauses mit der Unfallkasse gestaltet sich nach wie vor sehr konstruktiv. Die in allen Schulen griffbereiten Notfallordner sind ja in der gemeinsamen Zusammenarbeit entstanden und wurden in diesem Jahr erweitert. Damit stellen wir sicher, dass die Lehrkräfte in den Schulen Handlungsempfehlungen für potentielle Notfallsituationen bekommen, die auf dem neuesten Stand der Entwicklung basieren.

Was die Lehrerinnen und Lehrer für ihre eigene Gesundheit und für die ihrer Schülerinnen und Schüler unternehmen können, erfahren Sie in einigen Beiträgen dieser Schul-Info. Wie immer möchte ich auf das komplexe Broschüren- und Schriftenangebot der Unfallkasse am Ende dieses Heftes verweisen. Greifen Sie zu, es lohnt sich.

Es grüßt Sie herzlich

Sandra Scheeres



*Sandra Scheeres
Senatorin für Bildung, Jugend und
Wissenschaft des Landes Berlin*

Glaube nur der Statistik, die du ...

Unfälle an Berliner Schulen

	TSQ* 2011	TSQ 2012
Allgemeinbildende Schulen insgesamt	136	135
Grundschulen	157	153
Integrierte Sekundarschulen	115	113
Gymnasien	92	94

Seit Jahren veröffentlicht die Unfallkasse an dieser Stelle Daten und Trends zum Unfallgeschehen an Berliner Schulen. Betrachten wir die ersten zehn 2000er Jahre, zeigt sich, dass die Zahl der Unfälle deutlich abgenommen hat.

Bei der Analyse der Unfallzahlen ist zu berücksichtigen, dass auch die Zahl der Schülerinnen und Schüler zurückging. Also rechnet die Unfallkasse Berlin die Zahl der Unfälle bezogen auf tausend Schüler um. Das Ergebnis ist die sogenannte Tausend-Schüler-Quote (TSQ).

Die TSQ entwickelte sich von 164 im Jahr 2001 auf 136 im Jahr 2011. Das sind rund 16.000 Unfälle weniger, die sich innerhalb des Jahres 2011 ereigneten, als noch im Jahr 2001. Weniger Schmerzen, aber auch weniger Vorfälle, die den Unterrichts- und Schulablauf belasten. Vielen Dank für die vielen Beiträge, die aus den Schulen kamen und aus erfolgreichen Kooperationen mit der Unfallkasse.

Wie aber sieht nun ein Vergleich mit dem Bundesgebiet aus?

Ist es ein Wagnis, Zahlen zu den Unfällen an Berliner Schulen mit denen im gesamten Bundesgebiet zu vergleichen? Zu unterschiedlich sind die Rahmenbedingungen.

Was ist vergleichbar?

In Berlin geschehen – umgerechnet auf Unfälle je tausend Schüler – mehr Unfälle als durchschnittlich bundesweit. Über die Ursachen dafür kann nur spekuliert werden.

Grundschule

Doppelt so viele Berliner Grundschüler erleiden einen Unfall in ihrer Grundschulzeit wie Grundschüler bundesweit. Berliner Grundschüler bleiben überwiegend bis zur 6. Klasse in ihrer Grundschule. Somit sind die Altersstufen mit den höchsten Unfallzahlen in Berlin noch in der Grundschule.

Vergleich der Unfallzahlen Berlin/Deutschland

2011	TSQ* Berlin	TSQ Deutschland
Allgemeinbildende Schulen insgesamt	136	112
Grundschulen	157	77
Sekundarschulen	115	170
Gymnasien	92	80

Sekundarschulen

Berliner Sekundarschulen verbuchen wesentlich weniger Unfälle als die verschiedenen Schularten der Sekundarstufe im Bundesgebiet. Der unterschiedliche Zeitpunkt des Eintritts in die Oberschule ist auch hierfür ausschlaggebend.

Gymnasien

In Berlin fehlt der 13. Jahrgang. Die erwachsenen Jahrgänge haben weniger Unfälle.

Betrachtet man die Unfälle nach dem Alter, erklärt sich die unterschiedliche Verteilung schnell: Die unfallträchtigen Jahrgänge gehen in Berlin in die Grundschule, im Bundesgebiet sind sie dagegen schon in ihren neuen Klassenverbänden an den Sekundarschulen. Hinzu kommt, dass Berliner Schulen einen

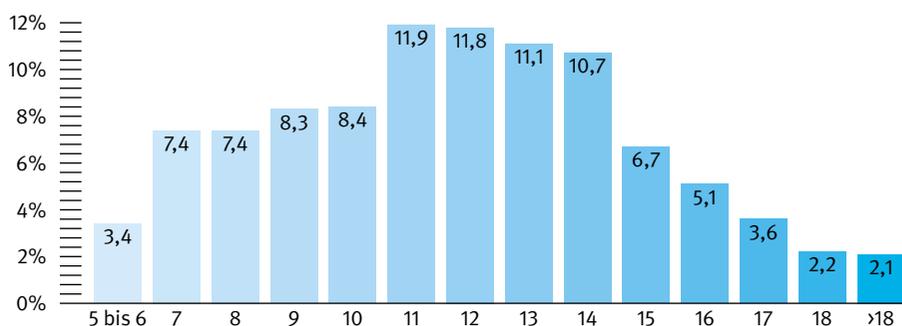
kürzeren Weg zum Arzt haben, so dass wahrscheinlich schneller ein Arzt aufgesucht wird als in ländlichen Gegenden. Gerade bei leichten Verletzungen.

Mit diesen Unterschieden lassen sich die abweichenden Unfallquoten erklären, weitere kommen sicher hinzu. Ein Vergleichsblick nach außen lohnt immer für die eigene Standortbestimmung. Gut interpretiert finden sich dabei neue Anregungen und der Glauben an die Statistik.

Heidelore Geitner
Referatsleiterin Schülerunfallprävention

* Tausend-Schüler-Quote (TSQ): Anzahl der Unfälle bezogen auf tausend Schüler.

Unfälle in Schulen nach Alter 2011



Sicher und gesund in der Kita und im Hort – ein erfolgreiches Projekt wurde nach acht Jahren beendet



Sicher und gesund wollen sich alle fühlen. Oft wird damit gemeint, sich gegen unvorhergesehene Gefahren abzusichern und Krankheiten zu vermeiden. Besonders die jüngeren Kinder sollen geschützt werden. Neben Schutzmaßnahmen ist es jedoch äußerst wichtig, Kinder schon früh zu befähigen, alltägliche Gefahren einzuschätzen und mit ihnen umzugehen.

Im Vordergrund des Projektes stand deshalb die Vermittlung von Methoden, Kinder spielerisch bei wichtigen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. Die Idee dahinter: Wenn Kinder schon in jungen Jahren mit allen Sinnen spüren dürfen, was mit dem eigenen Körper machbar ist und wo die Grenzen liegen, wenn

sie im Austausch mit anderen Kindern Gemeinsames und Unterschiedliches feststellen und respektieren lernen, dann gehen sie auch später selbstsicher und achtsam mit sich und anderen um.

Das Projekt sigiki – **sicher und gesund in der Kita** – startete 1999 mit der Entwicklung der Materialien und richtete sich anfangs an Erzieherinnen und Erzieher von vier- bis sechsjährigen Kindern. So wurden ab 2005 die liebevoll gestalteten Ordner mit zahlreichen praktischen Anregungen an alle interessierten Berliner Kindertagesstätten im Rahmen eines Seminars übergeben. Da die Zielgruppe der Vier- bis Sechsjährigen aber zu großen Teilen auch in den Grundschulen anzutreffen

ist, bot die Unfallkasse die Seminare und die Ordner ab 2010 auch den Berliner Horten an. Hier stießen diese auf großes Interesse, so dass jetzt am Ende des Projektes in 125 Horten mit den Materialien gearbeitet wird.

Die Seminare wurden von Bettina Fierek, einer Mitarbeiterin des Kooperationspartners MUT Gesellschaft für Gesundheit, interessant und abwechslungsreich gestaltet. So bekam jeder Teilnehmer Lust, die Spiele und Anregungen gleich im Hortalltag auszuprobieren.

Nach acht Jahren, in denen über 1.000 Ordner an Kitas, pädagogische Fachschulen und Horte überreicht werden konnten, wurde die Seminarreihe beendet.

In diesem Jahr findet im Oktober noch eine Veranstaltung im Haus der Unfallkasse Berlin statt.

Auch wenn das Projekt beendet ist, die tollen Materialien können noch bestellt werden!

Für alle Berliner Schulen, die sich für die Materialien interessieren, gibt es noch die Möglichkeit, diese zu bestellen. Dazu wenden Sie sich bitte an: praevention@unfallkasse-berlin.de

*Annette Kuhlig
Schülerunfallprävention*

Inklusion und Wertschätzung: Kinderlieder für die Schulanfangsphase

Wer genau genug hinschaut, entdeckt in jedem Menschen etwas Besonderes. Unabhängig davon, ob es sich um Menschen mit Handicaps handelt oder nicht. Die **„Lieder für besondere Kinder“** sind daher für alle Kinder geeignet, insbesondere aber sind sie in der Lage, in inklusiven Schulklassen ein emotionales Band zu knüpfen. Sie helfen dabei, den Blick vorrangig auf das Kind zu lenken und weniger auf die Behinderung.

Die Themen der Kinderlieder wurden danach ausgewählt, ein gutes Gemeinschaftsgefühl in Kindergruppen zu fördern. Sie behandeln als Mitmachlieder zugleich wichtige Aspekte, die aus der Gesundheitsforschung für eine gesunde Entwicklung von Kindern bekannt sind.

Das Heft mit der Kinderlieder-CD enthält Noten und Texte zu den Liedern und viele Spielvorschläge, um sich auch aktiv mit den Themen zu beschäftigen. Es wurde an alle Berliner Grundschulen (Saph) versendet. Schulklassen, die noch keine „Lieder für besondere Kinder“ erhalten haben, können kostenfrei nachbestellen: Fax 7624-1109. Bestellvordruck und weitere Infos unter www.unfallkasse-berlin.de/upsi

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zuhören, Singen und Spielen!

*Manuel Ahrens
Schülerunfallprävention*

Neues Upsi-Buch für die Schulanfangsphase

Warum haben Giraffen keine Rückenschmerzen? Wann wird ein Kaktus aus Verlegenheit hellgrün? Ist ein Gorilla in der Lage, aus einer Schlange einen Knoten zu machen?

Im neuen Bilderbuch **„Upsi sucht die Riesenschlange“** entstehen viele lustige, aber auch kritische Situationen. Wie in allen Abenteuergeschichten mit Upsi wird auch in diesem Buch ein Präventionsthema zur gesunden Entwicklung von Kindern behandelt: Diesmal geht es um Rückenschmerzen. Für Kinder im Upsi-Alter noch kein großes Thema, für ältere Grundschul Kinder und Erwachsene dagegen schon.

Im Jahr der bundesweiten Kampagne zur Rückengesundheit „Denk an mich. Dein Rücken.“ wurden die Upsi-Bücher auch an alle Berliner Grundschulen verteilt. Lehrkräfte der Schulanfangsphase können bei Bedarf kostenfrei nachbestellen: Unfallkasse Berlin, Fax: 7624-1109.

*Manuel Ahrens
Schülerunfallprävention*

Respekt – mit Sicherheit



Was ist gutes Benehmen? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Sie hängen ab von dem jeweiligen gesellschaftlichen und kulturellen Umfeld und reichen von moralischen Geboten bis hin zu detaillierten Vorgaben, etwa dem Verhalten bei Tisch.

Eines ist hingegen klar: Gutes Benehmen lernt man im Kindesalter. Hier wird der Grundstein gelegt für die Wertevorstellungen und das soziale Verhalten im Erwachsenenalter. Als erste und wichtigste Instanz in der Erziehung sind also die Eltern in der Pflicht, ihren Kindern gute Umgangsformen beizubringen. Doch nicht minder weniger Verantwortung tragen Lehrkräfte. Schließlich kommen in dem „Mikrokosmos Schule“ Kinder und Jugendliche in großer Zahl zusammen – hier verbringen sie viel Zeit miteinander, müssen gemeinsam lernen, sich gegenseitig zu unterstützen. Anstand und Respekt voreinander sind dabei unerlässlich.

Wie dies erreicht werden kann, zeigt das Beispiel der Berliner Fichtelgebirge-Grundschule. Hier entwickelten Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler im Jahr 2007 verbindliche Regeln für den Schulalltag. „Damals lag der Anteil der Schülerinnen und Schüler nicht deutscher Herkunft bei 87 Prozent“, erklärt Schulleiterin Dorothea Mandera. Immer

wieder sei es auf dem Schulhof zu Auseinandersetzungen und Konflikten zwischen verhaltensauffälligen Kindern gekommen, die von den Lehrkräften jedoch unterschiedlich gehandelt wurden. „Wir brauchten eine gemeinsame Linie und haben uns deswegen darauf verständigt, die Schulregeln zu entwickeln“, so Dorothea Mandera.

Über zwei Jahre habe der Prozess der Aushandlung der Regeln und der Konsequenzen gedauert. Herausgekommen ist dabei ein recht umfangreicher Codex, untergliedert in Vorgaben für die Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrkräfte. „Wir achten und respektieren uns und gehen nett miteinander um“, heißt es etwa in den Regeln für die Schülerinnen und Schüler. Oder: „Wir fahren auf dem Schulgelände nicht mit dem Fahrrad, weil das gefährlich sein kann.“ Auch für die Pausen gelten besondere Regeln: „Auf dem Schulhof erkennen wir unsere Lehrer/-innen an der gelben Weste. Die Konfliktlotsen tragen orange Westen.“

Gutes Benehmen bedeutet für die Schülerinnen und Schüler der Fichtelgebirge-Grundschule in erster Linie, sich gegenseitig zu achten und andere Meinungen zu tolerieren, sich nicht zu beschimpfen und Streit ohne Gewalt zu klären. Damit schafft die Schule auch eine Grundlage, um die Sicherheit und Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler zu erhöhen. Denn dort, wo die Kinder Selbstbeherrschung üben, wo Konflikte fair und ruhig ausdiskutiert werden und das Recht respektiert wird, so akzeptiert zu werden, wie man ist, dort kommt es auch zu weniger eskalierenden Streitigkeiten und somit zu weniger Unfällen.

Schulen, die eigene Regeln aufsetzen, sind also gut beraten, dem Umgang miteinander – dem „guten Benehmen“ also – einen wesentlichen Platz darin einzuräumen. Ob die Vorgaben dann ebenso ausführlich und detailliert ausfallen müssen wie jene der Fichtelgebirge-Grundschule, liegt schließlich im Ermessen der Schule selbst. Auch ist es



ratsam, die Regeln von Zeit zu Zeit zu überprüfen und anzupassen.

So stehen in der Fichtelgebirge-Grundschule die Schulregeln mit dem neuen Schuljahr erneut zur Debatte. Der Grund: Der Wrangelkiez, in dem die Grundschule liegt, wandelt sich vom sozialen Brennpunkt zu einem beliebten Stadtteil für junge wohlhabendere Familien. Der Anteil der Schülerinnen und Schüler nicht deutscher Herkunft ist auf 65 Prozent gefallen. Sie kommen nun vermehrt aus dem westeuropäischen Ausland. „Für diese Schülerklientel

sind die bisherigen Regeln sicher zu umfangreich und müssen überarbeitet werden“, erklärt Dorothea Mandera. Zum anderen werde es der neuen Schülergeneration leichter fallen, einen persönlichen Bezug zu Regeln herzustellen, an deren Entwicklungsprozess sie selbst beteiligt wurde. „Gewisse Regelungen, wie zum Beispiel jene zu den Konfliktlotsen, gehören jedoch einfach zum Gesetz der Schule. Die werden wir auf jeden Fall beibehalten.“

*Sandra Zec
Journalistin*

Weitere Informationen

- Die Schulregeln der Fichtelgebirge-Grundschule sind auf der Homepage der Schule veröffentlicht unter www.fichtelgebirge-gs.cidsnet.de
- Schüler-Knigge des Deutschen Knigge-Rats: www.knigge-rat.de/download/schueler_knigge.pdf

Krisen, die ernst sind: Ein Schüler pro Klasse ist betroffen



Unterrichtsstörer fordern Lehrkräfte täglich heraus: Ständig verlassen sie ihren Platz, sind anderen gegenüber unkontrolliert, aggressiv oder feindselig, befolgen weder Regeln noch Anweisungen und nerven letztlich die gesamte Klasse. Für Mitschüler und Lehrkräfte ist ein solches Verhalten ein Fluch.

Für den Störer dagegen ein Segen. Immerhin erfüllt er sich die wichtigsten Grundbedürfnisse, die an anderer Stelle zu kurz gekommen sind: das Gefühl, wahrgenommen zu werden, dazuzugehören, Bedeutung zu haben, für andere wichtig zu sein und respektiert zu werden. Dass die Art und Weise alle sozialen Regeln verletzt und negative Konsequenzen nach sich ziehen kann, wird in Kauf genommen.

In jedem Fall erreicht der Unterrichtsstörer mit seinem auffälligen Verhalten, dass er Aufmerksamkeit erhält. Auch wenn die Bewertung durch andere negativ ausfällt: Lieber unangenehm wahrgenommen werden als gar nicht! Die ängstlichen Reaktionen der Mitschüler auf sein aggressives Verhalten und seine Drohungen deutet er um in Respekt und Anerkennung. Unbewusst entlasten sich solche Kinder und Jugendliche und gleichen Risikofaktoren aktiv aus. Sie fordern Reaktionen heraus und erzwingen, sich mit ihnen zu beschäftigen. Für ihr eigenes seelisches Gleichgewicht ist diese Strategie durchaus gesunderhaltend.

Stille Hilferufe

Eine andere Gruppe Schüler hat in dieser Hinsicht eine deutlich schlechtere Prognose. Auch sie haben emotionale und soziale Schwierigkeiten. Aber im Gegensatz zu den Störern gehen sie nicht aktiv mit ihren Bedürf-

nissen um. Probleme beziehen sie auf sich selbst. Sie machen nicht auf sich aufmerksam, sondern ziehen sich zurück. In fortgeschrittenen Fällen sogar aus ihrem Freundeskreis. Die subjektiv empfundene Hilflosigkeit wird dadurch noch verstärkt. Weil sie nicht stören, wird ihre Notlage in der Schule häufig nicht wahrgenommen.

Erst der eigene Tod oder die überraschende Gewalttat, die als „Amoklauf“ durch die Medien geht, führt zur Aufmerksamkeit. Erst dann, in der Rückschau, zeigt sich, dass bereits über einen längeren Zeitraum viele Anhaltspunkte vorhanden waren. Hilferufe eines eher stillen Schülers, dem es schon lange nicht gutging.

Im Durchschnitt sitzt in Deutschland ein Schüler in jeder Schulklasse, der von Depressionen betroffen ist. Krisenhafte Entwicklungen treiben täglich ein bis zwei junge Menschen (bis 25 Jahre) durch Suizid in den Tod. Bei jungen Männern ist dies die zweithäufigste Todesursache. Hinzu kommen schätzungsweise 20 bis 30 Suizidversuche pro Tag. Insgesamt sterben in Deutschland jährlich weit mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle.

Schule: Verstärkung der Krise oder Schutz?

Ausweglosigkeit und Verzweiflung entstehen erst im Verlauf einer längeren krisenhaften

Entwicklung. Ungelöste Familienkonflikte gehören dabei zu den einflussreichsten Faktoren. Daher ist von der eigenen Familie für betroffene Kinder und Jugendliche nicht immer die geeignete Hilfe zu erwarten. Die Schule und die Klassengemeinschaft sind besonders für diese Schülerinnen und Schüler das wichtigste soziale Bezugssystem. Dort verbringen viele Schüler mehr Zeit mit ihren Mitschülern und Lehrkräften als mit der Familie. Insofern ist jede krisenhafte Entwicklung eines Jugendlichen auch eine Schülerkrise.

Die „Schulfamilie“ ist neben der eigenen Familie für manche Schülerinnen und Schüler die wichtigste Gemeinschaft, von der sie sich Rückhalt und Geborgenheit wünschen. Dramatisch wird es, wenn schulische Leistungsprobleme, Ausgrenzungs- und Mobbingverfahren gerade das subjektive Gefühl von Wertlosigkeit noch verstärken. Dabei ist es gerade die Schule, die vor allen anderen Beratungs- und Hilfeeinrichtungen ausgleichend wirken und Halt geben kann. Vorausgesetzt, die Notlage wird bemerkt. Gewalt- oder Suizidfantasien werden in der Regel von den betroffenen Jugendlichen auch ausgesprochen. Meistens sind es Geschwister und Freunde, die zuerst davon erfahren. Äußere Alarmsignale sind: zunehmender Rückzug, auch gegenüber Freunden, plötzlicher Leistungsabfall

Bewegtes Lernen für einen gesunden Rücken – mit der Bewegungsbaustelle



Rückenschmerzen – wer hat sie noch nicht kennen gelernt? Es gibt wohl kaum jemanden unter den Erwachsenen, der nicht schon aus diesem Grund zur Schmerztablette gegriffen hat. Fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf das Konto von Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Aber leider geben auch schon fast 50 Prozent der 11- bis 17-Jährigen an, im Verlauf der vergangenen drei Monate unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.

Und sogar schon ein Drittel der 6- bis 10-Jährigen leidet nach eigener Aussage gelegentlich unter Rückenschmerzen.

Die gesetzlichen Unfallversicherungsträger in Deutschland haben aus diesem Grund mit Beginn des Jahres 2013 eine bundesweite Kampagne gestartet: „Denk an mich. Dein Rücken!“

Es geht vor allem darum, sein eigenes Verhalten zu hinterfragen: Was tue ich selbst, damit mein Rücken gesund bleibt? Bewege ich mich ausreichend? Hebe und trage ich rückengerecht? Wie und wie viel sitze ich am Tag?

Auch in der Schule sollten diese Fragen aufgeworfen werden. Hier können die Lehrkräfte gemeinsam überlegen, was getan werden kann, damit der Schulalltag rückenfreundlicher wird. Dies sollte sich sowohl auf die Pädagogen als auch auf die Kinder und Jugendlichen beziehen.

Viele Schulen haben sich bereits auf den Weg gemacht, ohne dabei konkret den Rücken der Kinder im Blick gehabt zu haben. Gerade Grundschulen gestalten inzwischen das Lernen bewegt, weil allen bewusst ist, dass bei jüngeren Schülerinnen und Schülern langes Sitzen das Lernen erschwert. Bewegungspausen und der Wechsel der Sitzhaltung sind gute Maßnahmen gegen Rückenschmerzen. Die Bandscheiben kommen in Bewegung, die Muskulatur wird aktiviert – das hilft dem Rücken, das lange Sitzen zu kompensieren.

Darüber hinaus helfen bewegte Lernmethoden, die Unterrichtsstunden aufzulockern und Geist und Körper munter zu machen. Es hat sich gezeigt, dass viele Kinder den Lernstoff besser begreifen, wenn sie dabei selbst ins Tun kommen und sich mit den Inhalten aktiv auseinandersetzen. Hier werden mehrere Sinneskanäle angesprochen und es kommt zu besseren Verknüpfungsprozessen im Gehirn. Das Gelernte bleibt so besser haften.

Gerade naturwissenschaftliche Zusammenhänge können Jungen und Mädchen hautnah erfassen, wenn sie z. B. eine Kugelbahn selber bauen oder die Masse eines Körpers beim Anheben direkt spüren.

Die **Bewegungsbaustelle** bietet ideale Möglichkeiten, Bewegung und Lernen miteinander zu verbinden und gleichzeitig das Thema „Rücken“ in den Fokus zu stellen.

Die Bewegungsbaustelle ist ursprünglich ein von Wissenschaftlern unter pädagogischen, motorischen und gesundheitsfördernden Aspekten entwickeltes, vielseitig einsetzbares und kostengünstiges Spielgerät, das Kinder zum gemeinsamen, intensiven und bewegten Spielen und Lernen anregen soll. Sie ist konzipiert für Vorschulen, Grundschulen, Ganztagschulen im Primarbereich, die Interesse haben, Spiel- und Bewegungsangebote in den Unterricht, die Schulpause oder den Nachmittagsbereich einzubinden.

Inzwischen haben sich daraus neue Spielideen entwickelt. Spielen und Bauen mit den Elementen der Bewegungsbaustelle wird durch die Nutzung von „zweckentfremdeten“ Alltagsgegenständen fantasievoll erweitert. Möglich ist die Nutzung in Innenräumen und auch auf dem Außengelände.

Die Bewegungsbaustelle ist für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren geeignet und fördert ihre motorische, soziale und kognitive Ent-



wicklung. Sie besteht zum großen Teil aus einfachen Holzbauteilen (Kästen, Balken, Brettern), die wie überdimensionale Bauklötze zusammensetzbar sind. Die Kinder entwickeln, konstruieren und erproben damit Spiel- und Bewegungsräume, die immer wieder umgebaut werden können. Sie machen Bewegungs- und Körpererfahrungen, setzen sich mit verschiedenen Materialien, Formen und Situationen auseinander und erleben im Zusammenwirken mit anderen Erfolge beim Konstruieren und Bauen. Indem sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Material im Spiel beschäftigen, erkunden sie es, machen sich vertraut mit dem Gewicht, mit Ecken und Kanten. Es entstehen dabei Bewegungslandschaften, die vielseitig beklettert und bespielt werden können und in hohem Maße Anreize für Gleichgewichtserfahrungen darstellen.

Die Bewegungsbaustelle ist sowohl in Räumen und Fluren als auch auf dem Freigelände einsetzbar. Sie fördert durch Spiel und Bewegungsaktivität die motorischen Grundfertigkeiten: Gehen, Springen, Klettern und Balancieren.

Die Bewegungsbaustelle kann Bestandteil einer psychomotorischen Bewegungserziehung sein. Sie ist kein fertiges Endprodukt, sondern je nach Entwicklungsstand der Kinder durch neue Teile erweiterbar.

Etwas bauen, selbst herstellen oder schaffen gehört zum Wesen des Menschen. Die

Entwicklungspsychologie weist Bau- und Konstruktionsaktivitäten wichtige Entwicklungsabschnitte zu. Kinder spielen sich in die Gesellschaft ein, indem sie Gegenstände ihrer Umwelt nachbauen und mit Rollen- und Fantasiespielen beleben. Der ganze Körper ist beteiligt, wenn die Kinder springen, wippen, schaukeln und rutschen. Naturwissenschaftliche Gesetze werden „nebenbei“ im Spiel erlebt.

Das Tragen der großen Bauteile geht nur zu zweit. Das fördert die Kommunikation und das soziale Miteinander, aber gleichzeitig kann beim Heben und Tragen auch der Rücken thematisiert werden, denn richtiges Tragen will gelernt sein.

Neue Auflage der Broschüre

Die Unfallkasse Berlin hat gemeinsam mit berlinbewegt e. V. und dem Deutschen Kinderhilfswerk die Broschüre „Die Bewegungsbaustelle“ aktualisiert. Sie kann in neuer Auflage unter der alten Bestellnummer UKB-SI 18 angefordert werden. Neu enthalten sind viele Spielanregungen für den Unterricht, die Pause oder den Nachmittagsbereich.

Anträge auf Förderung für die Anschaffung einer Bewegungsbaustelle sind beim Deutschen Kinderhilfswerk möglich.

Annette Kuhlig
Schülerunfallprävention

Beispiel für bewegtes Lernen mit der Bewegungsbaustelle:

Formen legen

Ort: Flur/Bewegungsraum

Spielzeit: ca. 20–30 Min.

Spieler: 6 – 12

Organisationsaufwand: 1 Betreuer

Material: Bretter, Balken, Kästen, Bälle/Hütchen, Reifen

Pädagogische Ziele: Spracherwerb, Materialkenntnisse, Verstehen, Zuhören, Konzentration, soziale Interaktion, Kommunikation

Psychomotorische Ziele: Orientierung, Bewegungssicherheit, Aufmerksamkeit, Gleichgewicht, Auge-Hand-Koordination, Ganzkörperkoordination

Allgemeine Lernziele: Verbindung zum Spracherwerb Deutsch (s. Spracherwerbskonzept)

Beschreibung des Spiels:

Die Kinder sollen mit den Materialien oder/und ihren eigenen Körpern die vorgegebenen Formen legen. Sie haben eine bestimmte Zeitvorgabe, um es zu schaffen. Anschließend erläutern sie, wie sie die Aufgabe gelöst haben und wie die Form aussieht (rund, eckig, gerade, ...) bzw. wo sich welches Bauteil befindet (über, unter, davor, links, ...).

„Gesundes“ Führen und Resilienz-Aufbau



Gesundes Führen ist keine Sonderaufgabe, sondern identisch mit gutem Führen. Und jeder ist für den anderen eine „Arbeitsbedingung“: Gemeinschaftsgeist und gelebte soziale Unterstützung helfen dort, wo Belastungen nicht vollständig abgebaut werden können. Besonders wichtig dabei ist die Unterstützung durch die Leitungskräfte.

Salutogenese: Was Gesundheit ermöglicht

„Gesundes“ Führen besteht zunächst darin, ein gesundes Angebot zu machen. „Berechenbare“ Vorgesetzte, die für Verstehbarkeit und Transparenz sorgen, die Arbeitsschutzregelungen beachten, für gesunde Angebote werben und sich bemühen, Über- und Unterforderung zu vermeiden, arbeiten hier in die richtige Richtung. Sie verhalten sich „salutogen günstig“. In den Arbeitswissenschaften hat sich immer wieder gezeigt, dass Handlungsspielräume und Freiheitsgrade beim „Wie“ als Stresspuffer wirken. Eine Kultur der Interessenintegration, in der Argumente Gehör finden, vor allem aber auch die ganz direkte soziale Unterstützung in der Rolle führen dazu, dass Menschen sich gesehen fühlen. Über ein gutes Wir wird die Identifikation gestärkt. Die Sicherheit, einen Beitrag zu etwas zu leisten, das Sinn ergibt, erzeugt Zugehörigkeit. Gemeinschaft und Zugehörigkeit ermöglichen es, vorhandene Belastungen, die nicht abgebaut werden können, besser zu tragen.

Umgekehrt kann man davon ausgehen, dass Intransparenz, das Fehlen von Regeln und

Schutzgesetzen, Über- und Unterforderung, Gängelung und eingeengte Spielräume Belastungen verstärken, wenn nicht gar direkt erzeugen. Der Entzug sozialer Unterstützung bis hin zum Mobbing oder sogar die direkte Bedrohung der Zugehörigkeit durch Kränkung und Unsicherheit dürfte für die psychische Gesundheit besonders folgenschwer sein.

Menschen müssen in der Arbeitswelt ständig mit dieser Ebene von Bedrohung umgehen: Sie sind bisweilen kränkenden oder sogar demütigenden Beurteilungen ausgesetzt, Gängelung, Überregulation, behindernde Vorschriften können das Leben ebenso erschweren wie chronische Über- oder Unterforderung, Doppelbotschaften und undurchschaubare Entscheidungen. Zwar ist für Lehrer der Arbeitsplatz sicherer als für viele andere – doch die Berufsgruppe der Lehrer muss sich auf ständig wechselnde und fachlich nicht immer willkommene Verbesserungsideen für Schule einstellen und ist gleichzeitig einem Dauerbeschuss an Kritik von allen Seiten ausgesetzt.

Resilienz aufbauen

Wer dabei gesund bleiben möchte, braucht „Resilienz“. Resiliente Menschen sind realistisch – sie betrachten nüchtern, was sie beeinflussen können und was nicht. Sie machen sich nicht abhängig, sondern sorgen für ihren persönlichen „Plan B“. Sie verhalten sich auch unter widrigen Bedingungen „gesund“ – bleiben freundlich und sorgen für ihre eigene Gesundheit durch Bewegung, Entspannung, gute Ernährung und körperliche und psychische „Hygiene“. Sie interessieren sich weniger dafür, wie sie auf andere wirken, als vielmehr dafür, was sie bewirken. Das macht sie etwas unempfindlicher gegenüber Kränkung durch Bewertung ihrer Person und Leistung. Vielmehr versuchen sie den Bedarf zu klären und ihr Repertoire zu erweitern, um besser zu werden. Vor allem aber hadern sie nicht mit ihrer Situation, sondern blicken nach vorn: Wie kann aus der gegebenen Situation das Beste gemacht werden? Eine Haltung der konsequenten Lösungsorientierung ist das Alternativprogramm zu Schuldgefühlen, Hader, Bitterkeit und Depressivität.

Resiliente Menschen sind gemeinschaftsfähig – sie erschaffen sich durch Freundlichkeit und Kooperation die Beziehungen, von denen sie getragen werden können: Denn wer Freunde hat, lebt länger. Sie verlassen Gemeinschaften, die sie schädigen, und nehmen dafür sogar Unsicherheit in Kauf. Unvermeidbares dagegen sehen sie in anderem Licht – sie machen sich das „Gute am Schlechten“ bewusst. Damit ist nicht gemeint, die Realität „schönzufärben“, sondern die Fähigkeit, Sinn an jede Situation heranzutragen. Diese Fähigkeit kann in Extremsituationen überlebenswichtig werden. Spirituell orientierten Menschen fällt dies bisweilen leichter. Im Alltag drückt sich die Fähigkeit zum „Re-Framing“ häufig in Form von Humor aus. Auch Galgenhumor! Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele – und gelingt leichter, wenn man in den Abstand zu sich und absurden Situationen gehen kann.

Was bedeutet das für Gesundheit in der Schule?

Gesundes Führen besteht darin, Schlüsselkriterien für Salutogenese und Resilienz-För-

möglichkeiten bis hin zu guter Ernährung. Es beinhaltet auch, dass Unterstützung geliefert werden sollte, wo sie gebraucht wird – und dass dabei der Bedarf erfragt und getroffen wird. Wenn das Schuldach tropft oder Personalmangel besteht, hilft keine Beratung ... da braucht es Service in Form direkter Zuarbeit.

Die Gestaltung guter Arbeits- und Lernbedingungen und eines guten Miteinander ist zugleich inkompatibel mit den sich immer mehr ausbreitenden Methoden der Personenevaluierung. Beurteilungssysteme, Potenzialeinschätzungen und sogenannte „Feedback“-Systeme tragen wenig zur Arbeit bei und beinhalten ein hohes Kränkungsrisiko. Wer zulässt, dass Schüler eingeladen werden, ihre Lehrkräfte zu bewerten, demütigt den Lehrer und erzieht den Schüler zur Anmaßung. Denn das Urteil ist eine zutiefst hierarchische Kommunikation. Zwischen den Aussagen „Ich verstehe nicht“ (Feedback) und „Der Lehrer erklärt schlecht“ (Fremdbild) liegen Welten. Die dramatische Verwechslung von Feedback und Fremdbild in Evaluations-



derung (bei sich und anderen) zu realisieren. In diesem Sinn ist gesundes Führen identisch mit gutem Führen, eine gesunde Schule identisch mit einer guten Schule – für Lehrer und Schüler gleichermaßen.

Das beinhaltet eine klare Absage an Projektitis und „Eintagsfliegen“ zugunsten von gesunden Alltagsbedingungen und Strukturen – von gutem kollegialen Miteinander, gutem Unterricht über gute Spiel- und Bewegungs-

instrumenten führt nicht nur zu Energieverschwendung, sondern wirkt direkt kontraproduktiv.

Gesünder wäre es, die Energie in eine andere Richtung zu lenken: weg von „Wie finden wir einander?“ hin zu „Was brauchen wir voneinander, um Ziele zu erreichen?“. Weg von wechselseitiger Kritik hin zu Repertoireerweiterung und einer Lernkultur, die auf Wertschätzung und gegenseitiger Inspiration aufbaut.

Die direkte (Führungs-)Bedarfsklärung ist in diesem Zusammenhang als herausragendes Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung anzusehen. Wer seinen Kooperationspartner fragt: „Was brauchen Sie von mir, um gut arbeiten zu können?“ realisiert auf direktem Wege Wertschätzung und soziale Unterstützung. Die Messlatte für gute Arbeit dabei hochzulegen, ist förderlich: Denn Leistung und Produktivität machen stolz und sind ein wesentlicher Aspekt psychischer Gesundheit.

Gute Arbeit und gute Zusammenarbeit entstehen nicht dadurch, dass man einander bewertet. Und Gesundheit entsteht nicht, indem man über Gesundheit spricht. Beides wird vielmehr gefördert, indem man Arbeitsbedingungen und den Umgang miteinander so gestaltet, dass alle mehr Chancen bekommen, Leistung zu zeigen und gesund zu leben.

*Dr. Martina Rummel,
Institut für Betriebliche Suchtprävention*



Kooperationsverträge der Polizei Berlin mit Berliner Schulen



Eine gute Zusammenarbeit von Polizei und Schule kann helfen, Jugendkriminalität vorzubeugen und die Sicherheit an Schulen zu erhöhen. In den vergangenen zehn Jahren hat die Berliner Polizei zu diesem Zweck insgesamt 201 Kooperationsverträge mit Schulen geschlossen.

Diese Zusammenarbeit hat sich bewährt. Dabei konnte auch die Akzeptanz und das Verständnis füreinander zwischen Polizei- und Lehrkräften gestärkt werden.

Idealtypisch führen die durch Leitungskräfte der jeweiligen Partner geschlossenen Vereinbarungen dazu, dass für die Schulen Prävention zur „Chefsache der Schulleitung“ wird. Damit ist sichergestellt, dass das im Vertrag definierte Leistungsangebot der Polizei nicht als „Lückenfüller“ oder Ersatz für Unterrichtsausfälle dient.

Aber Kooperationsverträge allein bewirken nicht die gewünschten Veränderungen. Sie müssen mit Leben gefüllt werden. Dies kann beispielsweise durch Anti-Gewalt-Veranstaltungen (AGV) der Polizei und Themenbezogene Informationsveranstaltungen (TIV) geschehen. Weitere, wie Schülerpraktika oder Schulsprechstunden ergänzen das Angebot.

Was sind die Vorteile einer Kooperationsvereinbarung?

Eine Kooperationsvereinbarung soll Straftaten von Jugendlichen und Heranwachsenden verhindern. Sie kann auch zur Aufklärung von Delikten beitragen, wenn Gewaltvorfälle offen angesprochen werden. In jedem Fall wird die

Zusammenarbeit von Polizei und Schule gesellschaftliche Werte und Normen vermitteln.

Als besonders angenehme Entwicklung nehmen die Lehrkräfte wahr, dass aggressives Verhalten im Schulalltag in der Regel abnimmt und sich das soziale Miteinander der Schüler positiv verändert. Außerdem lernen die Jugendlichen Anlaufstellen und Einrichtungen kennen, die ihnen bis dahin unbekannt waren. Möglich sind solche Kooperationsverträge mit Schulen ab der 5. Klassenstufe.

Berufsschulen und Sonderschulen werden von der Zentralen Serviceeinheit der Polizei Berlin betreut, während die anderen Schulen hauptsächlich von den Präventions- und den Verkehrssicherheitsbeauftragten der zuständigen Polizeiabschnitte aufgesucht werden.

Für die Zusammenkunft von Polizei und Schule bieten sich die schulischen Räumlichkeiten an, zumal dann der Versicherungsschutz von der Schuleinrichtung gewährleistet wird.

Das polizeiliche Angebot kann nur ein Baustein der Kooperationsverträge sein. Sehr wichtig ist die zusätzliche Eigenleistung der Schulen und Eltern. Auch die Einbindung

weiterer Träger der Jugendarbeit, wie Freizeiteinrichtungen, Sportstätten und Vereine, ist wünschenswert.

Zu den zwingend erforderlichen Eigenleistungen der Schule gehört, dass im Unterricht ein Problembewusstsein zum Gewalterleben geschaffen und aggressives Verhalten offen angesprochen wird. Auch die inhaltliche Vor- und Nachbereitung der Polizeiangebote muss im Unterricht erfolgen.

Die Polizei Berlin bietet allen Schulen den Abschluss von Kooperationsverträgen an. Diese sind individuell auf die Bedürfnisse der Schule ausgerichtet. Es gibt keinen Mustervertrag.

Vorgesehen ist, die Wirksamkeit der Zusammenarbeit zwischen Schulen und der Polizei Berlin in diesem Jahr durch eine wissenschaftliche Evaluation prüfen zu lassen.

* Da die Kooperationsverträge individuell verfasst wurden, kann unter Präventionszielen nur eine Auswahl der zu erwartenden Ziele der Hauptleistungen wie AGV, TIV etc. aufgelistet werden.

Kontakt:

- Martina Linke/Oliver Heide
Zentralstelle für Prävention Landeskriminalamt Berlin LKA PräV 2
Tempelhofer Damm 12
12101 Berlin

Informationsmaterialien für den Elternabend




So wird die Schulzeit eine sichere Sache
Informationen für Eltern




Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule
Informationen für Eltern




Tipps zum Schulsport
Informationen für Eltern

Diese Broschüren sind auch in türkischer Sprache erhältlich:




Güvenli bir okulculuğa bir dönem için sigorta hakkı
Güvenli bir okul dönemi için sigorta hakkı




So ist Ihr Kind mit dem Fahrrad sicher unterwegs!
Informationen für Eltern




Mein Kind geht auf Klassenfahrt
Informationen für Eltern

Ausgerüstet mit Stift und Papier nehmen in regelmäßiger Wiederkehr Eltern auf den kleinen Schulstühlen ihrer Kinder Platz. Es ist Elternabend und damit Zeit, anstehende Termine zu verkünden, wichtige Etappen des Schuljahres zu berichten und sich besser kennen zu lernen.

Elternabende gehören zu den unverzichtbaren Aktivitäten im Schulalltag. Offen, informativ und konstruktiv werden Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht, die Belange der Kinder erörtert und konkrete Vorhaben geplant.

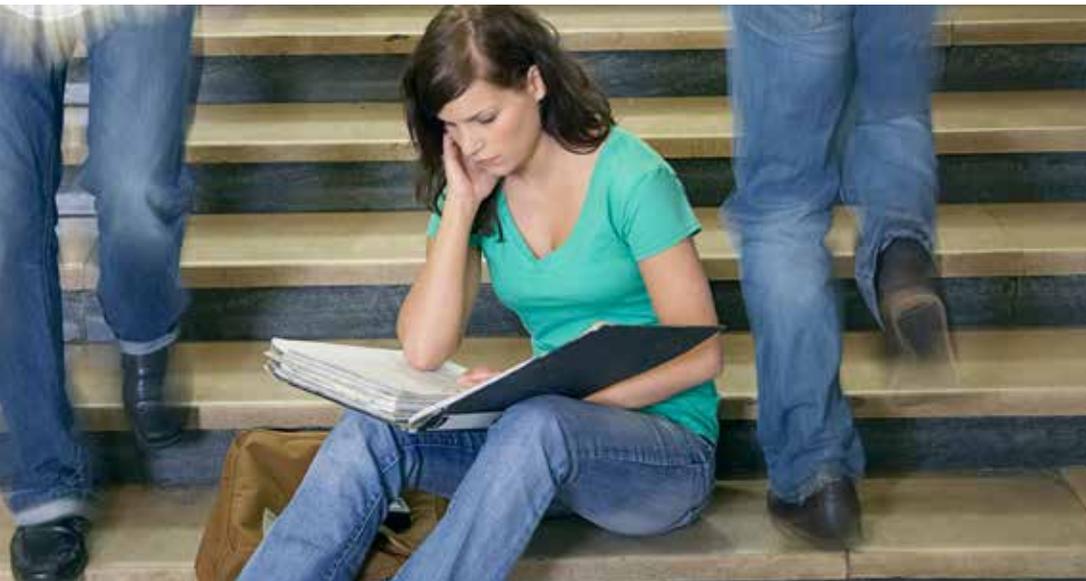
Die Unfallkasse Berlin bietet den Berliner Lehrerinnen und Lehrern die Möglichkeit, diverse Informationsmaterialien für den Elternabend zu nutzen und den interessierten Eltern an die Hand zu geben. So werden beispielsweise die Eckdaten der geplanten Klassenreise mit dem Flyer „Mein Kind geht auf Klassenfahrt“ ergänzt. Dieser fasst zusammen, was Eltern gemeinsam mit den Lehrkräften festlegen sollten und wie es um den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz auf der Reise bestellt ist.

Aber auch alltägliche Themen wie zum Beispiel „Tipps zum Schulsport“, „Sorglos lernen“, „So ist Ihr Kind mit dem Fahrrad sicher

unterwegs!“ oder „Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule“ unterstützen die Lehrkräfte bei der erfolgreichen Gestaltung der Versammlung. Die Materialien können in ausreichender Anzahl unter Telefon: 030 76 24-13 03 bestellt oder unter www.unfallkasse-berlin.de heruntergeladen werden.

Ergänzend bietet die Unfallkasse Berlin auf ihrer Website zwei Folienpräsentationen zu den Themen „Versicherungsschutz auf Klassenfahrten“ und „Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler“ (Webcode: ukb1114).

Komplexe Aufgaben selbstständig gelöst



Wie können Schülerinnen und Schüler dabei unterstützt werden, komplexe Lernaufgaben, wie die Anfertigung eines Referats oder die Vorbereitung auf eine Klausur, selbstständig und erfolgreich zu bewältigen?

Im Rahmen des Präventionsprogramms FOSIS „Förderung von Schutzfaktoren in der Schule“, einem von der Humboldt-Universität zu Berlin entwickelten und in Kooperation mit der Unfallkasse umgesetzten Projekt, wurden Lehrkräfte mit einem Handlungsmodell vertraut gemacht, mit dessen Hilfe sie ihre Schülerinnen und Schüler bei der eigenständigen Steuerung ihres Lernens unterstützen können.

Das eigene Lernen zu steuern stellt für viele Schülerinnen und Schüler eine Herausforderung dar, die schnell zur scheinbar unüberwindbaren Hürde werden kann. Gerade bei komplexen Aufgaben, wie der Anfertigung eines Referats, ist ein hohes Maß an Selbstregulation erforderlich. Die Schülerinnen und

Schüler müssen ihr Lernen selbstständig planen und durchführen, wobei sie gleichzeitig Wege finden müssen, sich zu motivieren und ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

Aller Anfang ist schwer – acht Phasen bis zum Lernerfolg

Ein erster Schritt zur erfolgreichen Selbstregulation kann darin bestehen, sich die verschiedenen Handlungsphasen mit ihren jeweiligen Eigenheiten vor Augen zu führen. Hier setzt das Proaktive Handlungsmodell (PHM) an, indem es eine Strukturierungshilfe für umfangreiche Aufgaben bereitstellt. Durch die passenden Fragen können Lehrkräfte Denkprozesse bei ihren Schülerinnen und Schülern anstoßen und sie dazu anregen, Lösungen

► S.M.A.R.T.er Ziele setzen

Damit Ziele umgesetzt werden, sind schon bei der Zielsetzung wichtige Punkte zu beachten. Die S.M.A.R.T.-Methode fasst diese Punkte zusammen:

S = spezifisch

„ich will jeden Freitag eine Stunde mehr arbeiten“ statt „ich will fleißiger sein“

M = messbar

„ich will jeden Tag 20 Min. Yoga machen“ statt „ich will mich mehr erholen“

A = angemessen

Ziele sollten für die Person bedeutungsvoll und wichtig sein.

R = realistisch

Ziele sollten herausfordernd, aber erreichbar sein.

T = terminiert

Es sollte bedacht werden, wann und in welcher Zeit das Ziel erreicht sein soll.

Prokrastination

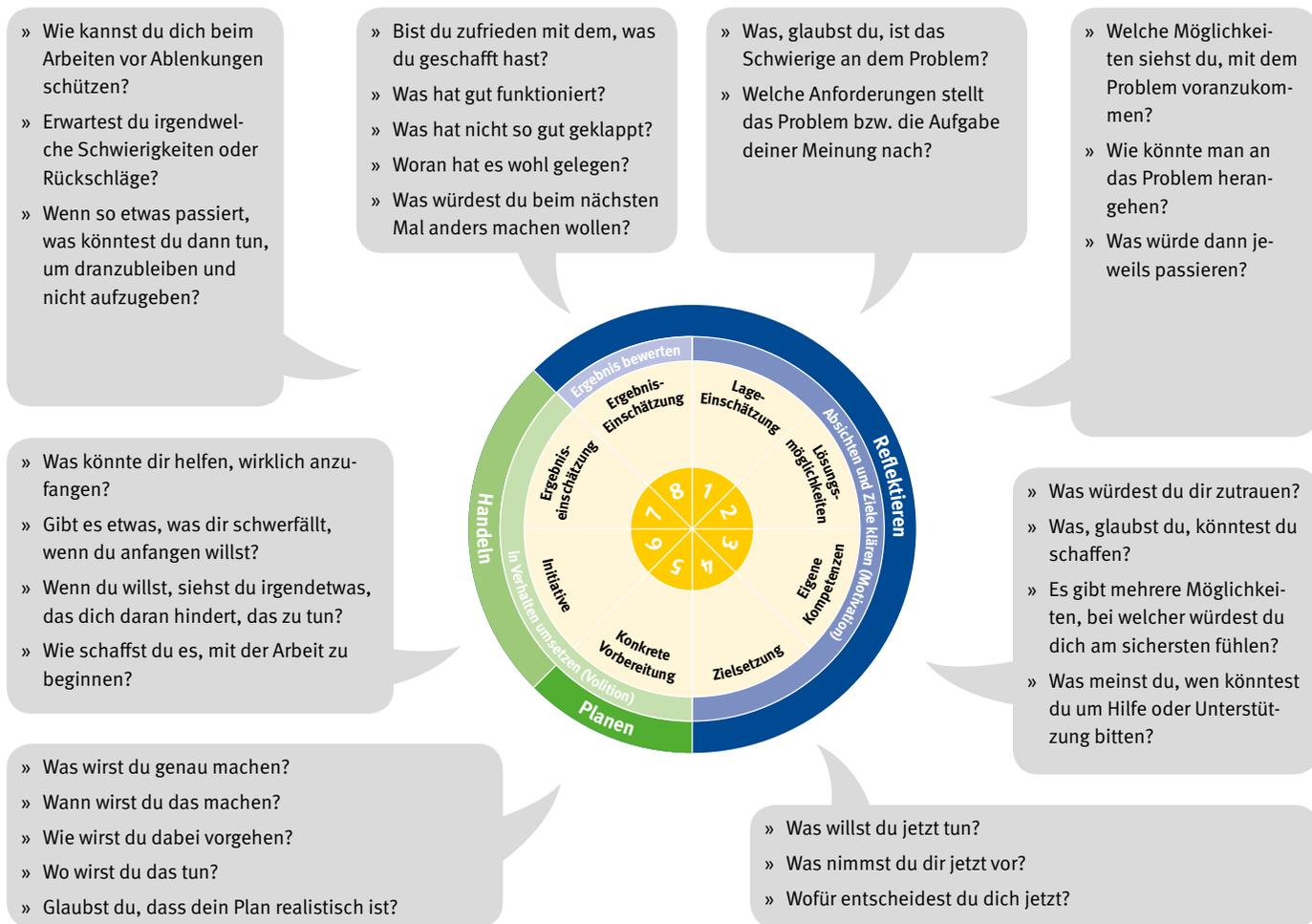
Prokrastination, auch „Aufschieberitis“ genannt, ist eine nicht selten berichtete Schwierigkeit bei der Bearbeitung herausfordernder oder unangenehmer Aufgaben. Das Anfangen wird hinausgeschoben, weil einem ständig Dinge einfallen, die noch erledigt werden müssen (z. B. Fensterputz, Einkaufen). Was kann aber nun dagegen getan werden?

Nützlich sind sogenannte **Starthilfen**. Dies können formelhafte Vorsätze wie „Morgen nach der Schule setze ich mich gleich an den Schreibtisch“ oder „Ich fange dort sofort mit der Arbeit an, ohne vorher E-Mails oder Nachrichten zu lesen“ sein, die durch wiederholte gedankliche Beschäftigung verinnerlicht werden. Zudem hat es sich als unterstützend erwiesen, sich bereits vor dem Beginn einer Aufgabe eine Belohnung bei deren Erledigung vorzustellen. Letztendlich ist auch das Herstellen einer Verpflichtung eine Möglichkeit, unangenehmes Herausschieben zu verringern. Eine Selbstverpflichtung wäre dabei eine Art „Vertrag“ mit sich selbst, der möglichst schriftlich festgehalten genau festlegt, wann begonnen wird und was passiert, wenn gegen den Vertrag verstoßen wird. Andere Personen können dabei als Kontrolleure mit in den Vertrag aufgenommen werden. Wirksam wären auch öffentliche Verpflichtungen auf Facebook oder Twitter mit dem Hinweis „Heute fange ich an!“.

für Schwierigkeiten und Hürden zu finden. Wichtig ist dabei, dass den Schülerinnen und Schülern keine Entscheidungen abgenommen oder Lösungen vorgegeben werden. Vielmehr sollen sie darin unterstützt werden, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und eigene Lösungen zu finden. Nur durch eine solche Hilfe zur Selbsthilfe kann sichergestellt werden, dass langfristig eine effektive Selbstregulation möglich ist.

Das PHM bietet Ihnen, als Lehrkraft, auch die Möglichkeit, Ihr eigenes Arbeitsverhalten zu analysieren, um Ihre persönlichen Herausforderungen im Schulalltag, wie die Vorbereitung einer Unterrichtseinheit, besser verstehen und angehen zu können.

Prof. Dr. Matthias Jerusalem/Dipl.-Psych. Katharina Chwallek/Dipl.-Psych. Kasra Keshavarz/Dipl.-Psych. Merle Kleinfeld, Humboldt-Universität zu Berlin, Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie



Phasen einer komplexen Lernhandlung – das Proaktive Handlungsregulationsmodell

Phase 1: Lageeinschätzung

Das Ziel besteht darin, eine zunächst unüberschaubare Aufgabe (z. B. ein Referat halten) möglichst konkret und detailliert zu beschreiben. Vorausschauend können auftretende Probleme und Schwierigkeiten identifiziert werden und ein vorschnelles und unüberlegtes Handeln lässt sich vermeiden.

Phase 2: Lösungsmöglichkeiten

Nach der Definition der Ausgangslage können verschiedene Lösungsansätze generiert und abgewogen werden. Im Sinne eines Brainstormings sollen dabei zunächst möglichst viele potentielle Lösungswege gefunden werden, ohne diese vorab zu bewerten. Bei Ideenlosigkeit können Freunde oder die Familie befragt werden.

Phase 3: Eigene Kompetenzen

Um herauszufinden, welche der gesammelten Lösungsalternativen tatsächlich umsetzbar sind, müssen diese mit den eigenen Möglichkeiten und Ressourcen abgeglichen werden. Neben persönlichen Kompetenzen sind auch nötige Mittel wie z. B. Geld, Zeit, Informationsquellen oder soziale Unterstützung zu bedenken.

Phase 4: Zielsetzung

Aus den Lösungsansätzen wird ein konkreter ausgewählt, der realisierbar und erfolgversprechend erscheint. Bei Entscheidungsschwierigkeiten und um ungünstige Zielsetzungen zu vermeiden, kann eine Orientierung an den S.M.A.R.T.-Kriterien hilfreich sein.

Phase 5: Konkrete Vorbereitung

Nun geht es darum, den Lösungsansatz zu konkretisieren und einen Handlungsplan im Sinne einer mentalen Abbildung des für die Problemlösung zu initiierenden Verhaltens aufzustellen. Es sollte möglichst konkret geplant werden, was, wann, wie und wo zu tun ist. Mögliche Hindernisse können im Vorfeld identifiziert und berücksichtigt werden.

Phase 6: Initiative

Erst wenn ein konkreter Handlungsplan steht, beginnt die eigentliche Lernhandlung. Um typischen Problemen in dieser Phase wie der Prokrastination (Aufschiebeverhalten) entgegenzuwirken, haben sich verschiedene Starthilfen als hilfreich erwiesen (siehe Kasten Seite 16).

Phase 7: Aufrechterhaltung

Eine begonnene Lernhandlung fortlaufend aufrechtzuerhalten und bei Hindernissen, Rückschlägen oder Ablenkungen nicht gleich aufzugeben, setzt eine mitunter enorme Willensleistung voraus. Wichtig sind u. a. Techniken zur Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die aktuelle Aufgabe (z. B. durch das Ausblenden störender Gedanken), das Verhindern von äußeren Ablenkungen (z. B. durch das Ausschalten des Handys) und die Regulierung eigener Emotionen (z. B. durch regelmäßige Pausen und angenehme Aktivitäten).

Phase 8: Ergebniseinschätzung

Nach Abschluss der Lernhandlung erfolgt eine Bewertung des Handlungsprozesses. Erfolge sollten sichtbar gemacht, Misserfolge analysiert und Strategien ggf. neu angepasst werden. Der Gefahr selbstwertgefährdender Ursachenzuschreibungen (z. B. „ich bin einfach zu dumm“) kann dadurch entgegengewirkt werden, dass Erfolge auf die eigene Anstrengung, den eigenen Willen und die eigenen Fähigkeiten zurückgeführt werden, Misserfolge hingegen insbesondere in Bezug auf Fehler in der Planung untersucht werden.

Broschüren und Schriften

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Titel
GUV-V A1	03/2005	UVV Grundsätze der Prävention
DGUV Vorschrift 2	01/2011	UVV Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit
GUV-V A3	07/1998	UVV Elektrische Anlagen und Betriebsmittel
GUV-V B2	07/1998	UVV Laserstrahlung
GUV-V C1	07/1998	UVV Veranstaltungs- und Produktionsstätten für szenische Darstellung
GUV-V S1	05/2001	UVV Schulen
GUV-R A1	05/2006	Grundsätze der Prävention (Umsetzung der V A1)
GUV-R 133	2004	Regel Ausrüstung von Arbeitsstätten mit Feuerlöschern
GUV-R 195	10/2007	Regel Benutzung von Schutzhandschuhen
GUV-R 209	08/2001	Regel Umgang mit Reinigungs- und Pflegemitteln (in Überarbeitung Stand: 11/2011)
GUV-SR 2003	08/2010	Regel Unterricht in Schulen mit gefährlichen Stoffen
GUV-SR 2004	08/2010	Regel Stoffliste zur Regel „Unterricht in Schulen mit gefährlichen Stoffen“
GUV-SR 2006	06/2008	Regeln für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen im Unterricht
GUV-I 503	02/2007	Anleitung zur Ersten Hilfe
GUV-I 506	07/2008	In guten Händen/Die gesetzliche Unfallversicherung
GUV-I 511-1	03/2006	Verbandbuch
GUV-I 547	08/2006	Sicherheitslehrbrief für Handwerker
GUV-I 560	10/2006	Arbeitssicherheit durch vorbeugenden Brandschutz (ausschließlich für Brandschutzbeauftragte!) (in Überarbeitung Stand: 10/2011)
GUV-I 561	2008	Treppen
GUV-I 588	06/1999	Metallroste
GUV-I 637	04/2005	Podestleitern
GUV-I 652	04/2004	Hausmeister, Hausverwalter und Beschäftigte der Haustechnik (in Überarbeitung Stand: 10/2011)
GUV-I 659	05/2006	Gebäudereinigungsarbeiten
GUV-I 662	05/1998	Sanitätsräume in Betrieben
GUV-I 668	07/1999	Erste Hilfe bei erhöhter Einwirkung ionisierender Strahlung
GUV-I 8503	01/2006	Der Sicherheitsbeauftragte
GUV-I 8504	2004	Info für die Erste Hilfe bei Einwirken gefährlicher chemischer Stoffe
GUV-I 8512	10/2007	Rechtsfragen bei Erste-Hilfe-Leistung
GUV-I 8541	01/2006	Unterweisungsbuch
GUV-I 8542	04/1998	Meldungen des Sicherheitsbeauftragten
GUV-I 8545	01/2004	Anlegeleitern
GUV-I 8548	05/1998	Bekanntmachung nach § 138 SGB VII
GUV-I 8551	01/2001	Sicherheit und Gesundheitsschutz im öffentlichen Dienst
GUV-I 8577		Aufkleber „Erste Hilfe“ (weißes Kreuz auf grünem Grund 10 x 10 cm)
GUV-I 8580		Aufkleber „Erste-Hilfe-Schränke“
GUV-I 8700	12/2009	Beurteilungen von Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz
GUV-I 8713	11/2009	Gefährd.- u. Belastungskatalog Verwaltung, Büroräume (Bildschirmarbeiten)
GUV-I 8760	09/2001	Beurteilung von Gefährdungen und Belastungen an Lehrerarbeitsplätzen (in Überarbeitung)
GUV-SI 8007	07/2006	Kinder brauchen Bewegung
GUV-SI 8008	06/2005	Informationen für Eltern von Schulanfängern zur Schüler-Unfallversicherung
GUV-SI 8009	06/2002	Sicher und fit am PC in der Schule
GUV-SI 8010	04/2001	Schulranzen (nur noch Restbestände!)
GUV-SI 8011	10/2008	Richtig sitzen in der Schule
GUV-SI 8012	07/2003	Inline-Skaten mit Sicherheit
GUV-SI 8013	12/2010	Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen
GUV-SI 8014	08/2000	Naturnahe Spielräume
GUV-SI 8016	06/2007	Sichere Schultafeln

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Titel
GUV-SI 8017	09/2008	Außenspielflächen und Spielplatzgeräte
GUV-SI 8018	11/2006	Giftpflanzen – Beschauen, nicht kauen
GUV-SI 8020	07/2008	Notruf-Nummern-Verzeichnis
GUV-SI 8027	03/2005	Mehr Sicherheit bei Glasbruch
GUV-SI 8028	11/2001	Sicherheitsförderung – ein Baustein der Gesundheitsförderung in der Schule
GUV-SI 8030	04/2006	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler
GUV-SI 8032	09/1997	Turnen (in Überarbeitung Stand: 12/2011)
GUV-SI 8033	06/2007	Springen mit dem Trampolin
GUV-SI 8034	05/2004	Sicher durch das Betriebspraktikum (in Überarbeitung Stand: 12/2011)
GUV-SI 8035	02/2002	Matten im Sportunterricht
GUV-SI 8036	06/2005	Keramik – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8037	04/2005	Papier – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8038	01/2006	Metall – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8039	05/2004	Kunststoff – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8041	01/2006	Holz – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8041-2	05/2003	Holzstaub im Unterricht allgemein bildender Schulen (in Überarbeitung Stand: 02/2012)
GUV-SI 8042	06/2007	Lebensmittel- und Textilverarbeitung – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-SI 8043	06/2001	Bildende Kunst und Design – Ein Handbuch für Lehrkräfte (in Überarbeitung Stand: 02/2012)
GUV-SI 8044	06/2007	Sportstätten und Sportgeräte
GUV-SI 8046	04/2002	Mit dem Bus zur Schule (in Überarbeitung Stand: 11/2011)
GUV-SI 8047	02/2008	Mit der Schulklasse sicher unterwegs
GUV-SI 8048	02/2004	Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht
GUV-SI 8049	05/2006	Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren – Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung
GUV-SI 8050	09/1997	Wahrnehmen und Bewegen
GUV-SI 8051	06/2007	Feueralarm in der Schule
GUV-SI 8052	12/2007	Alternative Nutzung von Sportgeräten
GUV-SI 8053	01/1997	Bewegungsfreudige Schule
GUV-SI 8055	08/2004	Der tote Winkel
GUV-SI 8056	08/2000	Bus-Schule (in Überarbeitung Stand: 11/2011)
GUV-SI 8057	10/2000	Schulweglexikon (in Überarbeitung Stand: 11/2011)
GUV-SI 8060	06/2005	Unfallversicherung bei Auslandsfahrten
GUV-SI 8061	06/2009	Sicher im Ausland – Informationen zum gesetzlichen Unfallversicherungsschutz für Schüler und Studierende bei Auslandsfahrten
GUV-SI 8064	07/2003	Sicherheit in der Schule – Aufgaben der Schulleiterinnen und Schulleiter, Sicherheitsbeauftragten und Lehrkräfte
GUV-SI 8071	08/2004	Handball – attraktiv und sicher vermitteln
GUV-SI 8073	06/2005	Schulhöfe
GUV-SI 8074	06/2005	Bewegung und Kinderunfälle
GUV-SI 8080	05/2007	Sonnenspaß und Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche
GUV-SI 8082	12/2007	Seilgärten in Kindertageseinrichtungen und Schulen
GUV-SI 8084	03/2008	Mit Kindern im Wald
GUV-SI 8095	05/2011	Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Kostenlos Herunterladen vieler unserer Schriften ist unter <http://publikationen.dguv.de> im Internet möglich.
Besuchen Sie unter www.unfallkasse-berlin.de auch unsere Internetseite.

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Titel
Plakate und Aushänge		
GUV-I 510-1	04/2011	Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen (DIN A2)
GUV-I 8658-1	12/2010	Physikalisch-chemische Gefahren und Umweltgefahren (DIN A2)
GUV-I 8658-2	12/2010	Brand- und Explosionsgefahren (DIN A2)
GUV-I 8658-3	12/2010	Gesundheitsgefahren (DIN A2)
GUV-SI 8019	12/2000	Turnen mit Ringen kann Schmerzen bringen (DIN A1)
GUV-SI 8021	09/2007	Das gehört zu einem verkehrssicheren Fahrrad (DIN A1)
GUV-SI 8022	07/2010	Profis fahren mit Helm (DIN A2)
		Kollege kommt gleich!? (DIN A2)
		Zu Fuß ans Ziel (DIN A2)
		Eislaufen – Spiel, Sport und Spaß mit Sicherheit! (DIN A2)
GUV-I 722		Sicheres Arbeiten an Tischbandsägemaschinen (DIN A2)
GUV-I 723		Sicheres Arbeiten an Format- und Tischkreissägemaschinen (DIN A2)
GUV-I 724		Sicheres Arbeiten an Abrichthobelmaschinen (DIN A2)
		Sicherheit im Chemieunterricht (DIN A1)
UKB SI 03a		Achtung, Toter Winkel (DIN A2)
UKB SI 03b		Achtung, Toter Winkel (DIN A1)

Weitere Druckerzeugnisse der UKB

UKB I 01		Stress, Mobbing & Co.
UKB I 02 DH		Sicher gärtnern
UKB I 09 DH		Sicher durch den Frühjahrsputz
UKB I 10 DH		Sicher unterwegs auf Eis
UKB I 13		Entspannt sitzen, gesund arbeiten – Ergonomie
UKB I 34		Ungetrübter Badespaß – Familienurlaub am Wasser
UKB I 35		Prävention/Rehabilitation/Entschädigung
UKB I 36		Nicht den Kopf riskieren – sicher Fahrrad fahren
UKB I 37		Aushang Zuständigkeit UKB (§138 SGB VII)
UKB SI 01		So wird die Schulzeit eine sichere Sache
UKB SI 01-T		So wird die Schulzeit eine sichere Sache – türkisch
UKB SI 02		Tipps zum Schulsport
UKB SI 03		Gefahr erkannt – Gefahr gebannt – Toter Winkel
UKB SI 05		Fragen und Antworten der Schülerversicherung
UKB SI 07 DH		Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern
UKB SI 09		Fitness für Kopf und Körper
UKB SI 10		Kleine Kinder – Große Taschen: Schulranzen
UKB SI 12		Sorglos lernen – Versicherungsschutz in der Schule
UKB SI 13		Zu Fuß in die Schule und den Kindergarten
UKB SI 14 DH		Spiele von gestern für Kinder von heute
UKB SI 15 DH		Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für drinnen
UKB SI 18		Die Bewegungsbaustelle
UKB SI 20		Für den Ernstfall gerüstet
UKB-SI 22		Sicherheit und Wohlbefinden in der Grundschule – keine Frage des Standortes
UKB SI 23		Betriebliche Suchtprävention macht Schule
UKB SI 25		So ist Ihr Kind mit dem Fahrrad sicher unterwegs!
UKB SI 27		Faszination Feuer
UKB SI 28		Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule
UKB SI 28T		Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule – türkisch
UKB SI 29		Amokdrohungen und zielgerichtete Gewalt an Schulen
UKB SI 30		Mein Kind geht auf Klassenfahrt
UKB-SI 36		Telefonberatung bei krisenhaftem Schülerverhalten (Flyer)

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Titel
UKB-SI 36a		Telefonberatung bei krisenhaftem Schülerverhalten (Aushang)
UKB Upsi 1		Upsi lernt fliegen (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Bewegung)
UKB Upsi 2		Upsi und der grüne Drache machen Feuer (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Feuer)
UKB Upsi 3		Upsi und der laute Seebär (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Lärm)
UKB Upsi 4		Upsi rettet den großen Wal (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Haut)
UKB Upsi 5		Upsi und das Seepferdchen (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Wassergewöhnung)
UKB Upsi 6		Upsi besucht den Zauberer (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Emotionen)
UKB-CD 1		Upsi findet den schönsten Klang der Welt (Vorlese- und Erstlesebuch mit Übungen, Thema Lärm)
UKB-CD 2		Lieder für besondere Kinder (CD mit Begleitheft, Thema Inklusion)
		Schulinfo 2012/2013

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Briefe für den Primarbereich (Nur noch in begrenzter Anzahl verfügbar!)
57.2.402	01/2008	„Fachfremde“ erteilen Sportunterricht
57.2.405	02/2008	Feuer und Flamme (Verantwortungsvoller Umgang mit Feuer)
57.2.408	03/2008	Pilze – Freund oder Feind?
57.2.411	04/2008	Wurfübungen mit dem Zauberstab
57.2.414	01/2009	Entspannung im Unterricht
57.2.417	02/2009	Hau(p)tsache Sonnenschutz
57.2.420	03/2009	Rund um die Reckstange
57.2.423	04/2009	Unsere Stühle – So sitzen wir richtig
57.2.426	01/2010	Sicherheit mit dem Schulbus
57.2.429	01/2010	Spiele erfinden – mit Teppichfliesen und Speckbrettern
57.2.432	09/2010	Die Klassenchronik
57.2.435	04/2010	Sportunterricht: Praxishilfen für Fachfremde
57.2.438	01/2011	Keine Angst – aber Respekt vor großen Hunden
57.2.441	02/2011	Im Wilden Westen – Cowboy und Indianer im Sportunterricht
57.2.444	03/2011	„Gespenstische Lichter im Herbst“
57.2.447	04/2011	Mitbestimmung von Kindern in der Schule: Klassensprecher/-in und Schülerparlament

GUV-Nr.	Auflage/ Fassung	Briefe für den Sekundarbereich (Nur noch in begrenzter Anzahl verfügbar!)
57.2.403	01/2008	Orientierungslauf im schulnahen Gelände
57.2.406	02/2008	Alternative Energienutzung: Ethanol als Treibstoff für Verbrennungsmotoren
57.2.409	03/2008	Bruchrechnen mit Kleinholz
57.2.415	01/2009	Gefahrstoff erkannt – Gefahr gebannt
57.2.418	02/2009	Vielfältiges Springen
57.2.424	04/2009	Kooperative Spiele zur Sozialerziehung
57.2.427	01/2010	Optik und Elektrik am Fahrrad
57.2.430	02/2010	Experimentieren mit dem Gasbrenner
57.2.433	03/2010	Fitnessstraining Boxen
57.2.442	02/2011	Kraft, Arbeit und Energie am Fahrrad
57.2.445	03/2011	Chemische Prozesse können elektrische Energie erzeugen
57.2.448	04/2011	Das Metallgießen – ein Fertigungsverfahren im Technikunterricht

Sofern wir nur wenige Exemplare vorrätig haben, sind wir gezwungen, Ihre Bestellmenge zu reduzieren. Wir empfehlen Ihnen, den Aushang „UKB I 37“ mitzubestellen, um bekannt zu machen, wo Unfallverhütungsvorschriften und weitere Unterlagen in Ihrer Schule ausliegen.

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de