

04/24 Sicherheit & Gesundheit in der Schule



Selbstwirksamkeit

**ICH KANN DAS  
NOCH (!) NICHT**



Neues Cannabisgesetz

+ Mehr Prävention nötig?

Bewegungsförderung

+ Allez hopp!



pluspunkt auf  
Instagram folgen





**Dr. Sandra Gentsch**  
ist Schulpsychologin im Staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis sowie Mitglied im Redaktionsbeirat des Magazins pluspunkt.

**An sich selbst glauben**

„Ich schaffe das“, „Ich traue mir das zu“, „Ich werde die Aufgabe meistern!“ Diese Aussagen spiegeln die Überzeugung einer Person wider, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Der Psychologe Albert Bandura prägte hierfür bereits in den 1970er-Jahren den Begriff der Selbstwirksamkeit. Menschen mit Vertrauen in die Wirksamkeit ihres Handelns setzen sich anspruchsvollere Ziele, zeigen mehr Ausdauer und haben eine positivere Einstellung gegenüber Herausforderungen. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit kann damit die Grundlage für Motivation, Wohlbefinden und persönliche Leistung bilden und erscheint vor dem Hintergrund der heutigen komplexen Lernumwelt bedeutsamer denn je. Doch wie gelingt es, Selbstwirksamkeit zu fördern?

Die vorliegende pluspunkt-Ausgabe zeigt unter anderem den Zusammenhang zwischen Ermutigung, Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit auf. Zudem werden konkrete Möglichkeiten beschrieben, wie Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeitserfahrungen machen können. Die Artikel mögen Ihnen als Anregung für die Gestaltung des eigenen Unterrichts dienen.

*Sandra Gentsch*

# Inhalt

**Menschen in der Schule**

**Eine für alle(s)** 04  
Schulsekretariatsfachkraft Stephanie Sperling weiß nie, was ein Arbeitstag für sie bereithält – genau das liebt sie.

**Meldungen**

**Kurz & knapp** 06



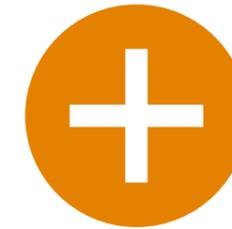
**08**  
**Ich kann das noch (!) nicht**

**Schwerpunkt: Selbstwirksamkeit**

**Ich kann das noch (!) nicht** 08  
Selbstwirksamkeit ist wichtig für die mentale Gesundheit. Wie kann beides in der Schule gefördert werden?

**FREI-Räume schaffen** 10  
Selbstbestimmtes Lernen benötigt Gestaltungsspielräume. Diese schafft der FREI DAY – mit neuen Lernerfahrungen und neuen Rollen für alle in der Schule.

**„Partizipation ist eine zentrale Quelle“** 14  
Bildungsforscherin Prof. Dr. Katrin Velten weiß, wie mitbestimmendes Lehren und Lernen gelingt und was das bringt.



Zu vielen Beiträgen finden Sie Bonusinhalte auf der pluspunkt-Website: [www.pluspunkt.dguv.de](http://www.pluspunkt.dguv.de) oder QR-Code scannen.



**16**  
**Mehr Prävention nötig?**



**Prävention**

**Mehr Prävention nötig?** 16  
Was bedeutet das neue Cannabisgesetz für Schulen und den Stellenwert schulischer Suchtpräventionsprogramme?

**Unterrichtswerkstatt**

**Eigene Ressourcen erkennen und nutzen** 18  
Lerneinheit für mehr Selbstbewusstsein

**Pädagogik**

**Allez hopp!** 20  
Mehr Bewegung in den Unterricht zu integrieren, fördert die Gesundheit, das Klassenklima und hilft beim Lernen.

**Rechtsfragen**

**Egal ob mit dem Fahrrad, zu Fuß oder auf dem Skateboard** 23  
FAQs zum Versicherungsschutz auf dem Schulweg



**20**  
**Allez hopp!**

**IMPRESSUM**

DGUV pluspunkt erscheint vierteljährlich und wird herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
**Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Arlen Buchholz, DGUV | **Redaktionsbeirat:** Barbara Busch, Dr. Sandra Gentsch, Ulla Hagemeister, Dr. Daniel Kittel, Natalie Mann, Markus Schwan, Sebastian Stammes, Nil Yurdatap  
**E-Mail:** [redaktion.pp@universum.de](mailto:redaktion.pp@universum.de) | **Redaktion (Universum Verlag):** Stefan Layh (verantwortl.), Gabriele Albert, Sabine Biskup; Universum Verlag GmbH, 65189 Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de) | **Titelfoto:** contrastwerkstatt – stock.adobe.com  
**Grafische Gestaltung:** mann + maus KG, 30171 Hannover, [www.mannundmaus.de](http://www.mannundmaus.de) | **Druck:** MedienSchiff Bruno, 22113 Hamburg, [www.msbruno.de](http://www.msbruno.de)





## Engagiert im Schulsekretariat

# EINE FÜR ALLE(S)

AUTOR Stefan Layh, Redakteur Universum Verlag | FOTO Alexa Sommer

**Stephanie Sperling, Schulsekretariatsfachkraft an der Freien Martinus-Schule Gonsenheim in Mainz**

„Ich mag an meinem Beruf, dass jeder Tag eine echte Wundertüte ist. Ich bin zwar immer morgens um 8 Uhr hier und mache auch meistens recht pünktlich um 13 Uhr Feierabend, aber die Zeit dazwischen ist unvorhersehbar. Dass ich mich ständig flexibel auf neue Situationen einstellen muss, liebe ich.“



## WEITER GEHT'S ... IM NETZ!

Von der verletzten Waldohreule bis zu den leckersten Bratwürsten fürs Schulfest: Was Stephanie Sperling im Schulsekretariat alles regelt, verrät sie auf der pluspunkt-Website.

• [www.pluspunkt.dguv.de/schulsekretariat](http://www.pluspunkt.dguv.de/schulsekretariat)



## Lernen und Gesundheit das Schulportal der DGUV



Materialien für Ihren Unterricht an allgemein- und berufsbildenden Schulen. Kostenlos heruntergeladen und sofort einsetzen!



[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) → dort einfach oben rechts den jeweiligen Webcode eingeben.



Grundschule

### ANGST UND MUT

Sich den eigenen Ängsten zu stellen, erfordert Mut. Das bewusste Wahrnehmen der Gefühle ermöglicht es den Kindern, ein gestärktes Selbstbild zu entwickeln.

Webcode: [lug1003555](#)

Sekundarstufe I

### BESSER LERNEN – WEGE AUS DER AUFSCHUBFALLE

In dieser Unterrichtseinheit üben die Jugendlichen erprobte Strategien, um sich selbst besser zu organisieren und so Erfolg und Zufriedenheit in der Schule zu verbessern.

Webcode: [lug1003567](#)

Sekundarstufe II

### MEHR SELBSTACHTUNG!

Junge Menschen sind oft zu kritisch mit sich. Wer seine Bewertungsmuster erkennt und ändert, kann Stress reduzieren und schwierige Situationen besser meistern.

Webcode: [lug1064861](#)

Berufsbildende Schulen

### TIEF LUFT HOLEN! ATEMSCHUTZ IM BERUF

Hier lernen Auszubildende, mit welchen Mitteln sie auf der Arbeit gesund durchatmen können, auch wenn die Luft knapp wird oder Atemgifte diese verunreinigen.

Webcode: [lug1003595](#)

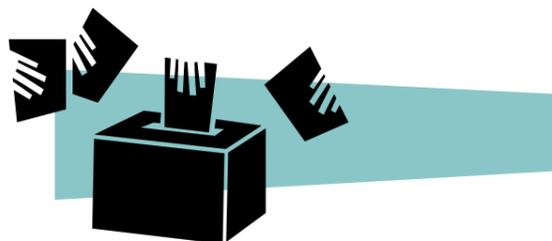
### Umfrage: Schulweg und Verkehrssicherheit

## UNFALLRISIKO ELTERNTAXI

Laut einer aktuellen ADAC-Umfrage wird jedes vierte Grundschulkind regelmäßig mit dem Auto zur Schule gebracht. Im Herbst und Winter steigt dieser Anteil auf 28 Prozent. Eltern begründen das etwa mit Zeitersparnis oder schlechtem Wetter. Paradoxe Weise sehen viele Eltern in den Elterntaxis selbst eine Gefahr. 62 Prozent der Befragten bemängeln zu viele Autos in Schulumgebung, 56 Prozent befürchten gefährliche Verkehrssituationen durch Elterntaxis. Christina Tillmann, Vorstandschefin der ADAC Stiftung, betont die Wichtigkeit des eigenständigen Schulwegs für die Verkehrserziehung: „Gespür für den Straßenverkehr entwickeln Kinder als aktive Teilnehmer, nicht auf der Rückbank eines Autos.“ Um die Situation zu entschärfen, wünschen sich 55 Prozent der Eltern separate Hol- und Bringzonen. Das könnte den Schulweg für alle Kinder sicherer gestalten.



<https://kurzlinks.de/r6ns>



Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

## TOOLBOX ZUR DEMOKRATIEBILDUNG

Wie können Kinder an Entscheidungen beteiligt und ihre Meinungen und Ansichten hörbar werden? Die „Toolbox Kinderbeteiligung“ von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung möchte Kinder demokratische Prozesse und Mitbestimmung erleben lassen. Der Werkzeugkasten enthält viele praktische Materialien: von Methoden gelingender Kinderbeteiligung über Arbeitsvorlagen, Fragebögen, Checklisten und Toolkits bis hin zu Tipps für den Klassenrat. Zu den Praxisbeispielen gehören Projekte wie die Kinderbürgermeister, Dorfdetektive, eine Ideenwerkstatt oder eine Kinderkonferenz.



[www.starkimland.de/toolbox-kinderbeteiligung/](http://www.starkimland.de/toolbox-kinderbeteiligung/)

## Meldungen



### QUELLEN & HINTERGRÜNDE

Mehr zu den Meldungsthemen erfahren?

[www.pluspunkt.dguv.de/meldungen](http://www.pluspunkt.dguv.de/meldungen) oder QR-Code scannen!



Bildungsmesse didacta

## SICHER UND GESUND LERNEN

Mehr Sicherheit und Gesundheit in der Schule und Kita fördern – praxisnahe Lösungen dazu bietet der Gemeinschaftsstand der gesetzlichen Unfallversicherung auf der Bildungsmesse didacta. Mit dabei sind die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW), der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und der Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV). Die DGUV stellt das digitale Schulportal „Lernen und Gesundheit“ vor. Fachleute beantworten Fragen rund um gesunde und sichere Schule und Kita und haben umfangreiches Informationsmaterial dabei. Der DVR präsentiert seine Kampagne „German Road Safety Kids“. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz: Die Unfallkasse Baden-Württemberg lädt zum Street Racket ein – ein einfach umzusetzendes Spiel, das bewegtes Lernen optimal unterstützt. Die Bildungsmesse didacta findet vom 11. bis 15. Februar 2025 in Stuttgart statt. Der Gemeinschaftsstand ist in Halle 7/C54 zu finden.



[www.messe-stuttgart.de/didacta](http://www.messe-stuttgart.de/didacta)

Schulprojekt für fünfte Klassen

## GEGEN (CYBER-) MOBBING

Das Schulprojekt „Gemeinsam Klasse sein“ stellt sich gegen Mobbing und Cybermobbing. Es wurde von der Beratungsstelle Gewaltprävention der Behörde für Schule und Berufsbildung Hamburg in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse entwickelt und richtet sich vor allem an Klassenleitungen von fünften Klassen. Im Rahmen von Projekttagen erforschen die Kinder in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv miteinander umgehen können. Dabei beantworten sie Fragen wie: Was ist Mobbing und was schützt davor? Was ist das Besondere an Cybermobbing? Wie können wir uns in der Klasse gegenseitig helfen? Für die Projekttag werden die Klassenleitungen geschult und erhalten Zugang zu der Online-Plattform mit allen Materialien.



[www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing](http://www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing)

Medien für berufsbildende Schulen

## MUSKEL-SKELETT-BELASTUNGEN VORBEUGEN

Fast ein Fünftel der Arbeitsunfähigkeitstage geht auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück. Doch vielen Problemen lässt sich vorbeugen – insbesondere wenn früh damit begonnen wird. Daher thematisiert „Jugend will sich-er-leben“ (JWSL), ein Präventionsprogramm für Auszubildende, in diesem Schuljahr „Muskel-Skelett-Belastungen“. Unter dem Motto „Beweg was! Fit im Job. Stark in die Zukunft.“ steht Lehrkräften berufsbildender Schulen ein Unterrichtskonzept mit einsatzfertigen Modulen, Arbeitsblättern sowie Hintergrundinformationen zur Verfügung, mit dem sie Azubis für das Thema sensibilisieren können. Einen guten Einstieg bietet der JWSL-Unterrichtsfilm, Animationsfilme vertiefen einzelne Schwerpunkte. Noch bis zum 28. Februar 2025 können Klassen berufsbildender Schulen zudem am begleitenden Kreativ- und Quizwettbewerb teilnehmen. Informationen hierzu sowie die Unterrichtsmaterialien für Berufsschulen gibt es online.



[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

Fit im Job. Stark in die Zukunft.

**Beweg was!**



# Ich kann das noch (!) nicht



AUTORIN Sabine Biskup, Redakteurin Universum Verlag | FOTOS natalialeb – stock.adobe.com, privat

**Sich als selbstwirksam zu erleben, ist ein wichtiger Teil der mentalen Gesundheit. Wenn Schülerinnen und Schüler gewisse Freiheiten zum Mitgestalten bekommen, fördert dies zudem ihre Motivation und Lernbegeisterung – und das lebenslang.**



- Selbstwirksamkeit kann in der Schule gefördert werden
- Positive Erfahrungen und Mitwirkung sind maßgeblich
- Mentale Gesundheit, Kreativität und Lernbegeisterung werden gestärkt

Ich kann das nicht.“ – „Das kriege ich nicht hin.“ – „Wieso soll ich das lernen?“ – Lehrkräfte stehen oft vor der Herausforderung, Schülerinnen und Schüler zu motivieren. Doch wie kann das gelingen? Die Antwort liegt in dem Konzept Selbstwirksamkeit: Es beinhaltet einerseits den Glauben daran, Herausforderungen bestehen und mit dem eigenen Handeln etwas bewirken zu können. Andererseits ist Selbstwirksamkeit mit einem flexiblen Selbstbild verbunden, nämlich der Zuversicht, sich zu verändern und Neues lernen zu können. Eine solche Haltung wird auch als Growth Mindset bezeichnet und gilt als Grundvoraussetzung für Freude am Lernen. Sie



## ZUR PERSON

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger arbeitet am Regensburger Standort der International University (IU), der größten deutschen Hochschule mit derzeit über 140.000 Studierenden weltweit. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Positiver Psychologie und Positiver Bildung. Als Research and Practice Lead of Positive Education der International Positive Psychology Association (IPPA) wirkt sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis. Mehr Infos: [www.ulilichtinger.de](http://www.ulilichtinger.de)

fördert Emotionen wie Mut, Neugier, Optimismus und Kreativität.

Die Relevanz solcher Emotionen rückt auch das Konzept der Positiven Bildung in den Fokus: Prof. Dr. Ulrike Lichtinger, Professorin der Sozialwissenschaften, ist seit vielen Jahren nicht nur in der Forschung dazu tätig, sie bringt die Positive Bildung auch durch Vorträge und Coachings in die Schulen, um eine gesundheitsfördernde Lebens- und Lernumgebung zu schaffen: „Positive Bildung verstehe ich als ein Konzept, das die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen im System Schule in den Fokus rückt“, erläutert sie. „Selbstwirksamkeit ist ein ganz wesentlicher Teil dieses Konzepts. Sie bezeichnet das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Aufgaben oder Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Dieses Vertrauen fördert wiederum Motivation, Durchhaltevermögen und Leistungsfähigkeit.“

### VORTEILE VON SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit zahlt damit als emotionale Einstellung nicht nur auf die mentale Gesundheit ein, sie ist – besonders für junge Menschen – auch wichtig, um den Lernprozess als etwas Gutes zu begreifen. Wer sich als selbstwirksam empfindet, hat neben dieser positiven Grundhaltung auch den Mut, neue Wege zu beschreiten, und lässt sich von Herausforderungen, Problemen oder Hindernissen nicht so leicht abschrecken. Die Vorzüge einer selbstwirksamen Einstellung können Schülerinnen und Schüler somit ihr

ganzes Leben begleiten, denn sie ermächtigen zum Handeln und Mitgestalten in der Gesellschaft. Doch wie können Lehrkräfte Selbstwirksamkeit fördern?

### KLEINE FREIHEITEN

Ein selbstwirksames Erleben benötigt Freiraum für das eigene Handeln. Denn nur durch Erfahrungen kann das Gefühl von Selbstwirksamkeit wachsen. „Natürlich sind Projekte eine gute Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu fördern, weil sie ein anderes Autonomieerleben ermöglichen als der stärker geführte Unterricht“, erklärt Ulrike Lichtinger. „Doch es sind auch kleine Schritte möglich: Wir nennen das Tiny Habits. Lehrkräfte können Schülerinnen und Schüler zum Beispiel aus einem Angebot von Aufgaben wählen oder individuell über ihre Lösungsmethode entscheiden lassen, aber auch über Einzel- oder Gruppenarbeit. Sie können im täglichen Unterricht verschiedene kleine Freiheiten zulassen.“

### ERFOLGE FEIERN

Um Selbstwirksamkeit im schulischen Raum zu fördern, sind außerdem zwei

Perspektiven sinnvoll. Die eine beinhaltet, Erfolge wahrzunehmen und zu feiern. „Das ist ein ganz wesentlicher Punkt für Wohlbefinden und Gesundheit: die positiven Emotionen“, sagt Ulrike Lichtinger. „Selbstwirksamkeit ist ja einerseits eine Erfahrung, die einen kognitiven Mehrwert hat, besitzt andererseits aber vor allem auch eine emotionale Komponente.“ Die zweite Perspektive sei das Fokussieren auf Stärken der Schülerinnen und Schüler, womit aber nicht unbedingt gemeint sei, Talente zu fördern, sondern vielmehr das Ermutigen jedes und jeder Einzelnen, die eigenen Charakterstärken einzubringen. Es sind diese positiven Erfahrungen, die Schülerinnen und Schüler handlungsfähig machen – nicht nur im schulischen, sondern auch im lebenslangen Lernen. „Wir brauchen positive Emotionen, um für die Zukunft handlungsfähig zu sein“, betont Ulrike Lichtinger. „Sie führen auch zu mehr Kreativität bei Problemlösungen. Positive Bildung kann uns so befähigen, von der Zukunft zu träumen und sie auch mit zu entwickeln.“



## WEITER GEHT'S IM NETZ!

„Emotional ansteckend“ – Selbstwirksamkeit und Positive Bildung in der Schule  
Das ganze Interview mit Prof. Dr. Ulrike Lichtinger finden Sie online: [www.pluspunkt.dguv.de/ich\\_kann\\_das\\_noch\\_nicht](http://www.pluspunkt.dguv.de/ich_kann_das_noch_nicht)

Selbstbestimmt lernen

# FREI-Räume schaffen



- Selbstbestimmtes Lernen braucht Gestaltungsspielraum
- Der FREI DAY ermöglicht neue Lernerfahrungen
- Eine neue Rolle für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler



Es ist ein Lernkonzept, das sich vom klassischen Unterricht löst: Beim FREI DAY nehmen die Schülerinnen und Schüler das Zepter selbst in die Hand. Sie entwickeln eigenständig Projektideen und gestalten deren Umsetzung. Lehrkräfte begleiten den Prozess lediglich unterstützend. Ob das funktioniert? pluspunkt stellt zwei teilnehmende Schulen vor.

AUTORIN Sabine Biskup, Redakteurin Universum Verlag |  
FOTOS Schule im Aufbruch, privat

**A**n vier Stunden in der Woche ticken die Uhren an der Hermann-Hedenus-Mittelschule und der Eichendorffschule in Erlangen anders. Dann ist im Stundenplan der FREI DAY verankert – und zwar regelmäßig. Doch was genau beinhaltet das Lernformat? Haben die Schülerinnen und Schüler „frei“ und dürfen nichts tun? Ganz im Gegenteil! Das Konzept, das 2020 von der Initiative „Schule im Aufbruch“ begründet wurde, gibt Schülerinnen und Schülern den Freiraum, selbstständig und nach ihren eigenen Interessen Projekte zu entwickeln. Ganz ohne Vorgaben, ungeachtet von Lehrplänen, ohne Anleitung durch Lehrkräfte. Dadurch sollen Selbstwirksamkeitserfahrungen erlebbar und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Die Themen erarbeiten die Schülerinnen und Schüler gemeinsam. Als inhaltliche Leitplanken dienen die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen: Ob Projekte zu Umweltschutz, gesunder Ernährung, nachhaltigem Konsum, Frieden, Gleichberechtigung oder Antirassismus – die Schülerinnen und Schüler entwickeln auf freie Art Lösungsansätze zu Herausforderungen unserer Zeit und bekommen so das Gefühl, Verantwortung zu übernehmen. Bundesweit wurde der FREI DAY bereits an mehr als 200 Schulen eingeführt, über alle Schulformen hinweg. Doch was sagen Lehrkräfte zu dieser neuen Art des Lernens?

## LEHRKRÄFTE DÜRFEN LOSLASSEN

„Der FREI DAY ist schon eine enorme Umstellung. So ein Tag ist wirklich

Der Schulteich der Hermann-Hedenus-Mittelschule wurde beim FREI DAY in Schuss gebracht. Der umzäunte Bereich lädt mit Sitzbänken zum Entspannen ein.



herausfordernd!“, sagt Christin Nendel, Lehrerin an der Hermann-Hedenus-Mittelschule in Erlangen. „Es war erst mal sehr ungewohnt, die Kontrolle aus der Hand zu geben, aber es lohnt sich.“ Vor allem schätzt die Lehrerin, dass sie beobachten kann, wie ihre Klasse in Prozesse hineinwächst, immer kreativer und mutiger wird. Seit zwei Jahren setzt die inzwischen zehnte Klasse bereits FREI DAY-Projekte um. Am Anfang waren manche noch überfordert von ihrer neuen Rolle und der Verantwortung, Dinge selbst in die Hand nehmen. Zum Beispiel wenn Telefonate geführt werden sollten, um Hilfe oder Spenden zu erfragen. Doch inzwischen wagen sich immer mehr Schülerinnen und Schüler vor und haben ständig neue Ideen. Im Rahmen des FREI DAYS hat die Klasse den Schulteich aufgepöppelt und ein grünes Klassenzimmer im Freien angelegt – Paletten

zum Sitzen und ein Lehrpult inklusive. Das Material dafür wurde eigenständig in einem Baumarkt organisiert. Vor dem Hintergrund des Kriegs in der Ukraine entstand außerdem die Idee, Streitschlichtende für ein friedvolles Miteinander ausbilden zu lassen. Auch Verkäufe von Snacks wurden durchgeführt – denn ganz ohne Geld lässt sich vieles nur schlecht umsetzen. „Jede und jeder meiner Schülerinnen und Schüler weiß jetzt, was eine Kalkulation ist, und kennt den Unterschied zwischen Umsatz und Gewinn!“, freut sich Christin Nendel. Das sei Lernen fürs Leben. Eine organisatorische Hürde war lediglich die Zeitplanung, doch hier konnten Absprachen im Kollegium Abhilfe schaffen: „Wir konnten von jedem Unterrichtsfach ein bisschen was wegnehmen und kamen so auf die vier Stunden für den FREI DAY“, erklärt die Lehrerin. →

„Das Problemdenken findet da eher in unseren Köpfen statt – denn die Schülerinnen und Schüler machen ja nicht vier Stunden lang ‚nichts‘, sondern beschäftigen sich mit Themen, die sie wirklich interessieren und sich selbst ausgesucht haben.“

### GEMEINSAME LERNERFAHRUNGEN

Doch nicht nur die Schülerinnen und Schüler machen ganz neue Erfahrungen. „Ich finde es besonders spannend, dass ich gemeinsam mit meiner Klasse dazu lerne“, sagt Christin Nendel. „Das bedeutet aber auch, dass ich als Lehrkraft beim FREI DAY sehr präsent sein muss. Denn ich weiß nie, welche Fragen kommen und ob ich sie beantworten kann. Es kann schon mal sein, dass ich zugeben muss: Das weiß ich jetzt nicht. Wollen wir das gemeinsam online recherchieren? Oder könnt ihr jemanden fragen?“ Das sei eine neue Rolle – die Lehrkraft müsse bereit sein, ihre „allwissende“ Position aufzugeben und

Fragestellungen an die Schülerinnen und Schüler zurückzuspielen. Gleichzeitig schaffe diese Rolle aber auch Nähe, eben weil die Lehrkraft nicht als allwissend auftritt, sondern ermunternd zu Lösungen anregt. „Als Lehrkraft muss man das natürlich wollen und sich dafür öffnen“, betont Christin Nendel. Nach einer FREI DAY-Informationsveranstaltung für die ganze Schule hatte sich das Kollegium deshalb ausgetauscht und beschlossen, dass jeder und jede selbst entscheiden könne, ob und wann er oder sie den FREI DAY umsetzt. Für die Lehrerin überwiegen die Vorteile: „Vor allem profitieren die Schülerinnen und Schüler davon, denn sie werden immer selbstständiger. Meine Klasse hat zum Beispiel allein ihre Abschlussfeier organisiert, das wäre vorher undenkbar gewesen!“ Diese Eindrücke teilen auch die Schülerinnen und Schüler: „Ich finde den FREI DAY sehr gut, weil wir dadurch immer selbstständiger werden. Außerdem können wir viele neue Ideen einbringen und Sachen so gestalten, wie

wir es möchten“, sagt die Schülerin Elif. Es würden plötzlich ganz praktische Dinge gelernt, zum Beispiel andere Menschen zu kontaktieren und auf sie zuzugehen, ergänzt Kristian. Auch das Klassenklima habe sich durch den FREI DAY verbessert, beobachtet Lehrkraft Nendel: „Meine Klasse hat gelernt, im Team zu arbeiten, auf andere Rücksicht zu nehmen oder jemanden um Hilfe zu bitten. Das stärkt die Gemeinschaft.“

### SKILLS DES 21. JAHRHUNDERTS

An der Eichendorffschule in Erlangen wird der FREI DAY ebenfalls seit bereits zwei Jahren umgesetzt – mit positiver Resonanz seitens der Schülerschaft sowie der Lehrkräfte. Begonnen wurde mit der Einführung in der fünften Jahrgangsstufe, inzwischen sind auch drei sechste Klassen dabei, weitere Jahrgänge sollen folgen. „Allen voran ist sichtbar, was Motivation durch interessenorientiertes Arbeiten bewirkt“, erläutert Lehrerin Sonja Schleicher, die auch Mitglied der erweiterten Schulleitung und FREI DAY-Koordinatorin ist. „Die Schülerinnen

und Schüler wachsen vor allem in den Punkten Selbstorganisation, Kommunikationsfähigkeit, Team- und Konfliktfähigkeit – und das sind gefragte Skills des 21. Jahrhunderts!“ Im Rahmen des FREI DAYS stellt ihre Klasse aktuell ein Programm zusammen, bei dem eingeladene Schülergruppen aus anderen Schulen den Foodcube der Eichendorffschule erkunden sollen – eine Aquaponikanlage (siehe Foto auf S. 12), die 2023 dank des Förderpreises der Firma Siemens angeschafft werden konnte. Verschiedene Projektgruppen haben sich dazu gebildet, etwa zu den Themen „Ist dieser Salat noch vegan?“ oder „Ohne Sonne nix los“. Diese autonome Ausgestaltung, ganz nach den individuellen Interessen, kommt bei den Schülerinnen und Schülern besonders gut an: „Mir gefällt, dass wir in selbst gewählten Gruppen arbeiten, Orte außerhalb der Schule besuchen und fremde Menschen kontaktieren können. Auch wenn das anfangs etwas schwerfällt“, sagt Mohamad. „Und ich finde den FREI DAY gut, weil jeder selbst kreativ sein und seine Ideen verfolgen kann“,

## → ÜBER FREI DAY

### Was kostet der FREI DAY?

Für die Einführung des FREI DAYS stellt die Initiative „Schule im Aufbruch“ **kostenlose Materialien** zur Verfügung, die Tipps und Hilfestellungen liefern. Für den FREI DAY sollten zum Beispiel **mindestens vier Stunden pro Woche** regelmäßig im **Stundenplan** festgelegt werden. Die Materialien können bei FREI DAY angefordert werden. So ist jede Schule in der Lage, das Lernformat **kostenfrei in Eigenregie** umzusetzen.

### Ist eine begleitete Einführung möglich?

Für eine begleitete Einführung des FREI DAYS können **Informationsveranstaltungen und Workshops** für pädagogische Fachkräfte und/oder Schülerschaft und Eltern gebucht werden. Die **Kosten** dafür variieren je nach Dauer und Art der Veranstaltung und können bei „Schule im Aufbruch“ **individuell erfragt** werden. Außerdem können sich Schulen für eine Teilnahme am **Schulentwicklungsprogramm** ihres Bundeslands bewerben: Im Rahmen des fast einjährigen Unterstützungsprogramms wird die Schule schrittweise mit **Veranstaltungen und Kick-offs** bei der FREI DAY-Einführung begleitet. Die Teilnahme am Schulentwicklungsprogramm ist für Schulen, die **Mitglied bei „Schule im Aufbruch“** sind, **kostenlos**.

Weitere Informationen unter: [www.frei-day.org](http://www.frei-day.org)



Der Foodcube ist eine Lehr- und Schauanlage für Aquaponik des Herstellers Urban Lab: Hier leben Fische und Pflanzen in einem gemeinsamen Wasser- und Nährstoffkreislauf. Die innovative, kompakte Installation eröffnet viele Möglichkeiten für Lehre und Forschung.

ergänzt Lena. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, das zeigen die Ansätze zum „handelnden Erkunden“ des Foodcubes: Eine Projektgruppe möchte die Gäste Wasserproben entnehmen lassen, eine andere einen Salat aus dem Foodcube ernten und mit den Gästen gemeinsam zubereiten und essen. Außerdem soll ein Puzzle entstehen, das das Innenleben eines Karpfens zeigt. „Hier werden die Schülerinnen und Schüler kreativ, da sie sich in die Rolle der Gäste einfinden – denn wer will schon vor einem Foodcube stehen und nur einen Vortrag hören?“, sagt Sonja Schleicher voller Begeisterung.

### VERANKERUNG IM STUNDENPLAN – UND IN DEN KÖPFEN

Der FREI DAY bietet somit viele positive und ganz neue Lernerfahrungen für die Schulgemeinschaft – doch wie kompliziert ist die Einführung? „Es ist es zuerst herausfordernd, das passende Format zu finden, das zum Schulkonzept, zur Schülerschaft und den Ressourcen vor Ort passt“, räumt Sonja Schleicher ein.

„Der FREI DAY wird bei uns deshalb sukzessiv immer um eine Jahrgangsstufe erweitert. Außerdem gibt es bei uns an der Mittelschule auch Kinder, die im Elternhaus nicht durch ein privates Kulturangebot auf der Suche nach ihren Forscherfragen unterstützt werden – der FREI DAY erfordert also auch eine entsprechende Haltung der Lehrkräfte. Es nämlich aushalten zu können, wenn es mal schleppend vorangeht, die Ideen ausgehen oder die Motivation streikt.“ Für den FREI DAY müssten aber auch die Schülerinnen und Schüler umdenken lernen, zum Beispiel weil es keine Noten gibt. Das sei für viele ungewohnt und Sorge sogar manchmal für Unmut. „Gerade bei diesem Projekt, das mir so gut gelungen ist, bekomme ich keine Note? Das fordert Erklärungen“, sagt Sonja Schleicher. Doch trotz aller Herausforderungen glaubt sie an den FREI DAY und die Selbstwirksamkeitserfahrungen, die er möglich macht. „Mir gefällt es besonders, zu sehen, wie sich die Schülerschaft für eine Sache begeistert, wie alle ihre Potenziale entfalten. Deshalb bin ich vom FREI DAY überzeugt!“

Mitbestimmendes Lehren und Lernen

# „Partizipation ist eine zentrale Quelle“

Kann Selbstwirksamkeit im Schulkontext gefördert werden? Und welche Vorteile bringt dies mit sich? Über Tipps zum mitbestimmenden Lehren und Lernen spricht Katrin Velten, Professorin für Bildung in der Kindheit an der Alice Salomon Hochschule Berlin.



- Selbstwirksamkeitserfahrungen sind sehr wertvoll für Heranwachsende
- Schülerinnen und Schüler brauchen Möglichkeiten zur Mitgestaltung
- Die Haltung von Schulleitung und Lehrkräften ist entscheidend

INTERVIEW Mirjam Ulrich, freie Journalistin | FOTOS luismolinero, modemgolf1984 – stock.adobe.com, privat

## Frau Professorin Velten, wenn von Selbstwirksamkeit die Rede ist, was ist damit gemeint?

Selbstwirksamkeit lässt sich definieren als Glaube an die eigenen Handlungsfähigkeiten, ein bestimmtes Vorgehen erfolgreich durchführen zu können. Es kommt nicht nur auf personale Eigenschaften an, sondern auch darauf, wie die Person die

Möglichkeiten einschätzt. Ein Beispiel: Für die Lösung von komplexen Rechenaufgaben sind nicht ausschließlich meine tatsächlichen mathematischen Kompetenzen relevant, sondern vielmehr die Überzeugung, dass ich die notwendigen Fähigkeiten habe, sie auch zu lösen.

## Demnach schränken Glaubenssätze wie „Ich bin eh zu blöd für Mathe“ die eigene Selbstwirksamkeit von vornherein ein.

Genau. Die Forschung zeigt, dass Menschen, die sich als selbstwirksam erleben, vor einer persönlich wichtigen Herausforderung ihre Fähigkeiten auf der Grundlage ihrer früheren Erfahrungen eher positiv einschätzen. Sie trauen sich selbst und ihrer Wirkungskraft mehr zu. Deshalb ist es so wichtig, viele unterschiedliche Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen. Selbstwirksame Menschen schreiben zudem im Nachhinein den Erfolg sich selbst und ihren Anstrengungen zu. Sie bleiben auch am Ball, wenn es mal nicht so einfach ist.

## Wie kann Selbstwirksamkeit in der Schule gefördert werden?

Leider erleben sich immer noch viele Kinder und Jugendliche als wenig mitbestimmend. Das zeigen quantitative Befragungen wie etwa die World Vision Studie seit Jahren. Partizipation ist aber eine zentrale Quelle von Selbstwirksamkeit. Wie stark Partizipation gelebt

## → ZUR PERSON

Prof. Dr. Katrin Velten hat als Grundschullehrerin und in der Lehrkräfteausbildung gearbeitet. An der Alice Salomon Hochschule Berlin betreibt sie Grundlagenforschung zur Selbstwirksamkeit bei Kindern. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen auch didaktisch-methodische und ethische Grundlagen der Partizipation von Schülerinnen und Schülern, stärkenorientierte Pädagogik und Demokratiepädagogik.



wird, hängt sehr stark von der Haltung der Lehrkräfte und der Schulleitung ab. Sie müssen dazu bereit sein, die Schülerinnen und Schüler mitwirken zu lassen – und zwar nicht nur in formalen Strukturen wie Klassenrat oder Schulparlament. Kinder und Jugendliche wollen auch mitentscheiden, wenn es zum Beispiel um Lehr- und Lerninhalte geht oder die Gestaltung von Unterrichtssituationen oder des Schullebens. Damit meine ich nicht, dass sie grundlegende Lerninhalte „abwählen“, im Sinne von „Einmaleins wollen wir nicht lernen“. Aber wann und wie und mit welchen Inhalten und Methoden etwas behandelt wird, das können und sollten Schülerinnen und Schüler mitgestalten dürfen.

## Und wie können Lehrkräfte Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, Selbstwirksamkeit zu entwickeln?

Ich appelliere daran, an der eigenen Einstellung zu arbeiten: Wie möchte ich gerne mit jungen Menschen umgehen? Wie verstehe ich meine Rolle als Lehrperson, welche Rahmenbedingungen sind für mich oder aufgrund der Vorgaben unumstößlich? Inwieweit habe ich Spielraum? Jedes Bundesland hat Richtlinien und Lehrpläne für die einzelnen Fachbereiche. Sie geben ein paar Zaunpflocke und Leitplanken vor, aber die Wiese innerhalb dieser Begrenzungen ist ja relativ frei gestaltbar. Mal mehr und mal weniger.

## Wie kann die Schulleitung Lehrkräfte dabei unterstützen?

Das fängt bei den Strukturen an – es müsste aus meiner Sicht ermöglicht werden, Unterrichtskonzeptionen anders zu denken als in den eher traditionellen oder klassischen Strukturen. Es könnte damit beginnen, den Pausengong abzustellen, möglicherweise auch grundsätzlich Unterrichtsstunden abzuschaffen und eher in Lernphasen zu denken. Und damit, in den Stundenplänen der Lehrkräfte Stunden oder Zeiten zu reservieren und zu blocken – und zwar in dem Stundenkontingent und nicht on top – um den Unterricht in der alltäglichen Schulwoche gemeinsam zu planen und Ideen dafür zu entwickeln.

## → ONLINE-ANGEBOTE

Kostenfreies Unterrichtsmaterial, Arbeitsblätter und Übungen zur Selbstwirksamkeit gibt es bei Elixier, der Suchmaschine für Bildungsmedien des Leibniz-Instituts für Bildungsforschung und Bildungsinformation (DIPF), zum Download:

🔗 <https://kurzlinks.de/hyyu>

Neues Cannabisgesetz

# Mehr Prävention nötig?

Das neue Cannabisgesetz ist zum 1. April 2024 in Kraft getreten. Stellt sich für Schulen die Frage: Was bedeuten die neuen Rahmenbedingungen konkret für uns und für den Stellenwert von schulischen Suchtpräventionsprogrammen?



- Das neue Gesetz entkriminalisiert und verharmlost den Cannabiskonsum
- Starke und selbstbewusste Jugendliche konsumieren weniger Drogen
- Frühe Aufklärung in der Schule und allumfassende Präventionskonzepte wichtig

AUTORIN Gabriele Albert, Redakteurin Universum Verlag | FOTOS Oleksandrum, eldadcarin, Sandaru – stock.adobe.com

Für die Schulen ändert sich durch das neue Gesetz in der Praxis eigentlich nichts“, erklärt die Studiendirektorin der Berufsbildenden Schule im rheinland-pfälzischen Alzey, Ulla Hagemeister. „Unsere Schule war und ist – wie wohl die meisten anderen Schulen in Deutschland auch – eine suchtmittelfreie Schule. Wir akzeptieren keinerlei Drogen hier und wer sich nicht daran hält, wird umgehend nach Hause geschickt. Den Sachverhalt arbeiten wir dann nach unseren Richtlinien auf.“ Das schließt natürlich nicht aus, dass Schülerinnen und Schüler trotzdem „bekifft“ in die Schule kämen oder gegebenenfalls in der Pause das Schulgelände verließen, um einen Joint zu rauchen. „Das gab es gelegentlich schon vor dem neuen Gesetz und wird es leider auch weiterhin geben“, sagt Hagemeister. Also einfach weitermachen wie bisher? Auf keinen Fall, ist sich die Studiendirektorin sicher – dieser Meinung sind auch die meisten Expertinnen und Experten in der Suchtprävention. Zumal 14- bis 18-Jährige nach dem neuen Gesetz straffrei ausgehen, wenn sie mit den dort festgelegten Cannabismengen erwischt werden. „Durch das neue Gesetz wird der Cannabiskonsum entkriminalisiert, verharmlost und damit

salonfähiger“, befürchtet Ulla Hagemeister. „Dagegen hilft nur mehr Aufklärung und Prävention – und das so früh wie möglich.“

## WENN EIN PSYCHIATER IN DIE SCHULE KOMMT

Einer, der genau das macht, ist Dr. med. Christoph Gerth, Psychiater und Chefarzt der Allgemeinpsychiatrie in der Rheinessen-Fachklinik Alzey. Er geht seit 16 Jahren in Schulen und sensibilisiert Jugendliche und oft auch deren Eltern für die gesundheitlichen Folgen von frühem Cannabiskonsum. „Das jugendliche Gehirn reagiert bis zum Alter von 25 Jahren sehr empfindlich auf Cannabis, aber auch auf andere Drogen wie Alkohol und Nikotin“, erklärt Christoph Gerth. „Die Folgen können sehr drastisch sein. Viele der jungen Leute sind mehr als überrascht, wenn ich ihnen das mit Hirnscans von gesunden und im Vergleich dazu von bereits geschädigten Gehirnen vor Augen führe.“ Frühe Aufklärung – der Psychiater empfiehlt diese in der Regel ab der neunten Klasse – auf der Basis von wissenschaftlich fundiertem Wissen und ohne

erhobenen Zeigefinger liegt ihm sehr am Herzen. Er selbst hält nichts von der Legalisierung von Cannabis. „In meiner Klinik sehe ich täglich die fatalen Auswirkungen von zu frühem und zu intensivem Drogenkonsum auf das spätere Leben.“ Das neue Gesetz setze das völlig falsche Signal, nämlich, dass Kiffen nicht gefährlich sei.



## OFFENERER ZUGANG ZU DEN JUNGEN LEUTEN

Fachberatungsstellen wie die Ambulante Suchthilfe des Diakonischen Werks Hanau-Main-Kinzig, die auch Aufklärungs- und Präventionsarbeit in den Schulen durchführen, eröffnet das neue Gesetz

einen anderen, offeneren Zugang zu Schülerinnen und Schülern: „Wir kommen mit den jungen Leuten aufgrund der Entkriminalisierung besser und ehrlicher ins Gespräch und können nun mehr präventiv und vor allem interventiv erreichen als vorher“, erklärt Diplom-Sozialpädagogin Katja Bräutigam.

## STARKE PERSÖNLICHKEITEN SIND WENIGER GEFÄHRDET

Eine Aufklärungsarbeit wie die von Dr. Gerth ist für den Präventionsberater des Gemeinde-Unfallversicherungsverbands Hannover (GUVH), Mario Jansen, nur ein Baustein in der nun umso wichtigeren und übergeordneten Präventionsarbeit. „Reine Aufklärung ist noch keine Prävention. Der beste Schutz vor Drogenmissbrauch liegt darin, dass wir

unsere Kinder und Jugendlichen zu starken, selbstwirksamen und selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen. Und das sollte idealerweise schon im Elternhaus und in der Kita beginnen.“ Er empfiehlt Schulen, einerseits die sachliche und informative Diskussion über Cannabis zu fördern – „interessant ist ja auch, die Frage zu klären, was die Beweggründe der jungen Leute für den Konsum sind“ –, andererseits aber auch die allgemeine Präventionsarbeit zu fördern und an der Schule zu implementieren. „Dabei sollte der Fokus auf evaluierte Programme zur Stärkung von Lebenskompetenzen gelegt werden, wie sie beispielsweise in der Grünen Liste zu finden sind. Ein ganzheitlicher Ansatz ist dabei wichtiger als die reine Fokussierung auf Cannabis“, ist sich der Präventionsexperte sicher.



## KLARE REGELUNGEN, KLARER STANDPUNKT



Auch nach dem neuen Gesetz ist für Schulen der Cannabiskonsum klar geregelt. Er ist in Sichtweite und in einem Abstand bis zu 100 Meter zum Schulgelände strikt verboten. Dies gilt auch für Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie für Kinderspielplätze. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) tritt dafür ein, Alkohol und Cannabis am Arbeitsplatz und in Bildungseinrichtungen gleichzubehandeln. Das heißt: In beiden Fällen muss ein Konsum, der zu Gefährdungen an Arbeitsplätzen und in Bildungseinrichtungen führen kann, ausgeschlossen sein. Das fordert die DGUV in dem Positionspapier „NULL Alkohol und NULL Cannabis bei Arbeit und Bildung“. Die Debatte über die „Freigabe“ von Cannabis darf nicht dazu führen, dass seine Wirkung verharmlost wird. Die Entkriminalisierung von Cannabis ist daher mit öffentlichkeitswirksamen Informationskampagnen zu verbinden, die über die Wirkung von Cannabis aufklären und insbesondere klar auf die damit verbundenen Risiken für Sicherheit und Gesundheit hinweisen. Mehr Infos:

• [www.dguv.de/cannabis](http://www.dguv.de/cannabis)



## WEITER GEHT'S IM NETZ!

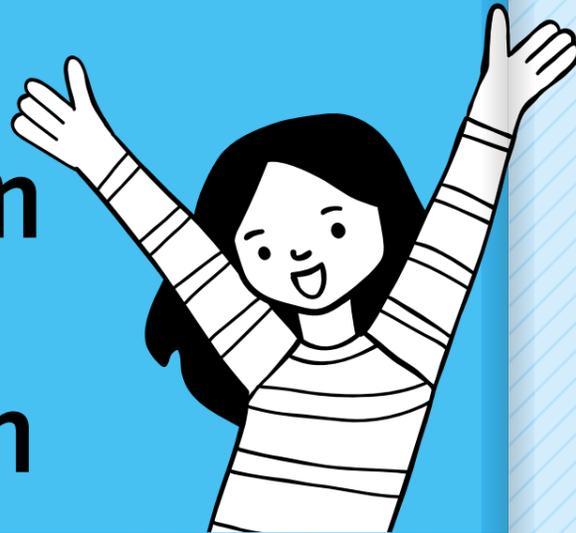
Eine hilfreiche Linkliste zu weiterführendem Infomaterial, speziell für Lehrkräfte, finden Sie unter:

• [www.pluspunkt-dguv.de/Cannabisgesetz](http://www.pluspunkt-dguv.de/Cannabisgesetz)

Lerneinheit für mehr Selbstbewusstsein



# Eigene Ressourcen erkennen und nutzen



## WWW.DGUV-LUG.DE

Das Schulportal „Lernen und Gesundheit“ bietet Lehrkräften von der Grund- bis zur Berufsschule kostenfreie und sofort einsetzbare Unterrichtsmaterialien rund um die Themen Sicherheit und Gesundheit an. Neben einem didaktisch-methodischen Kommentar und Arbeitsblättern mit Lösungen enthält jede Einheit auch wissenswerte Hintergrundinformationen für die Lehrkraft sowie eine Mediensammlung als Ergänzung für die eigene Recherche.

Die vollständige Unterrichtseinheit können Lehrkräfte im kostenlosen Schulportal „Lernen und Gesundheit“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) herunterladen:

🔗 [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: lug1003556

- Dauer: drei Doppelstunden
- Aufbau: Einstieg mit Übungen und Impulsfragen zu eigenen Ressourcen und zum Selbstbild; Zusammenhang von Selbst- und Fremdbild: andere Gruppenmitglieder unter dem Ressourcenblick wahrnehmen, Positives gespiegelt bekommen; Selbstwirksamkeitserfahrung durch Kooperationsübungen
- Zugeschnitten auf die Sek II, eignet sich aber auch für Sek I und BBS

So ist die Unterrichtseinheit aufgebaut:

Schülerinnen und Schüler sind einem ständigen Bewertungsdruck ausgesetzt. Genauso wichtig wie konstruktive kritische Rückmeldungen sind jedoch Wertschätzung und Anerkennung. Diese Unterrichtsmaterialien fördern junge Menschen dabei, durch positive Rückmeldungen in der Selbst- und Fremdwahrnehmung Ressourcen freizusetzen: Das stärkt sie und gibt ihnen Sicherheit, herausfordernde Situationen in der Schule und im späteren Leben besser zu meistern.

**AUTORINNEN** Martyna Marzec, Karen Guckes-Kühl, Redakteurinnen  
Universum Verlag | **ILLUSTRATIONEN** Ajesadaphorn,  
– stock.adobe.com



## AKTIVIERENDER EINSTIEG

Jede Doppelstunde beginnt mit einer Interaktion in der Gruppe: zum Beispiel mit Methoden wie dem „Geldschein-Experiment“ oder einem „Museumswalk“ durch den mit persönlich stärkenden Gegenständen der Schülerinnen und Schüler ausgestatteten Klassenraum. Der gemeinsame Ressourcen-Schatz der Gruppe wird dabei für alle sichtbar.



## ERARBEITUNGSPHASE: UNSICHTBARES SICHTBAR MACHEN

Die Schülerinnen und Schüler visualisieren eigene Ressourcen anhand von suggestiven Konzeptvorlagen wie dem „Kraftbaum“. Im Austausch mit Vertrauenspersonen aus der Klasse reflektieren sie ihre Erfahrungen. Dabei werden persönliche Möglichkeiten, Ziele und Prioritäten bewusst gemacht und mit eigenen Zukunftsplänen verknüpft. Auch die Stärken der Mitschülerinnen und Mitschüler werden wertschätzend wahrgenommen.



## PRAKTISCHE ÜBUNGEN: DIE STÄRKEN WERDEN VERTRAUT

Mit reflektierten Einzel-, Paar- und Teamaufgaben lassen sich die neu entdeckten positiven Eigenschaften verinnerlichen. Schülerinnen und Schüler erhalten sowohl die Möglichkeit, in einem sicheren Setting in einen vertieften Austausch zu treten, als auch eigene Stärken in einem spielerischen Speeddating einzusetzen – mit einem leichten Augenzwinkern, dennoch gezielt. Diese attraktiven Empowerment-Methoden befähigen junge Menschen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, und stärken sie für das künftige Berufsleben.

Lernen und  
Gesundheit   
das Schulportal der DGUV

In unserer Rubrik „Unterrichtswerkstatt“ werden ausgewählte Unterrichtsmaterialien des DGUV-Schulportals „Lernen und Gesundheit“ vorgestellt. Dort stehen mittlerweile circa 240 kostenfreie Unterrichtseinheiten für Ihren Unterricht bereit.

🔗 [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)

Suchen Sie kostenfreie interaktive Unterrichtsmaterialien für den digitalen Einsatz und Online-Unterricht? Sie finden sie im Digitalen Lernraum der DGUV.

🔗 <https://lernraum.dguv.de>

Bewegungsförderung



# Allez hopp!

Nach der Begrüßung ein paar Minuten stehen bleiben, in Mathe eine Rechenaufgabe hüpfen oder in Deutsch auf dem Boden einen Text lesen: Mehr Bewegung in den Unterricht zu integrieren, ist nicht schwer, fördert die Gesundheit, verbessert das Klassenklima – und kann beim Lernen helfen.



- Bewegung stärkt Selbstbewusstsein, Sprachentwicklung und Motorik
- Zu langes Sitzen in der Schule lässt sich auf kreative Weise reduzieren
- Unfallkassen bieten Schulen Impulse zur Bewegungsförderung

AUTORIN Kathrin Hedtke, freie Journalistin |  
FOTOS Louis-Photo – stock.adobe.com, privat

**M**it Kreide lassen sich fix ein paar Kästchen auf den Schulhof malen, damit die Kinder in der Pause hüpfen können. Auch im Unterricht braucht es nicht viel: Wem die Kurzgeschichte von Franz Kafka gefällt, stellt sich auf die linke Seite des Klassenzimmers und begründet seine Meinung – alle anderen gehen nach rechts. Wer eine Vier würfelt, muss im Spinnengang krabbeln, bei einer Sechs heißt es: fünf Hampelmänner machen. „Es gibt unendlich viele Ideen, um Bewegung in die Schule zu bringen“, betont der Sportlehrer Christian Roth von der Georg-Büchner-Schule in Erlensee bei Hanau, der als Fachberater am Staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis regelmäßig Schulen zu dem Thema berät. Studien zeigen, dass Bewegung nicht nur für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen extrem wichtig ist und Übergewicht entgegenwirkt, sondern auch, dass kleine Fitnessübungen zwischendurch beim Lernen helfen und zu einem guten Klassenklima beitragen.

#### SITZZEITEN IM UNTERRICHT REDUZIEREN

„Bewegung ist Gold wert für Körper und Psyche“, betont der Sportexperte Julian Mädlich von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP). Deshalb sollten Schulen nach Kräften dazu beitragen, den hohen Sitzzeiten im Schulalltag entgegenzuwirken. Die Nationale Empfehlung für Bewegung der Bundeszentrale für gesund-

„ In der Grundschule hat meine Klassenlehrerin kleine Spiele in den Unterricht eingebaut. Bei einem Verb mussten wir unter den Tisch krabbeln. Das fand ich immer lustig und die Stimmung in der Klasse war super. Jetzt auf dem Gymnasium gibt es so etwas leider nicht mehr.

Carla, 12 Jahre

heitliche Aufklärung (BZgA) gibt vor, dass sich Schulkinder mindestens 90 Minuten pro Tag bewegen sollten – je mehr, desto besser.

Bewegung beeinflusst viele Bereiche positiv: Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, die Sprachentwicklung gefördert und die Motorik sicherer. Wer sich viel bewegt, stolpert und stürzt weniger – so lässt sich auch die Zahl der Schulunfälle reduzieren. Zudem gilt: Bewegung macht schlau. Studien belegen den positiven Einfluss auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. Davon profitierten nicht nur die Kinder, sondern auch die Lehrkräfte, betont der Sportexperte. Wenn es unruhig und laut in der Klasse ist, fehlt den Schülerinnen und Schülern oft Bewegung – und die lässt sich spielerisch einbauen. Zum Beispiel in Deutsch ein Laufdiktat: Dafür verteilt die Lehrkraft

einzelne Sätze im Klassenzimmer – am Schrank, an der Wand, an der Tafel, am Fenster – und die Kinder laufen von ihrem Platz hin und her. Oder in Physik: Die Jugendlichen werfen verschiedene Gegenstände in einen Reifen und gucken: Was fliegt präziser, ohne viele Kurven – ein Bierdeckel oder ein kleines Sandsäckchen? Und warum ist das so? So lernen sie die Eigenschaften von Materialien anhand der Flugrouten kennen. „Bewegung macht Spaß und sorgt dafür, dass die Klasse viel ausgeglichener ist“, sagt Julian Mädlich.

#### STUNDENBEGINN IM STEHEN

Diese Einschätzung teilt auch Christian Roth, der an einer Integrierten Gesamtschule unterrichtet: „Wir können von Schülerinnen und Schülern nicht erwarten, 90 Minuten still zu sitzen und sich perfekt zu konzentrieren.“ Sein Tipp: direkt mit einem bewegten Stundenbeginn zu starten. „Es ist top, wenn so etwas ritualisiert wird.“ Der Lehrer lässt seine Klasse zur Begrüßung aufstehen und unterrichtet die ersten drei, vier Minuten im Stehen. Auch danach sorgt er für Bewegung im Klassenzimmer: Wenn die Schülerinnen und Schüler einen Text lesen oder eine Aufgabe lösen, dürfen sie frei entscheiden, wo sie das tun: Sitzen sie auf dem Tisch? Hocken sie auf dem Boden? Oder ziehen sie sich in den Flur zurück? Damit geht



#### MEHR INFOS

Das Online-Projekt „Schulsportideen“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz sammelt Informationen sowie viele Übungs-, Spiel- und Organisationsformen für einen attraktiven und sicheren Sportunterricht.  
[www.schulsportideen.de](http://www.schulsportideen.de)

DGUV Information 202-101 „Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen“

[www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: p202101

Webangebot „Bewegte Schule / Bewegte Pause / Bewegter Ganzttag“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz

[www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: b1771



Julian Mädlich (links) ist Sportexperte bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP).

Christian Roth (rechts) ist Sportlehrer an der Georg-Büchner-Schule in Erlensee bei Hanau und zudem Fachberater am Staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis.



Verantwortung einher. Die Botschaft des Lehrers lautet: „Das geht nur, wenn ich mich auf euch verlassen kann.“ So wird die Bindung zu den Schülerinnen und Schülern gefestigt, das A und O für ein gutes Lernklima.

Christian Roths Erfahrung ist, dass viel mehr Ruhe in die Klasse kommt. Unterrichtsstörungen seien seltener, auch Kinder mit sozial-emotionalen Auffälligkeiten blieben besser am Ball. Wichtig ist für den Lehrer, dass keine Lernzeit verloren geht. Deshalb ist der Bus-Stopp eine seiner favorisierten Unterrichtsmethoden: Wer seine Aufgabe fertig hat, geht zu einem vorher festgelegten Punkt im Raum und wartet dort auf das nächste Kind. Sind zwei, drei zusammen, suchen sie sich ein ruhiges Plätzchen und vergleichen ihre Ergebnisse. „Das ist die Differenzierungsmethode schlechthin“, betont Christian Roth, „bis zum Abitur.“ Oft heißt es in seiner siebten Klasse auch: Wer denkt, dass die Antwort richtig ist, macht eine Kniebeuge. Neben einem kleinen Trainingseffekt sorgt die Übung für gute Stimmung. „Das stärkt das Klassenklima und den Zusammenhalt.“

**BESTANDSAUFNAHME UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG**

Als Fachberater überlegt Christian Roth gemeinsam mit Schulen, wie sie Bewegung fördern können. Im ersten Schritt erfolgt eine Bestandsaufnahme: Was läuft schon super? Wo liegen die Stärken? „Jede Schule hat Schätze, die nur darauf warten, gehoben zu werden“, betont der Lehrer. Zum Beispiel einen großen

Pausenhof mit Klettergerüst, eine neue Turnhalle oder tolle Sportangebote im Ganztage. Der Sportexperte empfiehlt, dass sich aus dem Kollegium ein Gesundheitsteam gründet. Wichtig ist, die Schulleitung und die Eltern mit ins Boot zu holen. „Zunächst gilt es, für das Thema zu sensibilisieren.“

Die Unfallkassen und Kultusministerien der Länder stellen dazu Handreichungen bereit. Sinnvoll ist, einer Checkliste zu folgen (siehe Infokasten). Für die Umsetzung können die Schulen auf

viele praktische Tipps zurückgreifen: Die Broschüre „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ stellt zum Beispiel auf 150 Seiten zahlreiche Spielideen vor, die zeigen, wie Bewegungsspiele in die einzelnen Fächer eingebunden werden können. Zudem bündelt das Internetportal schulsportideen.de mehr als 500 Beispiele für einen attraktiven Sportunterricht „spielerisch und abwechslungsreich“. Fest steht für den Gesundheitsexperten: Notwendig ist weder viel Geld noch viel Aufwand. „Kleine Impulse reichen völlig aus.“

„Bewegungsspiele würden mir großen Spaß machen. Ich habe mich daran gewöhnt, in der Schule lange zu sitzen, aber am meisten freue ich mich auf die Pausen: Da spiele ich Fangen mit meinen Freunden, klettere über große Steine und springe über Holzbalken. Wenn es zur Pause klingelt, rennen wir alle immer sofort los.“

Ben, 9 Jahre

**+ WEITER GEHT'S IM NETZ!**

In welchem Ausmaß wird an Ihrer Schule Bewegung gefördert – und wo gibt es Optimierungspotenzial? Bei der Ermittlung des Status quo hilft unsere Online-Checkliste:

[www.pluspunkt.dguv.de/checkliste\\_Bewegung\\_an\\_der\\_Schule](http://www.pluspunkt.dguv.de/checkliste_Bewegung_an_der_Schule)



**Versichert auf dem Schulweg**

**Egal ob mit dem Fahrrad, zu Fuß oder auf dem Skateboard**



Schülerinnen und Schüler stehen nicht nur während des Unterrichts und der Pausen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, sondern auch auf ihren Schulwegen. Was hierbei zu beachten ist, erklärt Tobias Schlaeger, Bereichsleiter der Abteilung Grundsatz von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.

**FRAGEN** Gabriele Albert, Redakteurin Universum Verlag | **COLLAGE** Mario Hoesel, Taras Grebinets, Günter Albers – stock.adobe.com, mann + maus | **FOTO** Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

**Herr Schlaeger, wo beginnen die versicherten Schulwege und wo enden sie?**

Sie beginnen in aller Regel zu Hause und enden auch dort. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Durchschreiten der eigenen Außenhaustür des Wohngebäudes und er endet mit dem Erreichen des Schulgeländes beziehungsweise des Schulgebäudes. Danach beginnt nahtlos die Versicherung des Schulbesuchs.

**Hängt der Versicherungsschutz vom gewählten Verkehrsmittel ab?**

Nein. Der Begriff des Weges meint nicht die bloße Wegstrecke, sondern, vereinfacht gesagt, das zielgerichtete „Unterwegssein“ auf einer unmittelbaren, aber verkehrssicheren Strecke zur Schule. Wie die Schülerinnen und Schüler unterwegs sind, ist nicht vorgeschrieben. Es besteht Wahlfreiheit, ob zum Beispiel der öffentliche Nahverkehr, ein Auto, ein Fahrrad benutzt werden oder ob der Weg zu Fuß zurückgelegt wird.

**Entfällt der Versicherungsschutz, wenn ein radelndes Kind noch keinen Fahrführerschein hat?**

Das ist ein weitverbreiteter Mythos. Nein, es spielt rechtlich keine Rolle, ob das Kind einen sogenannten Fahrführerschein hat. Kinder sollten aber erst dann allein mit dem Fahrrad zur Schule

fahren, wenn sie die jeweilige Strecke gut und sicher bewältigen können. Das ist häufig erst mit abgelegter Radfahrprüfung (Ende vierte Klasse) der Fall. Kinder sollten auf jeden Fall einen gut sitzenden Helm tragen, auch wenn es keine Helmpflicht gibt. Übrigens können auch mehrere unterschiedliche Verkehrsmittel benutzt werden. Setzen Eltern ihre Kinder in der Nähe der Schule an besonderen Haltepunkten („Eltern-Haltestelle“) ab, sind die Kinder auf dem weiteren Fußweg geschützt. Der versicherte Weg zwischen Wohnung und Schule kann an einem Tag auch mehrfach zurückgelegt werden, beispielsweise um daheim zu Mittag zu essen.

**Dürfen Schulleitungen bestimmte Schulwege oder Verkehrsmittel verbieten?**

Die Schule selbst hat keinen unmittelbaren Einfluss auf die zurückgelegten Wege der einzelnen Schülerinnen und Schüler und trägt deshalb auch keine Verantwortung dafür. Diese liegt bei den Eltern. Daher ist es für die Schule nicht möglich, die Benutzung etwa von Skateboards oder E-Rollern auf dem Weg zur Schule zu verbieten. Auf dem Schulgelände kann sie das allerdings schon. Die Erfahrung zeigt außerdem, dass Schulen über die Erarbeitung von Schulwegplänen mithelfen, die Schulumgebung und damit auch die Wege aktiv sicher zu gestalten. Darauf sollten Eltern achten.

**ES GEHT EUCH ALLE  
AN, WENN MAN MICH  
ANGEHT.**



**#Gewalt  
Angehen**

**GEMEINSAM STARK  
GEGEN GEWALT.**

„Damit Kinder erfolgreich lernen, brauchen sie  
Unterstützung und keine Gewalt.“

Julia Gollan-Müther, Schulsozialarbeiterin



[www.gewalt-angehen.de](http://www.gewalt-angehen.de)

 **UK|BG**  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung