



Abb.: Hohe, schalldäm-
mende Sitzwaben in einem
Selbstlernzentrum bieten
den Schülern Rückzugs-
möglichkeiten.

KIRSTEN WILMS

Schulen gesund gestalten

Wie Lernumwelten die Gesundheit beeinflussen

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Betrachten wir diese Definition, so stellt sich schon im Ansatz die Frage: Wie kann man den Wunsch nach Wohlergehen in einem so komplexen System wie Schule befriedigen kann?

Naheliegender, dass hier wohl zahlreiche Wechselwirkungen und multifaktorelle Zusammenhänge bestehen, die das Wohlergehen aller Akteure im Umfeld Schule beeinflussen. Die Bedürfnisse der unterschiedlichen Nutzergruppen im Hinblick auf deren ganzheitliches Wohlergehen sind recht unterschiedlich. Diese Aufgabe zu erfüllen erfordert ein gutes Gesundheitsmanagement, welches eine Vielzahl von Aufgaben und Funktionen zum Organisieren von Gesundheit beinhalten muss.

Schule heute

Wo stehen wir im Hinblick auf diese Definition von Gesundheit heute und wo besteht ein Zusammenhang zur baulichen Gestaltung unserer Schulen? Gerade in vielen veralteten Schulbauten beschränkt es sich zurzeit oftmals noch darauf, erst-

mals Krankheit und Gebrechen abzuwehren. Denken wir zum Beispiel an Schadstoffsanierungen und die häufig fehlende Umsetzung von Sicherheitsstandards. Einem Schulleiter, der damit beschäftigt ist, Sicherheitsrelevantes an seiner Schule umzusetzen, um Unfälle zu verhindern, dem bleibt neben seiner eigentlichen Tätigkeit keine Zeit mehr, ein Gesundheitsmanagement-System aufzubauen. Schulen benötigen für diese wichtige Aufgabe professionelle Unterstützung von Fachleuten.

Die richtige Gestaltung von Räumen und Umgebung hat unmittelbaren Einfluss auf körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden und damit auch auf die Leistungsfähigkeit aller Menschen, die in der Schule agieren. Gute Möglichkeiten zur Kommunikation ermöglichen soziales Wohlbefinden. Fehlt hierzu geeigneter Raum, findet diese nur eingeschränkt statt und blockiert somit auch eine

wichtige Grundvoraussetzung für das Lernen. Zusätzlich zu den klassischen Lernräumen müssen vor diesem Hintergrund mehr kommunikationsfördernde Räume wie Schüler-Cafés, Coaching-Räume und Lehrerarbeitsplätze geschaffen werden, aber auch Räume, die einen Rückzug ermöglichen, wie Ruheräume oder Zonen zum Verweilen in Eingangshallen und Fluren.

Neben dem eigentlichen Lernraum wird Schule immer mehr auch Lebensraum. Ganztagschulen und G8 wurden aufgebaut, aber oftmals, bevor die räumlichen Strukturen geschaffen waren.

Hier besteht an vielen Schulen ein enormer Nachholbedarf, der bei den Nutzern dieser Gebäude zu Stress führt. Diesen gilt es abzubauen, indem wir unsere Schulbauten den Bedürfnissen anpassen, um Wohlergehen zu fördern.

Stress lässt sich wegplanen

Neben einem ausreichenden Raumprogramm hat auch die richtige Gestaltung der Räume entscheidenden Einfluss auf das menschliche Wohlempfinden. So sind Merkmale der Umgebung wie Farbe, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Lärmpegel, Beleuchtungsstärke und Farbtemperatur des Lichtes, sowie der CO₂-Gehalt der Luft stark gesundheitsrelevant. Durch den Einbau einer CO₂-Messampel

kann der Nutzer zum Beispiel daran erinnert werden, die Fenster zu öffnen, wenn die Luftqualität zu schlecht wird. Eine kleine Maßnahme, die sich wesentlich auf das Wohlergehen auswirkt. Die richtige Beleuchtung fördert die Sehleistung und damit die Konzentration und das Wohlbefinden, mangelnde Beleuchtung führt zu Stress und Ermüden. Beschwerden wie Nervosität und Kopfschmerzen sind nicht selten die Folge.

Wir sollten die Erkenntnisse der Umweltpsychologie, die sich mit den Mensch-Umwelt-Wechselwirkungen beschäftigt, mehr für die Gestaltung unserer Schulen nutzen.

Beispielsweise schätzen Menschen in warmtonig gestrichenen Räumen die Raumtemperatur höher ein als in Räumen mit kalten Farben. Grünes Licht verstärkt die Produktion des körpereigenen Botenstoffs Dopamin und wirkt beruhigend. Es gibt zahlreiche Mittel, regelrechte Antistress-Umgebungen zu planen.

Bei der Förderung des körperlichen Wohlergehens muss auch dem natürlichen Bewegungsdrang der Schüler entsprochen werden. Um dieses Bedürfnis zu befriedigen, benötigen unsere Schulen einerseits weitere Räume, andererseits auch das richtige Mobiliar. Wird die Schulumwelt diesem nicht gerecht, sind fehlende Konzentration und Aufmerksamkeit sowie eine geringere Leistungsfähigkeit die Folge.

Anzeige

lizenziert für Kirsten Wilms am 02.08.2016

**Bilinguale Arbeitsblätter
für alle Fächer**

Themen des Ordners (Auswahl):

- Didaktische Prinzipien und Methoden im bilingualen Unterricht
- Will the Aral Sea disappear? (Geographie)
- People of the Old Stone Age (Geschichte)
- HIV & AIDS (Naturwissenschaften)
- Let's draw comics (Kunst)
- Badminton (Sport)
- Going veggie (Ernährung)
- Prayer – the God-phone (Religion)

Das vollständige Inhaltsverzeichnis des Ordners können Sie sich unter www.bilingualemodule.de kostenlos herunterladen.

Bilinguale Module für die Sekundarstufe I

Materialien für alle Fächer





Dieser **Sammelordner** ist für den Einsatz im Rahmen des bilingualen Unterrichts in einem Fach bzw. im Fächerverbund an Realschulen und Gymnasien konzipiert.

Die praxisorientierten Module enthalten didaktisch-methodische Erläuterungen, Arbeitsblätter und Folien für den **sofortigen Einsatz im Unterricht**.

Der Ordner enthält 39 Unterrichtsmodule auf insgesamt 400 Seiten und 40 Farb-Folien zu den Fächern Geographie, Wirtschaft / Politik, Naturwissenschaften, Geschichte, Kunst, Musik, Sport, Ernährung / Textil, Religion / Ethik, Mathematik sowie zu fächerübergreifenden Themen.

Bestellen Sie einfach und schnell per

Telefon: 0531-708-8631

Telefax: 0531-708-617

E-Mail: abo-bestellung@westermann.de

Post:
BMS
Bildungsmedien Service GmbH
Zeitschriftenvertrieb
Postfach 3320
38023 Braunschweig

Bilinguale Module für die Sekundarstufe I
Arbeitsblätter für alle Fächer inkl. Ordner

Best.-Nr. 161030 99,00 €

Preise zzgl. Versandkosten.
Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

... entdecke die Welt

westermann

1.906



Abb. 2 (li): Mit modernen Medien ausgestatteter naturwissenschaftlicher Unterrichtsraum.

Abb. 3 (re): Höhenverstellbare PC-Informationenplätze.



So wären zum einen zum Beispiel Boulder-Räume und Außenbereiche mit Fitnessgeräten wünschenswert und zum anderen ergonomisches Mobiliar, das den orthopädisch-physiologischen Mindestanforderungen gerecht wird. Eine falsche Sitzhaltung behindert den Blutkreislauf und dadurch die Funktionstüchtigkeit des Gehirns. Das richtige Schulmobiliar beugt auch Haltungsschäden vor.

In vielen Schulen fehlen Möbel, in denen Schüler ihre Sachen lagern können, sodass das Tragen schwerer Schultaschen gerade die Gesundheit jüngerer Schüler beeinträchtigt.

Raum für Medien

Dass die Gestaltung der Schulumwelt unser körperliches und seelisches Wohlergehen prägt, ist nun gut vorstellbar. Aber in welchem Zusammenhang steht sie mit dem geistigen Wohlergehens? Können unsere Schulräume den individuellen Leistungsvoraussetzungen unserer Schüler gerecht werden?

Die Schüler leben heute mehr denn je in der digitalen Welt. Sie sind dort vernetzt und pflegen auch einen Teil ihrer sozialen Kontakte auf diesem Weg. Sie informieren sich und lernen so. Also liegt es doch auf der Hand, dass der Ausbau der digitalen Welt immer mehr Bedeutung für die Gestaltung unserer Schulen bekommt. Sie muss vollständig in diese integriert werden, damit junge Menschen sich auch geistig wohlfühlen. Es müssen Plätze geschaffen werden, die Zeit und Raum geben, dem gerecht zu werden. Klassenräume sollten modern und multimedial ausgestattet sein. Medien sollten jederzeit ganzheitliches und fächerübergreifendes Lernen ermöglichen.

Mit dem Begriff des geistigen Wohlergehens stehen Über- und Unterforderung im direkten Zusammenhang. Das Lerntempo des Einzelnen muss individuell anpassbar sein. Der hochbegabte Schüler benötigt eine hohe Informationsdichte, während ein anderer Schüler damit vielleicht überfordert wäre. Mithilfe multimedial ausgestatteter

Arbeitsplätze, zum Beispiel in einem Selbstlernzentrum, können Schüler ihr Lerntempo selbst bestimmen und Interaktionen mit Lehrenden und Mitsprechenden freier gestalten. Die Räumlichkeiten in der Schule müssen den individuellen Leistungsvoraussetzungen der Schüler angepasst werden, damit ihr geistiges Wohlergehen gefördert wird.

Je früher, je gesünder

Wir hätten also eine gute Chance, einen gesundheitsfördernden Lebensraum Schule zu schaffen, in dem sich seine Akteure wohlfühlen, gerne lernen und aufhalten. Je früher der Zeitpunkt gewählt ist, Gesundheitsschutz in Planungsprozesse einzubauen, umso effektiver lässt sich dadurch Gesundheit fördern. Es muss Einzug in das Bewusstsein aller Nutzungsgruppen unserer Schulen und deren Träger halten, dass erfolgreiches Lernen auch mit Wohlfühlen einhergeht und dies eine Notwendigkeit ist.

Die richtige Gestaltung ist jedoch nur ein Baustein, um ein ganzheitliches Wohlergehen zu schaffen. Faktoren wie gesunde Ernährung, die richtige Arbeitsorganisation und vieles mehr müssen in ein komplettes Gesundheits-Management-System integriert werden. Gesundheitsschutz muss in allen Bereichen gelebt, gelernt und in der Schule mit ihrer Vorbildfunktion auch gelehrt werden. ■

AUTORIN

Dipl.-Ing. Kirsten Wilm ist Innenarchitektin und Sicherheitsingenieurin. Ihr Innenarchitektur- und Ingenieurbüro gründet sie 1999. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit dem Umbau und der Einrichtung von Schulen. Darüber hinaus baut sie das „Institut für gesunde und sichere Schule“ auf und ist Mitinitiatorin der „Initiative Schulen helfen Schulen“, die den Schulausbau in Tansania unterstützt.

www.wilms-innenarchitektur.de