Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 76 (2014)

Heft: 2: Gesundheit

Artikel: Gesunde Schülerinnen und Schüler in Graubünden?

Autor: Rudin, Denise

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-720201

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesunde Schülerinnen und Schüler in Gra

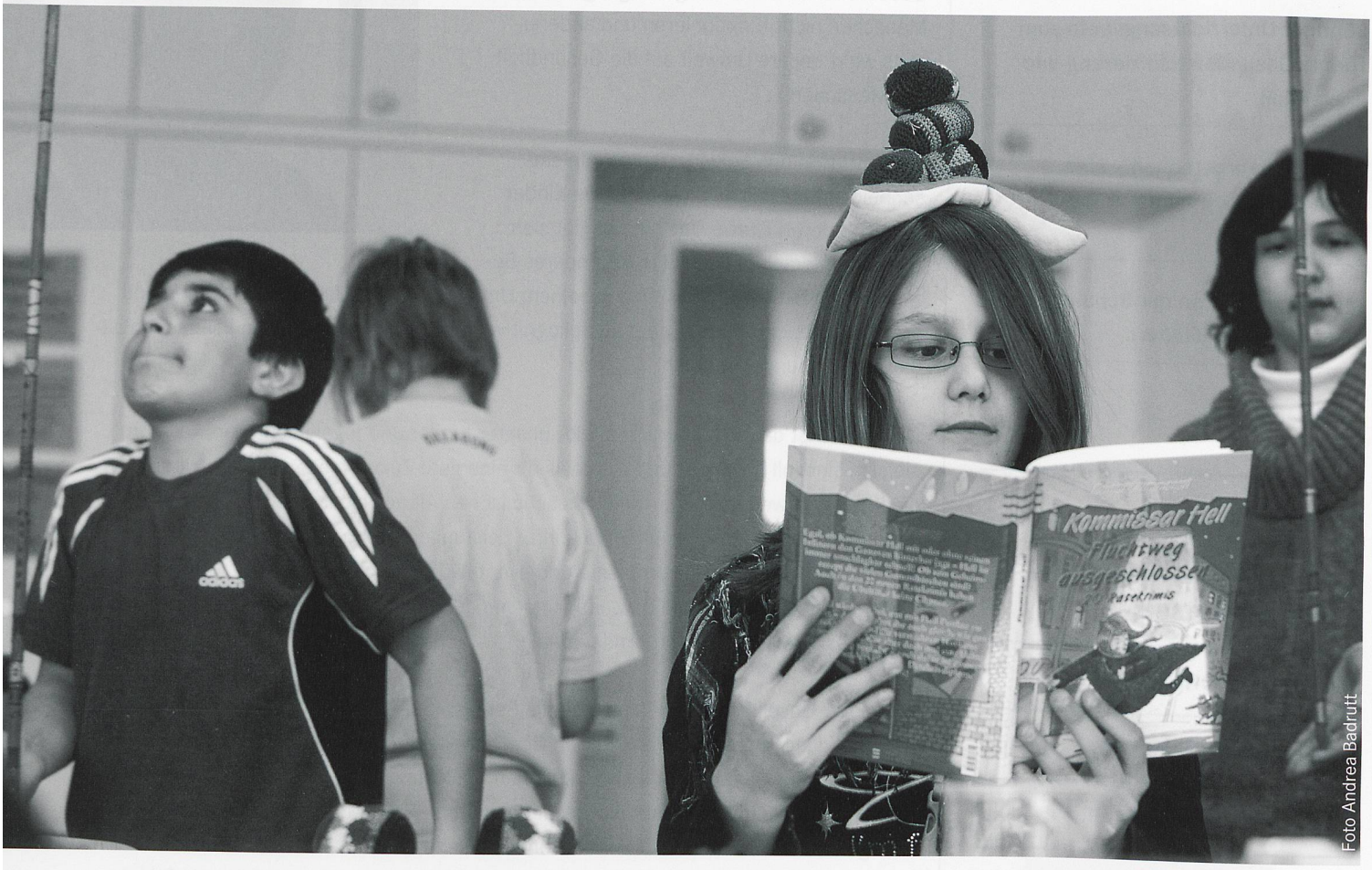


Foto Andrea Badrutt

Wenn wir uns fragen, ob die Bündner Schülerinnen und Schüler gesund sind, drängt sich auch die Frage nach der Gesundheit der Bündner Schulen auf. Bildung ist nebst dem sozioökonomischen Status einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Bildung fördert die Gesundheit. Menschen mit höherer Bildung haben eine höhere Lebenserwartung und verhalten sich gesünder als bildungsferne Bevölkerungsgruppen. Umgekehrt ist eine gute Gesundheit immer eine wichtige Ressource für erfolgreiches Lernen.

VON DENISE RUDIN, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN

Gesundheit und Bildung stehen also in einer engen Wechselwirkung zueinander. Daher stehen in der Gesundheitspolitik folgende zwei Ziele im Zentrum:

1) Die Schülerinnen und Schüler stärken in der Schule ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen.
2) Die Schule als gesundheitsförderlicher Lern- und Arbeitsort fördert die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und die Gesundheit der Lehrpersonen.

Gesundheit

Gesundheit ist ein vielschichtiger Begriff. Er hat sich in den letzten Jahrzehnten von einem engeren medizinischen zu einem umfassenderen und auch positiver besetzten Verständnis gewandelt. Weit verbreitet und akzeptiert ist nachfolgende Definition: «Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber

ubünden?

Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.» (Ottawa Charta[1], 1986).
Fühlen sich die Bündner Schülerinnen und Schüler wohl in ihrer Haut? Wie verbringen sie ihre Freizeit? Treiben sie Sport? Wie gehen sie mit den neuen Medien um und haben sie trotz des Handys auch gute soziale Kontakte? Denken Sie an Ihre eigene Jugend zurück: Das Jugendalter ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl von kognitiven, körperlichen und sozialen Veränderungen, die Erwachsene oft als störend empfinden. So schrieb Sokrates (470–399 v. Chr.): «Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.» Die Feststellung scheint euch heute noch durchaus aktuell. Vielleicht ergänzt mit: «Sie sind ständig online, am Chatten oder am Shoppen.»

Gesundheit Jugendlicher in Graubünden

Verschiedene Studien geben gute Hinweise zur Gesundheit der Bündner Jugendlichen. Die grösste Untersuchung ist die HBSC-Studie, die alle vier Jahre durch die WHO durchgeführt wird[2]. Aufgezeigt wird, ob und wie sich Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden der Jugendlichen verändern. Die internationale Erhebung wurde auch bei 11- bis 15-Jährigen in Graubünden durchgeführt. Das Gesundheitsamt führt ergänzend alle vier Jahre eine Befragung zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie zum Körpergewicht (BMI-Monitoring) durch. In der Folge sind einige Ergebnisse aus den verschiedenen Gesundheitsbefragungen zusammengefasst.

Abb. 1: Einschätzung der eigenen Gesundheit der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen, aufgeteilt nach Geschlecht (HBSC Graubünden, 2010. In %)

Gesundheit und Risikoverhalten

Die allermeisten Jugendlichen sind zufrieden mit ihrem Leben und fühlen sich gut. Die meisten konsumieren keine Suchtmittel oder nur sporadisch. Wenige beginnen bereits früh mit Rauchen, Trinken und Kiffen.
Auch wenn das Risikoverhalten bei Jugendlichen oft ein vorübergehendes Phänomen ist, muss es ernst genommen werden. Gezielte Prävention und Früherkennung sind unbedingt notwendig. Dies, weil bereits einmaliges Risikoverhalten schwerwiegende Konsequenzen (Unfälle, Verletzungen, ungewollte Schwangerschaft usw.) haben kann. Zudem sind der Körper und auch das Gehirn im Jugendalter noch nicht vollständig ausgereift und darum anfälliger auf Schäden durch Substanzen wie Alkohol oder Drogen. Auch sind Jugendliche weniger stressresistent als die Erwachsenen.

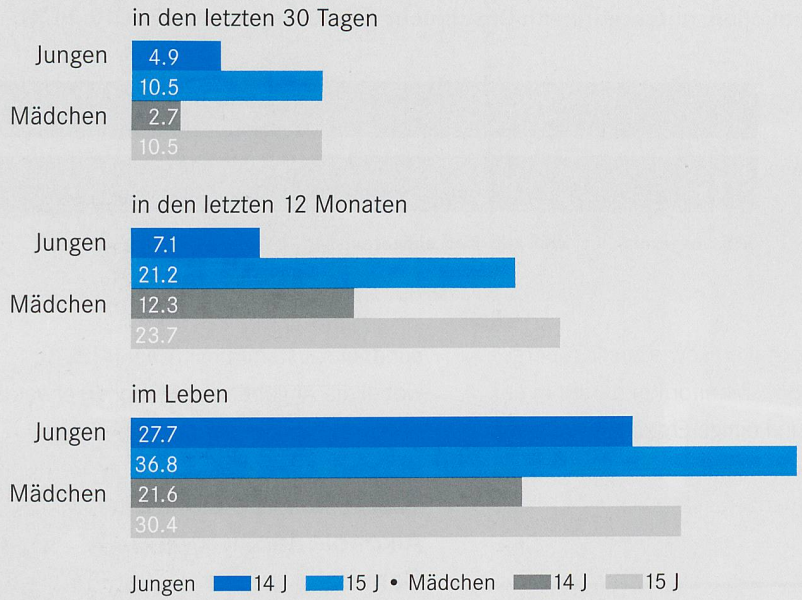
Die Mehrheit der 800 befragten Jugendlichen schätzt ihren allgemeinen Gesundheitszustand positiv ein (Abb. 1), wobei die Angaben der Mädchen etwas tiefer sind als die der Jungen.

Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum

Alkohol stellt das wichtigste Problem der öffentlichen Gesundheit dar. Auch wenn die meisten Jugendlichen angeben, keinen oder nur sehr wenig und selten Alkohol zu trinken, gibt es doch Jugendliche, die bereits früh und regelmässig Alkohol trinken – obwohl die Abgabe von Alkohol an Personen unter 16 verboten ist! Schweizweit trinkt fast jeder zweite 15-jährige Junge und jedes dritte gleichaltrige Mädchen monatlich Alkohol. Rund ein Viertel (27%) der 15-jährigen Jungen konsumiert wöchentlich Alkohol. Bei den gleichaltrigen Mädchen sind es 13% (Windlin B. et al. 2011). Die Zahlen sind seit 2002 leicht rückläufig, aber immer noch besorgniserregend hoch. Denn Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol

[1] Die Ottawa Charta ist ein internationales gesundheitspolitisches Leitbild, welches die Umorientierung von der Verhütung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit beschreibt.
[2] Health Behaviour in School-aged Children, 2010. http://www.hbsc.ch/

Abb. 2: Anteil der 14- bis 15-jährigen Jugendlichen, die bisher (in ihrem Leben), im letzten Jahr beziehungsweise in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis genommen haben, aufgeteilt nach Geschlecht und Alter (HBSC Graubünden 2010, in %).



als Erwachsene. Der Alkoholkonsum kann sich negativ auf die Gehirnentwicklung auswirken, denn diese ist erst nach dem 20. Altersjahr vollständig abgeschlossen. Zudem steigt die Unfallgefahr, viele werden leichtsinniger und gehen Risiken ein. Die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die wegen Alkoholvergiftung oder Alkoholabhängigkeit im Krankenhaus behandelt werden müssen, liegt heute in der Schweiz bei täglich 6 Personen und steigt seit 1999 kontinuierlich an (Gmel. et al. 2009).

Die Zahl der Rauchenden ist in der Schweiz in den letzten zehn Jahren gesunken, unter anderem durch die Einführung des Schutzes vor Passivrauch. Die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen raucht nicht: 83% bei den Bündner Jungen und 87% bei den Mädchen (HBSC Graubünden 2010). Mit zunehmendem Alter hat es aber immer mehr Jugendliche, welche gelegentlich oder täglich rauchen. Jeder zehnte 15-Jährige in Graubünden raucht täglich. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Viele Jugendliche merken, dass es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Knapp 70% der Bündner 14- und 15-Jährigen geben an, nie im Leben Cannabis konsumiert zu haben. Der Anteil bei den Jungen die kiffen, ist etwas höher als der bei den Mädchen.

Ernährung, Bewegung und Körpergewicht

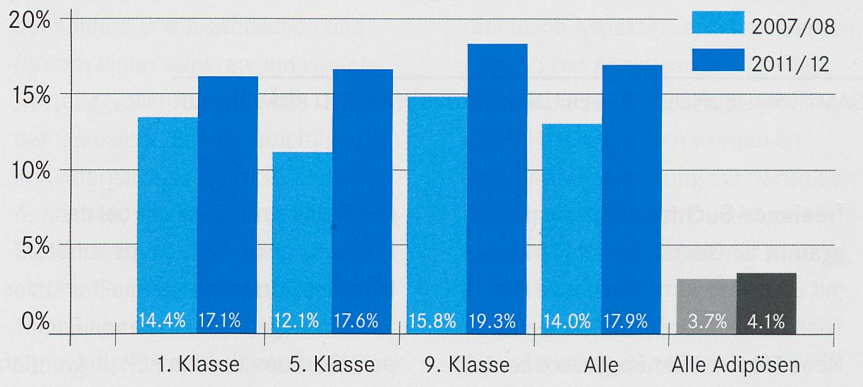
Regelmässige Bewegung im Freien mit Freunden und ausgewogenes Essen sowie Wasser trinken sind wichtige Grundpfeiler für die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Im Rahmen der Erhebung zum Körpergewicht der Bündner Schülerinnen und Schüler wurden 1'200 Erst-, Fünft- und Neuntklässler zu ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten befragt[3]. Gut 80% geben an, ein richtiges Frühstück zu essen, 87% ein richtiges Nachtessen. Zwei Drittel nehmen einen Znüni von zu Hause in die Schule mit. Dieser enthält primär Brot (48%), Früchte (46%) und Gemüse (27%). Süssigkeiten (13%) und Chips (6%) werden in der Pause dagegen selten konsumiert. Mit zunehmendem Alter zeigt sich eine leichte Verschlechterung des Ernährungsverhaltens.

In Bezug auf die Bewegung erweisen sich dagegen die 5. Klässler und Klässlerinnnen als die aktivste Gruppe. Zwei Drittel treiben regelmässig ausserhalb der Schule Sport (insbesondere in Vereinen); knapp 40% sind zudem an vier oder mehr Tagen pro Woche in einem informellen Rahmen körperlich aktiv. Während die Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse pro Tag im Durchschnitt eine Stunde vor dem Fernseher, Computer oder Handy verbringen, steigt dieser Wert bei den 9.-KlässlerInnen auf über zwei Stunden an.

Übergewicht macht auch vor den Bündner Kindern nicht Halt. Wie Abbildung 3 zeigt, nahm das Übergewicht bei den Bündner Kindern und Jugendlichen zwischen 2007/2008 und 2011/2012 auf durchschnittlich 18% zu. Der Wert nähert sich dem Schweizer Mittel von 20% an.

Es zeigen sich verschiedene signifikante Zusammenhänge zwischen dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten einerseits und dem Übergewicht andererseits. Dabei sind Personen, welche regelmässig frühstücken, sich regelmässig bewegen und weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen, seltener übergewichtig. Übergewicht korreliert immer auch mit den Bildungs- und Ein-

Abb. 3. Anteil der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder auf ausgewählten Schulstufen, Vergleich der Schuljahre 2007/08 und 2011/12 BMI-Monitoring im Kanton Graubünden, Oktober 2011, H. Stamm/M. Lamprecht



kommensverhältnissen in der Familie: je tiefer der sozioökonomische Status, desto höher das Risiko für Übergewicht.

Schulen gesundheitsförderlich gestalten

Die Schule ist für die Kinder und Jugendlichen nicht nur eine Bildungsinstanz. Sie bildet einen Lebensraum – einen Ort der Sozialisation. Die Schülerinnen und Schüler lernen bei weitem nicht nur explizit im Unterricht, sie lernen beiläufig und ständig. Sie lernen über sich selber, über andere Menschen und über die Schulorganisation. Die Unterrichts- und die Beziehungsgestaltung, die Infrastruktur der Schule und die Schulorganisation beeinflussen das Lernen und die Sozialisation der Schülerinnen und Schüler. Es lohnt sich, sowohl für die Lernenden als auch für ihre Lehrpersonen und weitere an der Schule tätigen Personen, die Schule gesundheitsförderlich zu gestalten. Die inhaltliche Verbindung von Bildung und Gesundheit gilt für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrpersonen gleichermassen. Schulen, die interessiert sind, sich an gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen zu orientieren, bietet das «Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen»[4] Unterstützung. Als erfolgreicher Ansatz sei an dieser Stelle das Projekt «Bewegte Schule» erwähnt. Über 90 Schulen im ganzen Kanton engagieren sich – auf ihre Weise – für eine gesunde und bewegungsfreundliche Schule. Siehe auch www.graubünden-bewegt.ch/Bewegte Schule.

Von A bis Z

Von A wie Alkoholprävention bis Z wie Zähneputzen. Verschiedene Personen/Institutionen sind mit unterschiedlichen Themen im Bereich Gesundheit in der Schule unterwegs und haben einen Anteil daran, dass Bündner Schulen gesund sind und bleiben.
Die Lehrpersonen Graubündens erfüllen als Schlüsselpersonen zahlreiche wichtige Aufgaben – auch in der Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei stützen sie sich auf den Lehrplan, der Gesundheit als fächerübergreifendes Thema einbringt. Der Entwurf des Lehrplans 21 setzt Schwerpunkte im Bereich der Lebenskompetenzen.

Für inhaltliche und organisatorische Belange können Lehrpersonen auf die Unterstützung des Gesundheitsamts mit den Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention zurückgreifen. Weiter ist der dezentral organisierte schulärztliche Dienst aktiv. Er wird von Schulärztinnen und -ärzten wie auch von Haus- resp. Kinderärztinnen und -ärzten in den Gemeinden wahrgenommen (www.ga.gr.ch > Kantonsarzt). Neben der Erhaltung und Förderung der Gesundheit wird so auch die Ausbreitung von gesundheitlichen Störungen und Krankheiten frühzeitig erfasst.

Im Bereich der psychischen Gesundheit ermöglicht der kantonale schulpsychologische Dienst Graubünden mit den zehn regionalen Schul- und Erziehungsberatungsstellen ein flächendeckendes Angebot in allen Kantonssprachen (www.avs.gr.ch >Dienstleistungen). Die Massnahmen zur Kariesprophylaxe, das Impfen, die Vorsorgeuntersuche und die Sensibilisierung von Schülerinnen, Schülern, Lehrpersonen und Eltern zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind wirksam und wichtig.

[3] BMI-Monitoring bei Bündner Schülern 2007/2008 und 2010/2011, Gesundheitsamt Graubünden.
[4] Schweizerisches Netzwerk gesundheitsförderlicher Schulen, www.sngs.ch

Literatur:
- Högger D. et al., Hrsg: Lebenskompetenzen entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen, Schwerpunktprogramm «gsund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012; pdf auf www.gesundeschule-ag.ch
- Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz, Verlag Hans Huber, 2012.

Infos:
Schweiz: www.bildungundgesundheit.ch sowie Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen: www.sngs.ch
Graubünden: www.graubünden-bewegt.ch, www.gesundheitsamt.gr.ch