

## CHECKLISTE - LehrerInnengesundheit

| Bereiche         | Inhalt, Beispiele, Anmerkungen  | Notizen |
|------------------|---|---------|
| <b>Ernährung</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot für LehrerInnen, erforderlichenfalls auch Möglichkeit zur Mittagsverpflegung</li> <li>• Angebot von Bio-Lebensmitteln</li> <li>• Ausreichend Zeit für die Einnahme des Mittagessen</li> <li>• Möglichkeit, gesundheitsförderliche Aspekte bei der Speiseplanentwicklung einzubringen</li> <li>• Räumliche Voraussetzung zur Zubereitung von Zwischenmahlzeiten und Einhaltung von Hygienemaßnahmen (Kühlmöglichkeit, Spüler bzw. ausreichend Heißwasser, etc.). Geeignete Räumlichkeiten für LehrerInnen zum Essen (ruhiger Ess- und Regenerationsbereich)</li> </ul> <p><u>Information:</u> Verkostungen, Infomaterial, Rezepte, Workshops, Fachvorträge bei pädagogischen Konferenzen, Beratungsangebote</p>  |         |
| <b>Bewegung</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrgerechte Rhythmisierung des Unterrichtsalltages mit entsprechenden Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten</li> <li>• Ergonomische Arbeitsplätze</li> <li>• Angebot von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten in der Schule ( z.B. Fußball, Volleyball...)</li> <li>• Bedeutung von Bewegung für die langfristige Gesundheit bei Konferenzen behandeln</li> <li>• Fitnesschecks und Trainingsplanung für LehrerInnen ermöglichen</li> <li>• Zurücklegung des Schulweges zu Fuß oder mit dem Fahrrad fördern</li> <li>• Mindestempfehlung von 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität</li> <li>• Sport- und Wandertage für LehrerInnen und SchülerInnen</li> <li>• Lehrerausflüge mit entsprechenden Bewegungsangeboten</li> <li>• MBM für LehrerInnen, gemeinsame Aktivitäten z.B. Walking nach der Schule, Bewegungssequenzen in der Mittagspause...</li> </ul> <p><u>Information:</u> über verschiedene Bereiche der Gesundheit z.B. Sitzverhalten, Ausgleichsbewegung...</p> |         |

| Bereiche              | Inhalt, Beispiele, Anmerkungen  | Notizen |
|-----------------------|---|---------|
| Psychische Gesundheit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperativer Unterricht, Austausch mit KollegInnen, kollegiale Unterstützung und Intervention, gute Gesprächsbasis mit KollegInnen und Direktion</li> <li>• Supervision für LehrerInnen, Einzelberatung; berufsbegleitende psychologische Unterstützung, WS und Fortbildung zu Burnout und Stressprävention</li> <li>• Mitsprachemöglichkeit bei der Planung von Schulorganisation und Schulaktivitäten</li> <li>• Maßnahmen zur Stärkung des eigenen Potenzials und Kooperationskompetenz</li> <li>• MediatorInnen bzw. kollegiale Unterstützung bei schwierigen Elterngesprächen</li> <li>• Maßnahmen und externe Unterstützung im Umgang mit sehr schwierigen SchülerInnen, zeitliche institutionalisierter Rahmen zum Austausch (LehrerInnenkonferenz / kollegiales Feedback / kollegiales Coaching)</li> <li>• Unterstützung beim Umgang mit fehlenden Entwicklungsmöglichkeiten (Versetzung vs. fixer Dienstposten), Mitsprachemöglichkeit bei strukturellen Veränderungen und Änderungswünschen</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Schulerhalter</li> <li>• Maßnahmen zur Unterstützung von KollegInnen (z.B. Bibliothherapie, Jour-fixe)</li> </ul> <p><u>Siehe auch:</u> Checkliste Psychosoziale Gesundheit</p> |         |
| Rahmenbedingungen     | <p><b>Die Checkliste "Rahmenbedingungen" ist großteils auch für LehrerInnen gültig, zusätzlich ist zu beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialräume, Umkleidemöglichkeiten, Spinde; ausreichend Platz und ergonomische Arbeitsplätze für LehrerInnen im Konferenzzimmer, Arbeitsräumen und Klassenräumen</li> <li>• Besprechungszimmer für Eltern- und kollegiale Gespräche</li> <li>• Schallschutz für Klassen, Gänge und Turnsaal, ruhige Sozialräume, Arbeitsräume und Besprechungsräume, ev. Lärmampeln</li> <li>• gute Luftqualität</li> <li>• arbeitsmedizinische Versorgung</li> <li>• Prävention von Stimmschäden</li> <li>• Fachliteraturbibliothek für LehrerInnen</li> <li>• genügend Parkplätze und Schulschlüssel für LehrerInnen</li> </ul>  |         |

**Autoren:** Helga Rogl (LSR OÖ); Sandra Stelzmüller (Land OÖ); Eva-Maria Stöllnberger (Dir. NMS 1 Promenade Steyr); ARGE „Bewegung und Sport“; Abt. Schulpsychologie des LSR für OÖ; Dr. Ulrike Salomon (Land OÖ); Dr. Gertrude Jindrich (LSR OÖ); Institut Suchtprävention

| Bereiche             | Inhalt, Beispiele, Anmerkungen   | Notizen |
|----------------------|--|---------|
| Suchtprävention      | <p>Hier sind auch alle Maßnahmen, die in der Kategorie „psychische Gesundheit“ angeführt sind, zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klare Leitlinien für den Umgang mit Rauchen und Alkohol in der Schule</li> <li>• frühzeitige Intervention bei Suchtgefährdung der MitarbeiterInnen durch die Schulleitung („Handeln statt wegschauen“)</li> <li>• Information über den Umgang mit suchterkrankten KollegInnen</li> </ul> |         |
| Sonstige Aktivitäten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feste und gemeinsame Aktivitäten für LehrerInnen</li> <li>• Entlastung der Direktion durch Arbeitsaufteilung bzw. Mitverantwortung der KollegInnen</li> <li>• Unterstützung durch PflichtschulinspektorInnen</li> <li>• Angebote der LKUF und der BVA zur Gesundheitsförderung der LehrerInnen</li> </ul>   |         |