

Gesundheitsförderung

Mens sana in corpore sano

Das Leitbild des "mens sana in corpore sano" bedeutet für uns, dass am Lyceum Alpinum Zuoz dem Menschen als ganzheitliches Wesen begegnet werden will, in dem Körper, Seele und Geist gleichermaßen gestärkt, gefördert und gefordert werden sollen. Dieses Leitbild ist Teil des 'Spirit of Zuoz', der dem Wohlergehen aller in der Schule Lebenden und Arbeitenden, der Pflege der Gemeinschaft und der Solidarität einen hohen Stellenwert einräumt, durch Weltoffenheit und Toleranz, Fairplay, Selbstdisziplin, Leistungswillen und lebenslange Lernbereitschaft.

Was ist Gesundheit?

Wir verstehen unter Gesundheit eine physische, psychische und soziale Balance des Wohlbefindens, die uns befähigt, selbstbestimmt zu handeln, Zukunftsvisionen zu entwickeln, unsere Lebensziele zu verwirklichen und dabei auch einmal nach den Sternen zu greifen.

Von der Notwendigkeit schulischer Gesundheitsförderung

Unsere Schülerinnen und Schüler verbringen vom Eintritt ins Gymnasium bis zur Abschlussprüfung rund 30'000 Stunden ihres Lebens und Erwachsen-werdens mit schulbezogenen Aktivitäten, die meisten davon in der Schule und im Internat selber. Damit wird diese neben der Familie zum zweitwichtigsten Lebensraum der jungen Menschen. Sie übt unweigerlich einen nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit der uns anvertrauten Heran-wachsenden aus.

Bei uns liegt daher auch die Verantwortung, Krisensituationen, gesundheitliche Probleme, auffälliges Sozialverhalten, problematische Essgewohnheiten und Suchttendenzen frühzeitig zu erkennen und adäquate Mass-nahmen einzuleiten.

Was heisst das für uns als Internatsschule?

Eine gesundheitsfördernde Gestaltung unserer Schule als Arbeits- und Lebensgemeinschaft beinhaltet einerseits, dass an der Schule Rahmenbedingungen herrschen, die eine Stärkung von sozialen und persönlichen Lebenskompetenzen ermöglichen. Unsere leitenden Prinzipien sind, die Menschen in der Schule zu stärken, sie dabei zu unterstützen, dass sie Zutrauen zu sich selbst entwickeln und erhalten können, dass ihr Handeln ihnen sinn- und wertvoll erscheint, dass ihr Leben und das, was sich darum herum abspielt, begreifbar ist, so dass sie zu gefestigten, eigenständigen und verantwortungsbewussten Persönlichkeiten heranwachsen können. Andererseits soll im Unterricht eine fächerübergreifende, themenspezifische Gesundheitserziehung angeboten werden.

Suchtprävention erachten wir dabei als eine der Kernaufgaben schulischer Gesundheitsförderung, die in allen Facetten des Schul- und Internatsalltags zum Tragen kommen soll. Wir wollen die Heranwachsenden bei der schwierigen Gratwanderung des Gebrauchs von Konsumgütern und Genussmitteln begleiten, sie im Unterricht und über thematische Aktionen vor den Gefahren der Gewöhnung und des Missbrauchs warnen und ihre persönlichen Ressourcen als Schutzfaktoren stärken.

Zum Schutz der Gemeinschaft gelten an der Schule klare Regeln, die den Konsum von Alkohol und Tabak stark einschränken und den Konsum von illegalen Drogen verbieten.

Schule und Internat

Fächerübergreifend sollen Themen, die die Gesundheit jedes Einzelnen und der Gemeinschaft betreffen, angesprochen, der Konsum von Genussmitteln thematisiert und Schutzstrategien mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden. Neben der Pflege einer offenen Gesprächskultur sowie einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens, suchen wir nach Wegen, die Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung des Lebens- und Arbeitsortes Schule vermehrt auszuschöpfen.

Gezielte Aktivitäten zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention

Neben laufenden Aktivitäten soll pro Semester ein Aktionstag zu einem spezifischen Thema veranstaltet werden, der die interne wie die externe Schülerschaft anspricht. Für den Lehrkörper, das Internats- und übrige Betreuungspersonal findet pro Semester eine themenspezifische Weiterbildung statt.

Ausserschulische Ressourcen

Zur Unterstützung unserer Anliegen und Weiterbildung des Personals stehen uns neben schulpsychologischen und medizinischen Diensten eine Reihe externer Fachstellen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und Suchtprävention zur Verfügung, die bei Bedarf beigezogen werden können.

Gruppe für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Um diesen Anliegen am Lyceum Alpinum Zuoz Zuoz Nachdruck zu verleihen und die Aktivitäten zu koordinieren, ist im Januar 2005 die Gruppe für Suchtprävention und Gesundheitsförderung ins Leben gerufen worden. Die Gruppe setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Internatshäuser, der verschiedenen Fachbereiche des Lehrkörpers (Sport, Biologie, Geisteswissenschaften), der Krankenabteilung, der Schülerschaft und einem Vertreter der Scuola la Plaiv zusammen und pflegt einen engen Austausch mit der Schulleitung. Diese breite Abstützung soll dem Ziel einer möglichst tief greifenden Einbindung aller Lehr- und Betreuungskräfte und einer hohen Identifikation der Schülerschaft gerecht werden. Die Aufgaben der Gruppe sind die Zielformulierung, Ausführung, Auswertung und laufende Überprüfung und Anpassung der gesundheitsfördernden Aktivitäten und der Präventionsanlässe der Schule. Sie ist ausserdem Ansprechpartnerin in Gesundheitsfragen für das Kollegium, Eltern, Schülerinnen und Schüler sowie externe Fachstellen.