



3. Newsletter Gesundheitsförderung und Prävention FÜR SCHULEN

JUNI 2025

*Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulsozialarbeitende, mit unserem 3. Newsletter möchten wir die Gelegenheit nutzen, Sie bei der nun beginnenden heißen Phase des Sommers, an den **Schutz Ihrer Schüler:innen vor Hitze** und UV-Strahlung zu erinnern. Dazu gibt es Hinweise auf die **Schulinitiative „Pausenlos gesund“** und weitere informative Seiten zum Thema.*

Mit freundlichen Grüßen, z písjašelnym póstrowjenim,

Christiane Glosemeyer (Amtsärztin und Leitung FB 53)

Liza Panneitz (SB Gesundheitsförderung und Prävention FB 53)

Gesundheitsbildung von Anfang an: Mit der Schulinitiative „Pausenlos gesund“ für ein starkes und gesundes Aufwachsen

Das Gesundheitsverhalten, das Kinder und Jugendliche entwickeln, prägt maßgeblich ihre Gesundheit im Erwachsenenalter. Wer schon früh lernt, auf sich zu achten, wird auch später bewusste und informierte Entscheidungen für das eigene Wohlbefinden treffen können. Umso wichtiger ist es, Gesundheitsbildung frühzeitig und realitätsnah in den Schulalltag zu integrieren. Die **Stiftung Gesundheitswissen** unterstützt Schulen dabei mit der **Initiative „Pausenlos gesund“** – einem evidenzbasierten und multimedialen Angebot für die Sekundarstufe I. Lehrkräfte erhalten **kostenlos** umfangreiche **Materialien** und **Arbeitsblätter zum Download**, die flexibel einsetzbar sind: ob im regulären Unterricht, während Projektwochen oder auch für spontane Vertretungsstunden.

Gerade im digitalen Zeitalter begegnen Kinder und Jugendliche auf sozialen Medien immer wieder fragwürdigen Gesundheitstipps und Falschinformationen. Die Initiative verfolgt das Ziel, junge Menschen zu befähigen,

vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen zu erkennen und für sich einzuordnen. Damit werden sie in die Lage versetzt, die eigene Gesundheit durch fundierte Entscheidungen selbstbestimmt zu stärken. Das **Themenspektrum** von „Pausenlos gesund“ ist breit gefächert: Es reicht von **gesundem Schlaf**, **Essstörungen**, **Stressbewältigung** und **Medienkonsum** bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen wie **Cannabis** und **Suchtprävention** oder dem Thema **Hitze und Gesundheit**. Die Inhalte orientieren sich an den Lebenswelten der Schülerinnen und Schüler und greifen zugleich relevante Lehrplaninhalte auf. Ein besonderes Augenmerk gilt aktuell dem Thema **„Fit gegen Hitze“** – denn Hitzeperioden nehmen auch in Deutschland zu und haben spürbare Auswirkungen auf den Schulalltag.



Quelle: 1 pausenlos-gesund.de/fit-gegen-hitze > Erklärvideos zum Thema

Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und Erschöpfung an heißen

Sommertagen sind keine Seltenheit. Das Unterrichtsmaterial vermittelt altersgerecht Wissen über die Anpassung des Körpers an Hitze und thematisiert, wie hohe Temperaturen sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinflussen können. So kann die Gesundheitskompetenz der Schüler:innen gestärkt werden. Weitere Informationen und alle Materialien finden Sie **hier** (alternativ zum Link: pausenlos-gesund.de/fit-gegen-hitze).

Weitere Tipps für Schulen bei Hitzeperioden können Sie der Internetseite von Klima-Mensch-Gesundheit über diesen **Link** (alternativ zum Link: klima-mensch-gesundheit.de > Hitze und Hitzeschutz > Hitzeschutz in Lebenswelten > Tipps für Kitas und Schulen) entnehmen. Kostenloses Material mit gratis Versand an Ihre Schule für den Unterricht, zum Auslegen oder Mitgeben im Rahmen von Behelfungen, finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit oder direkt über diese **Seite** (alternativ zum Link: shop.bioeg.de > Suche „Hitze“).

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten baldigen Start in die Sommerferien.