

Gesundheit in der Schule

Ernährungslehre

Der Landesschülerrat Mecklenburg-Vorpommern sieht die Behandlung der Ernährungslehre im Unterricht als ungenügend an. Ein derart komplexes Thema sollte nicht nur in der Grundschule behandelt werden, sondern erfordert eine tiefe Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper und seinen Bedürfnissen über die gesamte Schulzeit hinweg. Es ist vor allem für junge Menschen wichtig, zu wissen, wie sie ihren Körper während der Pubertät mit den richtigen Nährstoffen im ausreichenden Maße versorgen. Eine gesunde Ernährung umfasst durchaus mehr als die "Ernährungspyramide". Gerade im Bereich des Biologie- und Chemieunterrichts lassen sich die Rahmenpläne anpassen, sodass nicht nur die Grundnährstoffe erklärt werden. Biochemische Prozesse im Körper und unterschiedliche Essverhalten können so von Schüler*innen leichter verstanden und nachvollzogen werden.

Jugendliche leiden oft unter den unerwarteten Veränderungen ihres Körpers und versuchen, diese eigenständig zu bekämpfen. Die Schule muss deshalb ihre Arbeit zur Prävention von Essstörungen durch ausreichende Aufklärung über die Bedürfnisse des jugendlichen Körpers mit Hilfe der vertieften Thematisierung der Ernährungslehre leisten. Eine solche Wissensvermittlung muss im Schulwesen passieren und darf nicht über Halbwissen erlernt werden.

Mit der zunehmenden Globalisierung ist nicht nur die Ernährung an sich ein Thema, welches nicht ausreichend genug behandelt wird. Auch die Entstehungsprozesse der Nahrung spielen eine große Rolle. Ein Verständnis für globale Produktion, Anbau, Qualität der Nahrung, Arbeitsbedingungen und Transport in der Lebensmittelindustrie sind auch im jungen Alter wichtig. Gerade Schülerinnen und Schülern, denen zu Hause nicht das Wissen für gesunde und umweltbewusste Ernährung mitgegeben wird, sollte dieses Wissen in der Schule nicht vorenthalten werden.

Bewegungslehre

Ergänzend zum Punkt Ernährung ist eine Aufklärung über eine gesundheitsfördernde Bewegung notwendig. Bewegung ist für jeden Menschen von grundlegender Bedeutung. Der Sportunterricht deckt eine Förderung jedoch nicht vollumfänglich ab. Schüler*innen müssen die Möglichkeit haben ihr körperliches Potenzial durch den Sport in der Schule verbessern zu können. Leider werden Schüler*innen, die ein Desinteresse bezogen auf die Bewegungsvielfalt haben, durch den Bewertungsmaßstab und ihre eigenen körperlichen Voraussetzungen benachteiligt und erhalten somit Einbuße in ihrer Gesamtleistung.

Den Schüler*innen müssen durch den Sportunterricht Techniken zum Eigengebrauch im Alltag, wie beispielsweise Dehnübungen, morgendlichen Routinen oder Übungen für den Stressausgleich an die Hand gegeben werden. Somit ergibt sich die Gelegenheit, Jugendlichen diese Werte auf eine nachhaltige Art im Rahmen des Unterrichts zu vermitteln. Ebenfalls sollen die Schüler*innen eine vielseitige Sicht auf den Sport bekommen. Derzeit wird diese im Sportunterricht nicht gegeben, da sich lediglich auf eine jährliche Wiederholung der gleichen Sportarten beschränkt wird. Der Landesschülerrat wünscht sich eine bessere Zusammenarbeit der Schulen mit den nahegelegenen Sportvereinen, um eine vielseitige Sicht auf den Sport zu erlangen und Schüler*innen an das Vereinsleben heranzuführen.

Psychische Gesundheit

Nicht nur die körperliche Gesundheit der Schüler*innen, sondern auch die psychische Gesundheit ist für einen erfolgreichen Schulabschluss wichtig.

Das Thema „Mental Health“ wird in der Schule viel zu selten thematisiert. Deshalb fordert der Landesschülerrat sowohl die Aufklärung über psychische Krankheiten, als auch die Vermittlung von Methoden zur Emotions- und Stressbewältigung. Viele Schüler*innen trauen sich aufgrund dieser fehlenden Normalisierung nicht, über etwaige Überforderung oder Probleme zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Entsprechende Anlaufstellen, zum Beispiel die Schulsozialarbeit, müssen an jeder Schule gesichert, ausgebaut und den Schüler*innen bekannt gemacht werden.