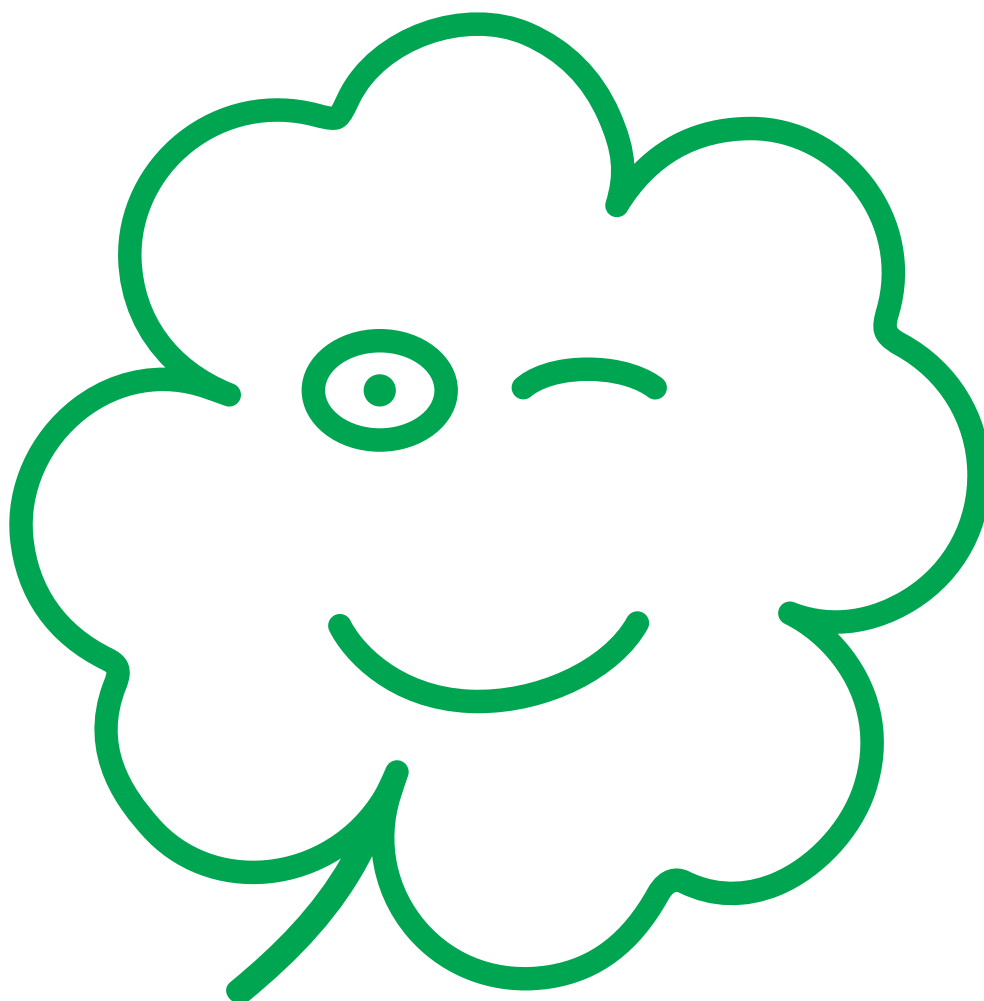


# ENTWICKLUNGSPLÄNE

## MODELLHAFTER ENTWICKLUNGSPLAN EINER FIKTIVEN BMHS ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Stand: Februar 2020

Entwickelt im Projekt „Schulen für Gesundheitskompetenz“  
von Styria vitalis in Kooperation mit MS-, AHS- und BMHS-PädagogInnen  
im Auftrag des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherung



## BMHS

### Entwicklungsplan für 3 Jahre: 2020/21 bis 2022/2023

<p><b>Präambel, Einleitung</b></p>	<p><b>Erläuterungen:</b></p> <p><i>Ein Entwicklungsplan ist immer ein standortbezogenes, schulspezifisches und prozesshaftes Instrument als Basis und strukturelle Unterstützung der jeweiligen Weiterentwicklung. Daher kann ein modellhafter Entwicklungsplan, wie er hier vorliegt, auch nur Anregung sein und niemals ein Modell, das genau in dieser gleichen Weise nachzumachen wäre. Niemand kann Zukunft vorhersehen, daher kann man auch noch nicht wissen, was sich konkret nach dem ersten Jahr Umsetzung entwickeln wird. Jede Schule hat andere Voraussetzungen und Bedarfe, aber auch ihre besonderen Potentiale und kreativen Möglichkeiten. Genau dieses Zusammenspiel dient der Entwicklung des Standortes. Ein Plan kann Wege aufzeigen. Die Umsetzung und die sich daraus ergebenden neuen Ideen und Wege sind jedoch „die Perlen“ am Weg, die es aufzunehmen gilt.</i></p> <p><i>Um einen der vielen möglichen Wege auszuwählen und darzustellen, sind wir von einer fiktiven Schule ausgegangen. Wir hoffen, Sie damit zu inspirieren und wünschen Ihnen ausreichend Zeit zum Innehalten, um viele „überraschende Perlen“ am Weg zu reflektieren und zu entscheiden, ob Sie sie aufnehmen oder nicht.</i></p> <p><b>Präambel der fiktiven Schule:</b></p> <p>„Gesundheit ist eine Ressource für das tägliche Leben und Voraussetzung für das Lernen, sowie das Lehren.“ (BMBF) Daher setzen wir als Schule schon viele Jahre verschiedene Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit um. Dennoch entsteht immer wieder das Gefühl, dass das nicht ausreicht. Viele Aktivitäten scheinen add-on zu laufen und manche KollegInnen haben den Eindruck, nicht ausreichend Zeit für alle wichtigen Anliegen zu finden, die im Schulalltag integriert werden sollen. Eine Reflexion im Kollegium hat ergeben, dass es den Wunsch gibt, systematischer zum Thema Gesundheit vorzugehen, um genauer wahrzunehmen, wo wir bereits ausreichend Maßnahmen setzen und förderliche Haltungen entwickelt sind, und wo nicht. Zentral ist uns dabei, die Stärkung der Gesundheitskompetenz noch mehr als „add-in“-Strategie anzugehen, um so die Lernprozesse zu erleichtern und unsere Bildungs- und Gesundheitsmaßnahmen nicht mehr getrennt zu sehen.</p>
------------------------------------	--

EUP 1: Thema:	<b>Gesund(es) Lernen</b> Gesundheitskompetenz fördern und nachhaltig im Unterricht und Schulalltag verankern
<b>Mittel- und langfristige Entwicklungsziele</b>	<p><b>SchülerInnen</b> sind in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt, das bedeutet, dass sie verantwortungsvoller mit ihrer Gesundheit umgehen und Entscheidungen treffen, die sie in ihrer Gesundheit stärken.</p> <p>Sie finden und verstehen relevante (Gesundheits-)Informationen, hinterfragen diese kritisch und können ihre Meinung fach- und sachkundig argumentieren (wie es z.B. auch in den Bildungsstandards der einzelnen Fächer, dem kompetenzorientiertem Lernen bzw. der fächerübergreifenden Kompetenzlandkarte vorgesehen ist). Sie zeigen eine positive Haltung sich selbst und den eigenen Bedürfnissen gegenüber und wissen, was ihnen gut tut und was ihnen schadet. Sie kommen mit anderen gut zurecht und können mit Stress und Konflikten umgehen. Sie wissen, wohin sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen.</p> <p>SchülerInnen wenden diese Fähigkeiten im Schulalltag an, stärken ihre Eigenverantwortlichkeit beim Lernen, bewältigen dadurch die Lernanforderungen besser und tragen zu einem positiven Lernklima bei.</p> <p><b>LehrerInnen</b> haben ihren Unterricht durch Methoden und Materialien zur Förderung der Gesundheitskompetenz weiterentwickelt. Sie verknüpfen die Gesundheitsbildung nachhaltig mit der Gestaltung von Lernanlässen im Schulalltag und beeinflussen so schulische Leistungen positiv. „Kritisches Hinterfragen“ ist ein fixer Bestandteil aller Lerninhalte und Lehrhaltungen, unabhängig davon welches Fach gerade unterrichtet wird. LehrerInnen arbeiten an ihrer eigenen Gesundheitskompetenz, um einerseits Vorbild und glaubwürdig zu sein und andererseits um mit den Herausforderungen des Berufs langfristig gut umgehen zu können.</p> <p><b>Die Schulgemeinschaft</b> hat die Rahmenbedingungen für gesundes Lernen reflektiert und Maßnahmen für eine Verbesserung umgesetzt (z.B. Innen- und Außenräume). Gesundheit ist ein gemeinsamer Wert und die Etablierung einer Gesunden-Lern-Kultur am Schulstandort ein Anliegen. Insbesondere das kritische Denken und Hinterfragen ist als Kultur etabliert.</p> <p><b>Die Zusammenarbeit</b> der PädagogInnen mit dem Unterstützungssystem (SchulärztInnen, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, BeratungslehrerInnen) hat sich verbessert. Man weiß, wer für was zuständig ist und wie man vernetzt im Sinne von Prävention und Krisenhilfe vorgehen kann.</p>

**Rückblick 2020 und  
Ist-Stand 2020**

Zur Erhebung von verschiedenen Sichtweisen zum Status quo unserer Schule wurde eine Gesundheitskonferenz mit allen LehrerInnen (inkl. Checklisten-Auswertung im Leitfaden, SchülerInnen-Befragungen) und eine Reflexion der aktuellen schulärztlichen Untersuchung durchgeführt.

**Die Ergebnisse aus der Ist-Analyse anhand einer Gesundheitskonferenz** (inkl. Bearbeitung und Auswertung der Checkliste des Leitfadens, der SchülerInnenbefragungen) zeigen, dass bereits viele Aktivitäten umgesetzt werden (siehe auch Protokoll), sie aber noch willkürlich und unsystematisch erscheinen, sodass wir nicht wirklich wissen, ob sie ausreichend sind. Weiters haben wir den Eindruck, dass wir den Austausch unseres Wissens und unserer Materialien systematischer gestalten und vernetzter vorgehen müssten. Unsere unterschiedlichen Potentiale in Bezug auf Gesundheitsthemen werden noch nicht gut genutzt.

Es ist zu bemerken, dass Fähigkeiten, wie Konzentration, Ausdauer und respektvolles Miteinander-Umgehen in den letzten SchülerInnen-Generationen nachgelassen haben. Es kostet viel Kraft, immer wieder die notwendige Aufmerksamkeit für das gemeinsame Lernen einzufordern.

Kritisches Denken und Hinterfragen wurde von uns bisher noch nicht als wichtige Teilkompetenz von Gesundheitskompetenz gesehen. Hier sehen wir viele Verbindungen zum Lehrplan, zum allgemeinen Persönlichkeitsbildungsauftrag und zur Politischen Bildung im speziellen. Auch die Anknüpfung an Sprach- und Lesekompetenz fällt leicht.

Das Angebot des Getränke- und Kaffeeautomaten sorgt schon länger für Diskussionsstoff. Unsere Schul-Außenräume brauchen eine naturnahere Gestaltung. Wir haben festgestellt, dass wir uns sehr selten draußen aufhalten. Hier sehen wir eindeutig Handlungsbedarf.

Die SchülerInnen berichten, dass die Hofpause als stressig wahrgenommen wird, weil es doch einige Zeit dauert, bis man draußen ankommt. Weiters möchten die SchülerInnen lärmreduzierte Räume und Sofas in den Klassenzimmern.

Unsere eigene Gesundheit als LehrerInnen ist auch nur sporadisch Thema. Das möchten wir regelmäßiger in den Fokus nehmen.

**Ergebnisse der schulärztlichen Untersuchung:**

bei 10% der SchülerInnen wurde Übergewicht diagnostiziert; ein Drittel unserer SchülerInnen weist Fußfehlstellungen, Haltungs- oder Wirbelsäulenprobleme auf; ein weiteres Drittel berichtet von Stress.

## Planung für 2020/2021

<p><b>Ziele für 2020/2021</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SchülerInnen und LehrerInnen tauchen systematisch in 10 Themenfelder zur Gesundheitskompetenz ein: Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit, Onlinewelt, Gesundheit/Krankheit, Liebe/Sexualität, Suchtmittel, Gewalt, Klima/ Umwelt, Rausch/Risiko. Sie schärfen ihr Bewusstsein dafür.</li> <li>2. LehrerInnen finden neue Ansatzpunkte und ein Konzept, an der Stärkung der Gesundheitskompetenz systematisch dranzubleiben.</li> <li>3. SchülerInnen sind aktiv miteinbezogen.</li> </ol>
<p><b>Maßnahmen</b></p>	<p><b>Kick-Off im Kollegium in einer pädagogischen Konferenz:</b> LehrerInnen erhalten eine Einführung zur Gesundheitskompetenz, in die 10 Themenfelder und zu den Arbeitsmaterialien (Texte und Übungen auf Webseite feel-ok.at) in einer SCHILF (z.B. sorgsames Auswählen der Materialien bzw. der Reflexionsfragen). Sie setzen die Reflexion über bereits eingesetzte bewährte Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz fort, die in der Gesundheitskonferenz begonnen wurde. Sie erarbeiten ein Konzept, wann welches Thema umgesetzt wird und wer welche Themen übernimmt (z.B. Bildung von Arbeitsgruppen durch am Thema interessierte LehrerInnen oder innerhalb der Fachgruppen). Es wird beschlossen, wer das Gesundheitsteam mit interessierten SchülerInnen leitet bzw. mitarbeitet.</p> <p><b>Umsetzung von ausgewählten Themen in jeder Klasse:</b> In jeder Klasse werden jene Themen umgesetzt, die für die jeweilige Altersgruppe beschlossen wurden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klassen: Liebe/Sexualität, Suchtmittel, Rausch/Risiko.</li> <li>2. Klassen: Ernährung, Gewalt.</li> <li>3. Klassen: Psychosoziale Gesundheit, Onlinewelt, Klima/Umwelt.</li> <li>4. Klassen: Gesundheit/Krankheit</li> </ol> <p>Das Thema Bewegung wird als Querschnittsthema in allen Klassen bearbeitet. Die 5. Klassen sind aufgrund der Maturavorbereitungen ausgenommen.</p> <p>Jedes Klassenteam teilt sich die Arbeit auf bzw. koordiniert die Umsetzung mit den themenspezifischen Arbeitsgruppen interessierter LehrerInnen oder Fachgruppen. Übungen aus <a href="http://www.feel-ok.at">www.feel-ok.at</a> werden mit den bereits erprobten Routinen verknüpft bzw. ergänzt (z.B. Themen in bestehende Aktionswochen oder Forschungstage eingebaut).</p> <p>Jedes Thema startet mit einem Kick-Off, in dem mit den SchülerInnen über das jeweilige Thema philosophiert wird. Jede SchülerIn gestaltet eine persönliche (Gesundheits-)Cloud, die für die kommenden Jahre als Dokumentation und Erinnerungswerk dient. Jeder Themen-Schwerpunkt endet mit einer Reflexion mit den SchülerInnen.</p>

	<p><b>Regelmäßige Reflexion in den pädagogischen Konferenzen:</b> Es werden Erfahrungswerte mit den Materialien und Themenschwerpunkten ausgetauscht. Optimierungen und weitere Umsetzungsideen werden abgeleitet.</p> <p><b>Gründung eines (erweiterten) Gesundheitsteams:</b> Ein Team von LehrerInnen und SchülerInnen (eventuell auch SchulsozialarbeiterInnen oder SchulpsychologInnen) wird gegründet, das vor allem klassenübergreifende Schulthemen reflektiert und als KommunikatorInnen in die jeweiligen Gremien (Lehrerkollegium und Schülerparlament) fungiert. Sie bearbeiten die Checkliste „Bewegungsfreundliches Schulleben“ und leiten 2 Ziele für die kommenden 2 Jahre daraus ab. Sie planen eine kleine gemeinsame Aktion oder strukturelle Veränderung, die im Laufe des Schuljahres klassenübergreifend bzw. an der Schule umgesetzt werden sollen. (z.B. Besuch aller Klassen durch eine engagierte SchülerInnengruppe mit Bewegungs-Ringen, um andere SchülerInnen/Klassen zu motivieren, Aktivierungs- und Entspannungsübungen durchzuführen, Umgestaltung der Aula, Stehtische in Vorbereichen der Klassen...).</p> <p><b>klassenübergreifende Aktion: Bsp: Umgestaltung der Aula</b> Je nach Beschluss aus dem Gesundheitsteam, wird die geplante gemeinsame Aktion klassenübergreifend umgesetzt oder eine strukturelle Veränderung eingeführt. (z.B. Umgestaltung der Aula, Stehtische, Sofas)</p> <p><b>SCHILF „Kritisches Denken“:</b> LehrerInnen erweitern ihr Methoden-Wissen zur Förderung von kritischem Denken und reflektieren ihre Haltung dazu. In einer SCHILF wird dazu gearbeitet, was SchülerInnen hilft, Fragen zu stellen, Informationen kritisch zu hinterfragen und sich eine eigene Meinung zu bilden. Im Laufe des Jahres findet dieser Fokus immer wieder Anwendung in der täglichen Arbeit mit den SchülerInnen – egal welches Fach es betrifft. Durch regelmäßige (Selbst-)Reflexion vertieft sich die Haltung.</p> <p><b>Jahres-Abschluss-Reflexion in einer pädagogischen Konferenz:</b> In einer Konferenz werden die Umsetzungserfahrungen des gesamten Schuljahres zusammen getragen und reflektiert, die Erfahrungen zu den 10 Themen für die Weiterarbeit dokumentiert (Ergänzung der Materialien), die Erfahrungen und Rückmeldungen aus dem Gesundheitsteam einbezogen und beschlossen, welche strukturellen Maßnahmen weiterhin verfolgt werden sollen. Weiters werden die konkreten Ziele für das kommende Schuljahr festgelegt.</p>
<p><b>Indikatoren (Erfolgskriterien)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Interesse an den Themen und eine rege Beteiligung an den Übungen und Maßnahmen ist wahrnehmbar;</li> <li>• es wird darüber gesprochen;</li> <li>• es wird nachgefragt;</li> <li>• die Motivation steigt, sich mit den 10 Themenbereichen weiter zu beschäftigen;</li> <li>• neue Ansatzpunkte, ein Konzept, Ziele und Maßnahmen sind gefunden und beschlossen</li> <li>• ein Gesundheitsteam ist gegründet und arbeitet regelmäßig</li> </ul>

<b>Evaluationsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungen und Austausch in den Reflexionen in den Arbeitsgruppen und im Kollegium, Protokolle</li> <li>• Dokumentation durch Führen einer individuellen „Gesundheits-Cloud“ (oder dgl.)</li> <li>• Protokolle der Gesundheitsteam-Treffen (2-monatlich)</li> </ul>
----------------------------	---

## Fortbildungsplan 2020/2021

Thema/Gegenstand	Wer?	Wann?	Transfer in die Schule
„Kritisches Denken“	SCHILF	März 2021	Vertiefung der Haltung durch Anwendung in allen Fächern, Austausch über Umsetzungs-erfahrungen in einer pädagogischen Konferenz
2tägigen Fortbildung zu „Lions Quest“	2 KollegInnen	SS 2021	Vorstellen der Materialien für interessierte KollegInnen, Anwendungsmöglichkeiten klassenübergreifend diskutieren
„Sexuelle Bildung in der Schule“ am Institut für Sexualpädagogik in Wien	2 KollegInnen	SS 2021	Austausch zum Thema Sexualität mit interessierten KollegInnen, empfehlenswerte ergänzende Materialien (bestellen) vorstellen und den Umgang an der Schule reflektieren: Wie stehen wir als Schule zu diesem Thema (z.B. Küssen in der Schule, Pornographie, Sexting)
Workshops zu „No Blame approach“	3 KollegInnen	SS 2021	Vorstellen des Vorgehens bzw. der Haltung beim No-Blame-Approach im Austausch mit dem Care-Team und interessierten LehrerInnen, Vorbereitung einer Kurzpräsentation für die pädagogische Konferenz

## Umsetzung: Aktionsplan 2020/21

Teilvorhaben	Wer?	Was?	Bis wann?
Kick-Off im Kollegium	SchulleiterIn/Gesundheitsbeauftragte	Planung und Umsetzung der SCHILF	Oktober 2020
Umsetzung von ausgewählten Themen in jeder Klasse	LehrerInnen der Klassenteams bzw. Arbeitsgruppen	Aufteilung der Themen, Vorbereitung und Umsetzung im Unterricht	November 2020 – Juni 2021
Gründung eines (erweiterten) Gesundheitsteam	Gesundheitsbeauftragter, interessierte LehrerInnen, SchülerInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SchulpsychologInnen	Gründung und regelmäßige Treffen, Reflexion klassenübergreifender Themen, Bearbeitung Checkliste „Bewegungsfreundliches Schulleben“	Jänner 2021, 2monatliche Treffen bzw. nach Bedarf
Klassenübergreifende Aktion: Umgestaltung der Aula	Gesundheitsteam und interessierte LehrerInnen und SchülerInnen	Planung und Umsetzung	November 2020 – Juni 2021
SCHILF „Kritisches Denken“	SchulleiterIn/Gesundheitsbeauftragte	Planung und Umsetzung	März 2021
Reflexion in den pädagogischen Konferenzen	Gesundheitsteam, SchulleiterIn/Gesundheitsbeauftragte, Arbeitsgruppen	Regelmäßiger Tagesordnungspunkt und kurze Reflexion Ziele für kommendes Schuljahr in der Abschlusskonferenz	November 2020 – Juni 2021, 1x pro Semester

\*\*\* Der Aktionsplan ist ein Managementinstrument zur Planung, Steuerung und Dokumentation der Umsetzung; daher ist eine laufende Adaptierung erforderlich (Termine können sich verändern; Arbeitspakete, Aufgaben, Arbeitsschritte können verändert, detailliert, präzisiert werden etc.).



## Planung für 2021/2022

<p><b>Ziele für 2021/22</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SchülerInnen sind in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt; insbesondere im kritischen, eigenständigen Denken.</li> <li>2. Mehr Bewegung und mehr Aufenthalt im Freien in den Schulalltag bringen</li> <li>3. Ein Prozess zur Qualitätsverbesserung von Mittagsverpflegung, Jausen-Zulieferung und Getränke-Angebot ist gestartet.</li> <li>4. Die SchülerInnen der vierten Klassen kennen die Maßnahmen der „Ersten Hilfe“.</li> <li>5. Die Selbstwirksamkeit von SchülerInnen der dritten Klassen im Umgang mit leichten, häufigen Erkrankungen oder Symptomen (Schnupfen, Husten, Verspannung, Kopf weh, Halsweh...) ist gestärkt.</li> <li>6. Die Selbstwirksamkeit von SchülerInnen der dritten und vierten Klassen in Bezug auf den Umgang mit ÄrztInnen und sich im Gesundheitswesen zurecht zu finden, ist gestärkt.</li> <li>7. Die Schulgemeinschaft stärkt ihre Medienkompetenz durch eine Vertiefung mit ExpertInnen und reflektiert ihren Umgang mit Handy &amp; Co im Schulalltag. Insbesondere die Auswirkung von Medienkonsum (z.B. übermäßiges Online-Spielen) auf unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit und der Umgang mit pornographischem Material werden reflektiert.</li> <li>8. Es gibt Rückzugsorte für Erholung und für stilles Arbeiten.</li> <li>9. Die Selbstwirksamkeit der SchülerInnen der 1. Klassen in Bezug auf psychosoziale Gesundheit ist gestärkt.</li> <li>10. Das Bewusstsein für psychische Auffälligkeiten und der Umgang damit ist geschärft. Schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten sind etabliert.</li> <li>11. LehrerInnen-Gesundheit ist explizit Thema und Maßnahmen sind ermittelt.</li> <li>12. LehrerInnen haben die Möglichkeit, ihre Potentiale/Themen einzubringen.</li> </ol>
<p><b>Maßnahmen</b></p>	<p><b>Weiterarbeit an den 10 Themen je nach Altersstufe:</b> Arbeitsaufteilung im Klassenteam (in Kooperation mit den Arbeitsgruppen). Zusätzlich werden die Erkenntnisse, eine neue Idee oder ein Highlight durch kreative Art von Präsentationen anderen Klassen bzw. in der Schule zur Verfügung gestellt.</p> <p><b>Peer-Ausbildung:</b> 4 SchülerInnen nehmen an der Ausbildung zum Jugendgesundheitscoach teil und setzen ihre darin entwickelte Aktion als Peer-Projekt in der Schule um (z.B. „Aktionswoche Plastikflasche“)</p> <p><b>Pausenregelung überarbeiten:</b> In einer Arbeitsgruppe diskutieren LehrerInnen &amp; SchülerInnen die aktuelle Pausenregelung, holen Evaluation dazu ein und erarbeiten neue klare Linien (z.B. Verlängerung der täglichen Hofpause auf 20 min, Turnsaal-Öffnung in der Pause, Anschaffung von Basketball und Tischtennis)</p>

**Planung Freiluft-Klassenzimmer:**

In Gesprächen mit dem Schulerhalter werden Möglichkeiten für die Installierung eines „grünen Freiluft-Klassenzimmer“ ausgelotet, z.B. Sitzgelegenheiten im Schatten, damit der Unterricht häufiger auch im Freien stattfinden kann. Nächste Schritte werden geplant (z.B. gemeinsame Gestaltung einer Paletten-Landschaft mit den SchülerInnen)

**Unterricht durch mehr Exkursionen:**

Unterrichtsinhalte werden verstärkt außerhalb des Klassenzimmers/Schulgeländes erlebt und gelehrt. (z.B. Schulgarten, Kooperationen mit regionalen Betrieben und Dienstleistern, Seminarbäuerinnen, Gesundheitseinrichtungen, City-bound-Methode, selbstständige Forschungsaufträge...). In den jeweiligen Fachgruppen-Besprechungen gibt es einen Erfahrungsaustausch dazu, um das Repertoire zu erweitern.

**Verbesserung der Verpflegung:**

Runder Tisch mit Essens-Zulieferant, Schulbuffet-BetreiberIn, Schulerhalter, LeiterIn, SchulärztIn und Ernährungs-ExpertIn zur gemeinsamen Reflexion der Qualität und Planung von Verbesserungsschritten bei Mittagsverpflegung, Jausenbuffet und Getränkeautomat.

**Einführung von Buffet-Nudging:**

In Kooperation mit dem/der Schulbuffet-BetreiberIn wird Buffet-Nudging eingeführt: Beim Kauf von gesunden Jausenartikeln gibt es Punkte in einem Sammelpass, der in Gutscheine umgetauscht werden kann. Ein Fördertopf ist dazu eingerichtet.

**Erste-Hilfe-Projekt:**

SchülerInnen der 4. Klassen nehmen am „Erste-Hilfe-Projekt“ teil.

**Projekt „Schul-Hausapotheke“:**

SchülerInnen der 3. Klassen vertiefen sich zum Thema Kräuter und Umgang bei leichten häufigen Erkrankungen/Symptomen und befüllen eine kleine „Schul-Hausapotheke“ (wirksame Kräutertees, Wärmeflasche, Massageball, Entspannungsübungs-kärtchen, Hände-Wasch-Erinnerungs-Kärtchen, Gesundheits-Gedicht ...). Der/die SchulärztIn (und eventuell Eltern aus Gesundheitsberufen) werden miteinbezogen.

**Forschungsaufüge in regionale Gesundheitseinrichtungen:**

Die SchülerInnen der 3. und 4. Klassen machen Lehr- und Forschungsaufträge zu regionalen Gesundheitseinrichtungen und ÄrztInnen, um sich vertraut zu machen mit deren Zuständigkeiten und Abläufen. Konkrete Forschungsaufträge und Fragen werden von den SchülerInnen vorbereitet. (z.B. Mädchen besuchen die regionale GynäkologIn; Apotheke, Gesundheitszentrum, Beratungszentrum,...)

**Workshops zu saferinternet:**

SchülerInnen der 3. Klasse erhalten Workshops mit saferinternet-ExpertInnen, in denen ein eigenverantwortlicher Umgang mit dem Internet gestärkt wird. Sowohl Potentiale als auch Gefahren des Internets (und dem Handy) werden erarbeitet. Handyfasten wird gemeinsam ausprobiert und reflektiert.

**Medienkompetenz im Unterricht verankern:**

LehrerInnen lernen bei den SchülerInnenworkshops mit, erhalten dadurch neues Wissen, neue Anregungen und Methoden, wie sie Medienkompetenz nachhaltig in den Unterricht verankern können. In einer Projekt-Nachbesprechung erhalten sie Beratung zu ihren offenen Fragen durch die ExpertInnen.

**Mediennutzung im Schulalltag reflektieren:**

In einer Arbeitsgruppe mit LehrerInnen und SchülerInnen wird die Hausordnung in Bezug auf den Umgang mit Handy und Medien im Schulalltag reflektiert (z.B. Einführung eines Handyverbots inkl. Vereinbarung von Konsequenz-Schritten; Spielverbot bei den Computern in der Aula)

**„Stille-Raum“ umsetzen:**

Umgestaltung eines „Stille-Raumes“ für Erholung, Entspannung und stilles Arbeiten, zur Nutzung für LehrerInnen und SchülerInnen.

**Workshops zur psychischen Gesundheit:**

Workshop „irre fit“ mit externen FachreferentInnen für die 1. Klassen (um psychische Auffälligkeiten besser zu verstehen, ernst zu nehmen und zu wissen, wie man sich präventiv psychisch stärkt und resilient macht)

**„Care-Team“ gründen und bewerben:**

Ein „Care-Team“ als Anlaufstelle für SchülerInnen wird an der Schule gegründet (2-3 Schüler-VertrauenslehrerInnen, SchulsozialarbeiterIn, LeiterIn). Das „Care-Team“ stellt sich in jeder Klasse vor und erklärt, wofür es zuständig ist und wie man Kontakt aufnehmen kann.

**(LehrerInnen-)Gesundheits-Klausur umsetzen:**

Umsetzung einer eintägigen „Gesundheits-Klausur“ im Kollegium am Schuljahresende an einem schönen Ort außerhalb der Schule (z.B. in der Natur), um die bisherigen Schritte zu reflektieren und das kommende Schuljahr vorzubereiten. Besprechung von verschiedenen Potentialen und Stärken im Team, dementsprechende Aufteilung der Themen bzw. Festlegung von Schwerpunkt-Themen für den Gesundheitstag im nächsten Schuljahr.

Reflexion der eigenen Gesundheit und Finden von Maßnahmen zur Stärkung von LehrerInnen-Gesundheit am Schulstandort (z.B. Workshop zur „entspannten Stimme“, „Resilienz“, Schaffung von Rückzugsräumen und ausreichendem Arbeitsplatz)

<p><b>Indikatoren (Erfolgskriterien)</b></p>	<p>ad Ziel 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SchülerInnen stellen häufiger Fragen im Unterricht;</li> <li>• SchülerInnen werden häufiger zu Feedback-, Analyse- und Reflexionsschleifen angeleitet;</li> <li>• SchülerInnen haben mehr Zeit, an ihren Interessen und eigenen Fragestellungen dranzubleiben</li> </ul> <p>ad Ziel 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• es gibt mehr Bewegungsanlässe im Alltag</li> <li>• der Unterricht findet häufiger im Freien statt</li> <li>• die tägliche Hofpause ist stressfreier</li> </ul> <p>ad Ziel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevante AkteurInnen für die Angebote von Essen und Trinken sind für eine Qualitätsverbesserung gewonnen. Nächste Schritte sind formuliert.</li> </ul> <p>ad Ziel 4–6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle SchülerInnen der 4. Klassen erhalten den „Erste-Hilfe-Schein“.</li> <li>• SchülerInnen der 3. Klassen wissen, was man bei leichten, häufigen Erkrankungen tun kann und kennen einfache Möglichkeiten, die sie anwenden können. Eine „Schul-Hausapotheke“ ist entwickelt und vorhanden.</li> <li>• Die SchülerInnen der 3. und 4. Klassen wissen wofür die regionalen Gesundheitseinrichtungen zuständig sind und wie sie bei Anliegen Kontakt aufnehmen können.</li> </ul> <p>ad Ziel 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SchülerInnen kennen Gefahren und Chancen des Internets.</li> <li>• Die Materialien- und Ideenbox zur Arbeit im Unterricht ist erweitert. LehrerInnen fühlen sich im nachhaltigen Verankern im Unterricht sicherer.</li> <li>• Die Hausordnung ist überarbeitet und im Schulforum beschlossen.</li> </ul> <p>ad Ziel 8–10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orte für Erholung und stilles Arbeiten sind eingerichtet und werden genutzt.</li> <li>• SchülerInnen der 1. Klassen wissen, was man selbst tun kann, um sich psychisch zu stärken bzw. wie man mit Stress umgehen kann.</li> <li>• SchülerInnen wissen, dass psychische Auffälligkeiten nicht aus einer Laune heraus entstehen und umfassende Ursachen/Belastungen haben können. Sie kennen die schulinternen Anlaufstellen, wenn sie Hilfe brauchen.</li> </ul> <p>ad Ziel 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen zur Stärkung von LehrerInnen-Gesundheit sind geplant.</li> <li>• Potenziale und Stärken jeder einzelnen Lehrperson sind erwünscht und in der Lehr-Planung umgesetzt/angewandt</li> </ul>
--	---

<p><b>Evaluationsmethoden</b></p>	<p>ad Ziel 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung der SchülerInnen, Dokumentation durch Führen einer individuellen „Gesundheits-Cloud“ (oder dgl.)</li> <li>• Unterrichtsreflexion durch die LehrerIn selbst und durch Hospitation</li> <li>• Reflexion im Kollegium, Erweiterung der Materialiensammlung</li> </ul> <p>ad Ziel 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion im LehrerInnen-Team,</li> <li>• Protokoll (Beobachtungen vorher/nachher);</li> <li>• Auswertung im SchülerInnenparlament</li> </ul> <p>ad Ziel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protokoll des Runden Tisches</li> </ul> <p>ad Ziel 4–6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushändigung der „Erste-Hilfe-Scheine“</li> <li>• Gespräche, Präsentationen von SchülerInnen</li> <li>• Schul-Hausapotheke anschauen</li> </ul> <p>ad Ziel 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz oder Gespräche mit SchülerInnen, „Gesundheits-Cloud“ (oder dgl.)</li> <li>• Befüllung/Erweiterung der Materialbox</li> <li>• Reflexion im Kollegium</li> <li>• Hausordnung, Schulforumsprotokoll</li> </ul> <p>ad Ziel 8–10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung</li> <li>• Reflexion mit SchülerInnen</li> <li>• Care-Team steht fest</li> </ul> <p>ad Ziel 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protokolle</li> </ul>
-----------------------------------	---

## Fortbildungsplan 2020/2021

Thema/Gegenstand	Wer?	Wann?	Transfer in die Schule
„Philosophieren mit Jugendlichen“	2 KollegInnen	SS 2022	Vorstellen der Materialien für interessierte KollegInnen, Anknüpfungen zu bereits erprobten Projekten und Fächern (Demokratie lernen, politische Bildung, Ethik, Philosophie, Psychologie) diskutieren
„Diversity Management“	2 KollegInnen	SS 2022	Austausch zum Thema Diversität in einer pädagogischen Konferenz und Diskussion über den Umgang damit an der Schule
„Pädagogin sein in digitalen Lebenswelten“	2 KollegInnen	WS 2021	Austausch zum Thema Digitalisierung, Einbringen von Expertise in Arbeitsgruppe Medien
„Gesundes Führen“	SchulleiterIn, Stellvertretung, Gesundheitsbeauftragte	SS 2022	Verständnis für Prävention und Mitarbeiterführung, Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur LehrerInnengesundheit

## Umsetzung: Aktionsplan 2021/22

Teilvorhaben	Wer?	Was?	Bis wann?
Umsetzung von ausgewählten Themen in jeder Klasse (Weiterarbeit)	LehrerInnen der Klassenteams bzw. Arbeitsgruppen Klassenvorstand	Aufteilung der Themen, Vorbereitung und Umsetzung im Unterricht	laufend im Schuljahr
Peer-Ausbildung Jugendgesundheits-Coach	4 SchülerInnen, Begleitende LehrerInnen	Teilnahme Ausbildung, Umsetzung des Peer-Projektes	Lt. Ausbildungs-termine, Aktionsprojekt Mai 2022
Pausenregelung überarbeiten	Arbeitsgruppe aus LehrerInnen und SchülerInnen	Reflexion der aktuellen Pausenregelung, Erarbeitung von Verbesserungen	WS 2021
Planung Freiluft-Klassenzimmer	SchulleiterIn, interessierte LehrerInnen (ev. SchülerInnen)	Planung und Umsetzung	Planung: WS 2021 Umsetzung: SS 2022

mehr Exkursionen	LeiterIn, Fachgruppen	Planung und Erfahrungsaustausch in Fachgruppen-/Klassenteambesprechungen	2021/2022
Runder Tisch zur Verpflegung	LeiterIn, Gesundheitsbeauftragte oder interessierte LehrerIn	Planung und Umsetzung des Runden Tisches	SS 2022
Buffet-Nudging	LeiterIn, Gesundheitsbeauftragte oder interessierte LehrerIn	Planung und Umsetzung des Nudging-Konzeptes	2021/2022
Erste-Hilfe-Projekt	Klassenvorstand 4. Klassen	Planung und Umsetzung des Projektes	SS 2022
„Schul-Hausapotheke“	KlassenlehrerInnen der 3. Klassen	Planung und Umsetzung des Projektes	2021/2022
Forschungsausflüge	KlassenlehrerInnen der 3. und 4. Klassen	Planung und Umsetzung der Lehrausflüge	2021/2022
Workshops zu saferinternet	Klassenvorstand 3. Klassen	Planung der Workshops	WS 2021
Mediennutzung und Hausordnung	Arbeitsgruppe Medien	Planung und Durchführung der Reflexion und Verbesserungsvorschläge	SS 2022
„Stille-Raum“	Arbeitsgruppe Stille-Raum	Planung der Workshops	2021/2022
Workshop „irre fit“ – psychische Gesundheit	Klassenvorstand 1. Klassen	Planung der Workshops	SS 2022
Care-Team	LeiterIn, Care-Team	Planung der Workshops	2021/2022
Gesundheits-Klausur	LeiterIn, Gesundheitsbeauftragte	Planung der Workshops	Juli 2022

\*\*\* Der Aktionsplan ist ein Managementinstrument zur Planung, Steuerung und Dokumentation der Umsetzung; daher ist eine laufende Adaptierung erforderlich (Termine können sich verändern; Arbeitspakete, Aufgaben, Arbeitsschritte können verändert, detailliert, präzisiert werden etc.).

## Planung für 2022/2023

<p><b>Ziele für 2022/23</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SchülerInnen sind in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt und sind noch mehr in die Gestaltung der Themen-Umsetzung miteingebunden.</li> <li>2. Die erworbenen Gesundheitskompetenzen sind im Schulalltag und in der Lernkultur erkennbar.</li> <li>3. Der Umgang mit SchülerInnen in psychosozialen Krisen ist gestärkt.</li> <li>4. Die Rahmenbedingungen für die Konferenzen sind gesünder und dialogfördernder gestaltet.</li> <li>5. Die 3-Jahres-Schwerpunktarbeit zur Gesundheitskompetenz ist abgeschlossen und eine Gesundheits-Kultur an der Schule etabliert.</li> </ol>
<p><b>Maßnahmen</b></p>	<p><b>Weiterarbeit an den 10 Themen je nach Altersstufe:</b> je nach Alterszuteilung wird in den Klassen anhand der erweiterten Materialbox und der Erfahrungen der vergangenen 2 Schuljahre weitergearbeitet: Die Haltung des kritischen Hinterfragens fließt themenunabhängig in den Lern-Alltag ein.</p> <p><b>Planung und Umsetzung eines Gesundheitstages:</b> Im Plenum werden zunächst die Ziele und Maßnahmen in Bezug auf Gesundheitskompetenz der letzten beiden Schuljahre reflektiert und weitere Ideen für eine Weiterentwicklung des Umsetzungs-Konzeptes gesammelt. Eine LehrerIn und eine SchülerIn moderieren den Gesundheitstag. Anschließend gibt es die Möglichkeit, sich in 2–3 Themen zu vertiefen und altersunabhängig Workshops zu besuchen. Das Gesundheitsteam hat im Vorfeld 5 Schwerpunktthemen ausgewählt und dazu Workshopangebote für den Gesundheitstag organisiert (externe ExpertInnen, LehrerInnen und SchülerInnen bieten Workshops an, z.B. ein Video wird gedreht, wo Peers über seelische Krankheiten reden (externe Gleichaltrige, die eine Krise gemeistert haben, begleitet durch ExpertInnen); Bewegung; Ruheoasen schaffen; Klima; Umgang mit Medien; ...). Anschließend gibt es Aushänge am „Marktplatz“ (zeigen, was gemacht wurde; neue Ideen für den Schulalltag präsentieren, kreative Darstellung des Erlebten, Quizfragen, Kurzvideos ...). Am nächsten Schultag wird in den Klassen über die Ergebnisse des Gesundheitstages reflektiert und es werden eventuell Beiträge für den „Tag der offenen Tür“ ausgewählt. Im Zuge des Gesundheitstages werden zu jedem Thema Quizfragen erarbeitet. Daraus wird ein „Gesundheitskompetenz-Quiz-Pass“ für die Arbeit mit den SchülerInnen der darauffolgenden Jahre erstellt.</p> <p><b>Umsetzung von Erzählcafés (oder Poetry slam):</b> Das freie Erzählen zur Förderung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit und des selbstständigen Denkens wird vor kleinem Publikum geübt. Auf ausgewählten Schauplätzen (im Freien, auf kleiner Bühne mit gemütlichem Erzählstuhl) erzählen SchülerInnen oder LehrerInnen eine Geschichte, eine Episode oder zeigen ein Erzähltheater. Die Themen können sich z.B. aus dem Gesundheitstag (oder der Arbeit mit den 10 Themen) ergeben. Eine begrenzte Zuschauerzahl von max. 20 Personen sichert einen kleinen Übungsrahmen. Eine Einladung mit Eintrittskarten zum Abreißen hängt in der Schule aus.</p>



	<p><b>SchülerInnen-Parlament:</b> Einführung eines SchülerInnen-Parlaments, Konzepterstellung in einer Arbeitsgruppe, Kick-Off-Sitzung</p> <p><b>SCHILF „Erste Hilfe für die Seele“:</b> Eine SCHILF zum Thema „Umgang mit Kindern psychisch erkrankter Eltern“ (oder „Erste Hilfe für die Seele“) wird an der Schule organisiert.</p> <p><b>Vernetzung mit ExpertInnen des Unterstützungssystems:</b> Relevante PartnerInnen aus dem regionalen Unterstützungssystem werden zu einem Austausch eingeladen (SchulpsychologIn, SozialarbeiterIn, SchulärztIn, Kinder- und Jugendhilfe,...). Vergangene Anlassfälle werden besprochen, um für zukünftige Herausforderungen gewappnet zu sein.</p> <p><b>Konferenzkultur verbessern:</b> Die Konferenzkultur wird reflektiert und Neues ausprobiert: Ein Snack vor der Konferenz sorgt für Pause, Stärkung und informelles Ankommen. Es gibt eine Agenda, ausreichend Zeit und eine lösungsorientierte Moderation, um bei Bedarf in die Tiefe zu gehen und eine gemeinsame Lernhaltung zu pflegen. Vereinbarungen werden schriftlich festgehalten. Nach dem Plenum gibt es Arbeitszeit in Fachgruppen bzw. Arbeitsgruppen. Nach der Konferenz wird ein informeller Teil organisiert (z.B. Picknick im Freien). Falls möglich werden Konferenzen an einen gesonderten Ort verlegt, um leichter aus dem Alltag auszusteigen und einen reflexiven, dialogischen Austausch zu fördern.</p> <p><b>Reflexion und Abschluss im Gesundheitsteam:</b> Ergebnisse und Highlights der Arbeit an der Stärkung der Gesundheitskompetenz (der vergangenen 3 Jahre) werden reflektiert und sichtbar gemacht (z.B. Plakate im Foyer, Präsentationen und Beiträge im Jahresbericht). Weiters werden daraus Beiträge für das Schulfest vorbereitet (z.B. Präsentation des entstandenen „Gesundheitskompetenz-Quiz“, Info-Stand im Foyer). Der Erfolg wird gefeiert.</p> <p><b>Bilanz und Ausblick in der Abschluss-Konferenz:</b> In einer Abschluss-Konferenz wird die Schwerpunktarbeit der vergangenen 3 Jahre reflektiert, Brauchbares und Bleibendes gesammelt, das Dranbleiben am Thema geplant und neue Ziele abgeleitet (z.B. jährlicher Gesundheitstag im Jänner mit einem Schwerpunktthema, z.B. „Respekttag“, „Gemeinschaftstag“, „Tag der Stille“, Schwerpunkt-Vorschläge werden in den Gremien – Klassenteams, SchülerInnenparlament-gesammelt und im Gesundheitsteam beschlossen.)</p>
--	---

<p><b>Indikatoren (Erfolgskriterien)</b></p>	<p>ad Ziel 1–2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 10 Themenbereiche werden als selbstverständlicher Teil des Unterrichts regelmäßig bearbeitet.</li> <li>• Die Haltung des kritischen Hinterfragens ist eine Lernkultur im Alltag.</li> <li>• Gesundheitskompetenzen sind wahrnehmbar und werden im Lernalltag gelebt (z.B. Entspannung bei Unruhe, kritisches Hinterfragen als Lernhaltung, Aufgreifen und Bearbeitung von aktuellen Situationen/Themen – z.B. Konflikte, Krankheit, Unfall, Schularztuntersuchung, ...)</li> <li>• Gesundheitstag hat stattgefunden. SchülerInnen konnten die 3 Themen frei wählen und haben die Umsetzung maßgeblich mitbestimmt.</li> <li>• Ein Quiz-Pass ist entstanden.</li> <li>• Ein SchülerInnenparlament ist eingerichtet und tagt ca. 4x pro Jahr.</li> </ul> <p>ad Ziel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LehrerInnen fühlen sich sicherer im Wissen, was sie im Anlassfall tun können.</li> </ul> <p>ad Ziel 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zufriedenheit mit der Konferenzkultur und die Freude am persönlichen Austausch ist gestiegen.</li> </ul> <p>ad Ziel 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bausteine der erworbenen Gesundheitskompetenz und nachhaltige strukturelle Veränderungen sind sichtbar gemacht.</li> <li>• Die Art und Weise des Dranbleibens am Thema ist definiert.</li> </ul>
<p><b>Evaluationsmethoden</b></p>	<p>ad Ziel 1–2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflexion</li> <li>• Reflexion in den Klassenteams und Fach- bzw. Arbeitsgruppen</li> <li>• Hospitation</li> <li>• Konzept des Gesundheitstages, Dokumentation durch Führen einer individuellen „Gesundheits-Cloud“ (oder dgl.)</li> <li>• Protokolle der Parlamentssitzungen</li> </ul> <p>ad Ziel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion im Kollegium</li> <li>• Feedbackbögen der FB</li> </ul> <p>ad Ziel 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion im Kollegium</li> </ul> <p>ad Ziel 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentationen im Foyer</li> <li>• Protokoll Gesundheitsteam</li> <li>• Protokoll Abschluss-Konferenz</li> </ul>

## Fortbildungsplan 2022/2023

Thema/Gegenstand	Wer?	Wann?	Transfer in die Schule
„Erste Hilfe für die Seele“	SCHILF	SS 2022	Verständnis für psychosoziale Krisen und Kompetenz im Umgang damit; Entwicklung einer Kultur und Haltung zum Thema am Schulstandort
Partizipationsinstrumente	2 KollegInnen	WS 2022	Mitaufbau des SchülerInnenparlaments, Bericht der Partizipationsinstrumente an interessierte KollegInnen, Diskussion über Anwendungsmöglichkeiten am Standort
Auffrischung Erste Hilfe Schein	3 KollegInnen	SS 2023	ErsthelferInnen am Standort absichern
Entspannte Stimme	SCHILF für interessierte LehrerInnen	SS 2023	Vorstellen der erlernten Tipps für interessierte KollegInnen
Gelassen und sicher im Stress	SCHILF für interessierte LehrerInnen	SS 2023	Bewusstseinsbildung für stressverschärfende Verhaltensweisen am Standort, Diskussion von Präventionsmaßnahmen in einer pädagogischen Konferenz
Netzwerktagung Gesunde Schule	Gesundheitsbeauftragte und interessierte LehrerIn	SS 2023	Einbringen von neuen Ideen für diverse Umsetzungen

## Umsetzung: Aktionsplan 2022/23

Teilvorhaben	Wer?	Was?	Bis wann?
Umsetzung von ausgewählten Themen in jeder Klasse (Weiterarbeit)	LehrerInnen der Klassenteams bzw. Arbeitsgruppen Klassenvorstand	Aufteilung der Themen, Vorbereitung und Umsetzung im Unterricht	laufend im Schuljahr
Gesundheitstag	Gesundheitsteam, Arbeitsgruppen	Planung und Umsetzung	Jänner 2023
Erzählcafés	interessierte LehrerInnen	Planung und Umsetzung	3× pro Schuljahr 2022/2023
SchülerInnen-Parlament	LeiterIn, interessierte LehrerInnen bzw. Arbeitsgruppe	Planung und Umsetzung der Kick-Off-Sitzung	2022/2023
SCHILF „Erste Hilfe für die Seele“	Care-Team	Planung und Umsetzung mit ReferentIn	WS 2022
Vernetzung Unterstützungssystem	Care-Team und Krisen-Team	Planung und Umsetzung der Vernetzung	WS 2022
Konferenzkultur	LeiterIn	Planung und Prozesssteuerung	2022/2023
Reflexion und Abschluss des 3-Jahres-Schwerpunktes	Gesundheitsteam	Reflexion, Sichtbarmachung von Erfahrungen/Erfolgen	Juni 2023
Abschluss-Konferenz	LeiterIn, Gesundheitsteam	Planung und Umsetzung	Juli 2023

\*\*\* Der Aktionsplan ist ein Managementinstrument zur Planung, Steuerung und Dokumentation der Umsetzung; daher ist eine laufende Adaptierung erforderlich (Termine können sich verändern; Arbeitspakete, Aufgaben, Arbeitsschritte können verändert, detailliert, präzisiert werden etc.).