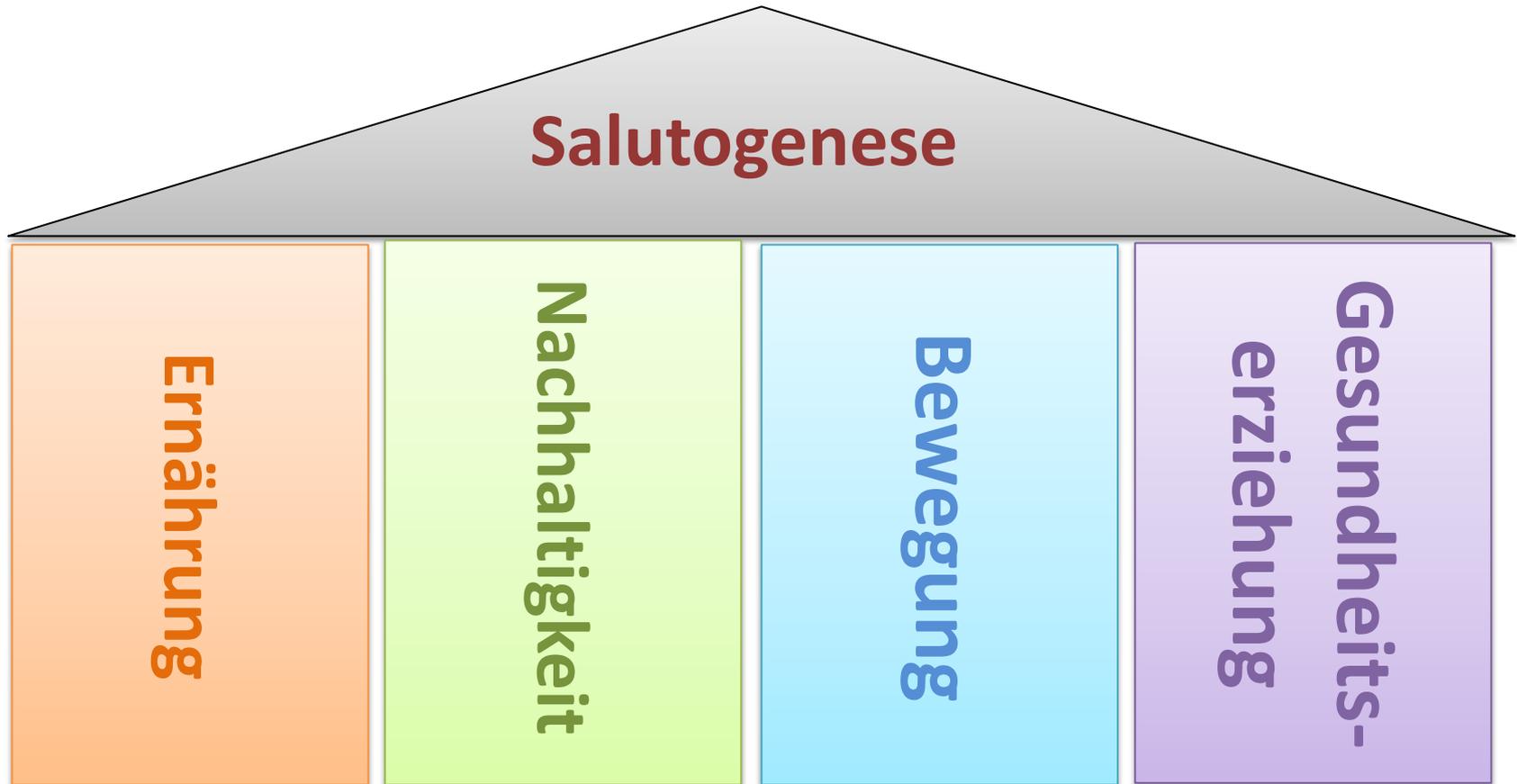


# Gesundheit erleben gesunde und bewegte Schule



# Säulen der schulischen Gesundheit



# Ernährung

- Gesunde Jause in der GTS (montags)
- Täglich gesunde Jause in der 1 ASO (klassenintern)
- Gesunder Jausenverkauf der BV-Klasse für die gesamte Schule (dienstags um 10:00)
- Gesunde Jause für alle Klassen (donnerstags von der 2S)
- Zahngesundheitstage mit AVOS (2 Vormittage mit Avolino)

# Nachhaltigkeit

- Natur begegnen: Wald- und Wiesentag (seit April 2018 in der GTS einmal wöchentlich)
- Bienenprojekt mit Realbegegnung Imker (im April und Mai 2018 in der GTS)
- Müllsammelaktion der 4NMS (die 4NMS entfernte herumliegenden Müll am Treppelweg entlang der Salzach und Kaugummis im Schulhof)
- Anbau von biologischem Gemüse mit Pferdemist in den schuleigenen Beeten (jährlich)
- Bauernhof erfahren und erleben für 1S und 2S (ab Frühjahr 2018)

# Bewegung

- Karate (montags durch Schule und Sport)
- UÜ Klettern (montags während des gesamten Schuljahres, seit drei Jahren)
- Offene Sportgruppe in der GTS (dienstags + freitags)
- Orientierungslauf in Hellbrunn (27.09.2017 AVOS)
- Eislaufen der 3S im Winter 2017/18
- Langlaufen (in den Wintermonaten BSP und GTS)
- School on snow (1ASO und 3S, am 14.,15., 23.03.2018)
- Wintersporttage für die Schüler/innen mit Lehrplan für EFB (19., 28.02., 12.03.2018)
- Skitage (19., 28.02., 12.03.2018)
- Landesmeisterschaften Fußball (08.02.2018)
- Landesmeisterschaften Ski alpin (21.02.2018)

# Gesundheitserziehung

- Bewegungssequenzen im Unterricht (AVOS Programm – gesamtes Schuljahr)
- Frei gewählte Pause (Ruhepause oder bewegte Pause – täglich)
- Kinder gesund bewegen (Programm, dienstags)
- Outdoorgruppe in der GTS (donnerstags)
- Bewegungssequenzen in der GTS (AVOS Programm – täglich – gesamtes Schuljahr)
- Ugotchi (1ASO – täglich)
- Projekt- und Sportwoche in Lignano (25.-29.06.2018)
- Offene Laufgruppe in der GTS (ab Frühjahr 2018)
- Training am Ergometer (bei Bedarf auch für Erwachsene)
- Wirbelsäulengymnastik mit Pezzibällen (bei Bedarf, auch für Erwachsene)
- Zahngesundheit AVOS (2 Vormittage mit Avolino)

# Ernährungskonzept an unserer Schule:

An unserer Schule bieten wir verschiedene Formen der gesunden Jause an:

Die 2S bereitet jeden Dienstag für alle eine gesunde Gemüse- und Obstjause an. Montags wird in der Ganztageschule eine gesunde Obstjause angeboten.

Klassenintern gibt es unterschiedliche Regelungen. In der 1 ASO gibt es täglich eine gesunde Jause.

# Ernährungskonzept an unserer Schule:

In der BV-Klasse erhalten die Schüler jeweils am Dienstag um 10:00 Uhr eine eigene gesunde Jause und bereiten solche zum Verkauf für die gesamte Schule zu. Des Weiteren haben uns die Zahngesundheitsspezialisten von AVOS an zwei Vormittagen besucht. Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Zahngesundheit wurde dadurch zusätzlich zum Unterricht nochmal verdeutlicht.

# Nachhaltigkeitskonzept an unserer Schule:

Wir versuchen, den SchülerInnen Nachhaltigkeit zu vermitteln. Sie sollen die Natur schätzen und nutzen lernen. Um ihnen diverse Kompetenzen vermitteln zu können, haben wir einige Projekte gestartet. Wald und Wiese können im Projekt „Natur begegnen“ kennengelernt werden. Dieses Projekt läuft seit April 2018 in unserer Ganztageschule. Des Weiteren findet heuer ein Bienenprojekt statt. Die SchülerInnen sollen das Insekt Biene genauer kennenlernen. Biologisches Gemüse wird in unseren Hochbeeten angebaut.

# Nachhaltigkeitskonzept an unserer Schule:

Im heurigen Frühjahr startete auch das Projekt Bauernhof. Hier werden Tiere besser kennengelernt, Arbeitsabläufe erlernt und verdeutlicht. Das Projekt Bauernhof wird im Schuljahr 2018/2019 von der BV-Klasse im Besonderen noch weiter vertieft. Im Zuge der Umweltverschmutzung gingen die SchülerInnen der 4NMS an zwei Schultagen am Treppelweg entlang der Salzach Müll einsammeln. Die SchülerInnen waren äußerst erstaunt darüber, wie viel Müll eigentlich ganz achtlos in unsere Natur geworfen wird.

# Bewegungskonzept an unserer Schule:

Unsere Schule nimmt an zahlreichen Sportaktivitäten teil. Während des ganzen Schuljahres wird von „Schule und Sport“ montags Karate angeboten. Für alle Klettermaxen unserer Schule wird Klettern in unserer Turnhalle angeboten. In der Nachmittagsbetreuung gibt es dienstags und freitags eine offene Laufgruppe. Hier darf jeder die Gruppe wechseln und in der Laufgruppe mitmachen. In den Wintermonaten haben wir die einmalige Gelegenheit, direkt von der Schule aus Langlaufen zu gehen. Die Loipe startet direkt neben unserem Schulgarten. Wir nutzen diese Gelegenheit im BSP-Unterricht, sowie auch in der GTS äußerst gerne.

# Bewegungskonzept an unserer Schule:

Auch tageweise haben wir an einigen Veranstaltungen teilgenommen:

- 27.09.17 Orientierungslauf in Hellbrunn.
- 3S: Eis laufen während des Winters
- 1ASO und 3S: School on snow
- 1S und 2S: Wintersporttage am Hahnbaum
- Schitage am Hahnbaum und im Alpendorf.
- LM Ski in Radstadt
- LM Fußball in der Wielandnerhalle in Bischofshofen
- AUVA Radworkshop

# Gesundheitskonzept an unserer Schule:

Um die Gesundheit zu fördern nutzen wir das mit AVOS erarbeitete Programm der Bewegungssequenzen im Unterricht und auch in der GTS. Um das ständige Sitzen zu unterbrechen, die Kinder zu entlasten und die Lernfähigkeit zu erhalten, werden mehrmals täglich Bewegungssequenzen eingebaut. Die Schüler/innen dürfen diese auch eigenständig ausüben, wenn sie merken, dass sie Bewegung nötig haben. Auch die Bewegungs- und Ruhepause haben wir beibehalten. Dieses Angebot wird von den Schüler/innen sehr geschätzt.

# Gesundheitskonzept an unserer Schule:

Die 1ASO arbeitet zusätzlich täglich mit Ugotchi. Dienstags wird am Programm „Kinder gesund bewegen“ teilgenommen. In unserer Ganztagesesschule haben die Schüler/innen die Möglichkeit donnerstags in der Outdoorgruppe mitzumachen. Außerdem gibt es seit heuer die offene Laufgruppe. Hier dürfen die Kinder, welche mehr Bewegung möchten/benötigen, gerne mitmachen. Außerdem geht es heuer wieder ab nach Lignano. Die Schüler/innen werden ein paar bewegte Tage am Strand genießen.

# Gesundheitskonzept an unserer Schule:

Sie können schwimmen, spazieren und entspannen und so einen guten Mittelweg erlernen. Außerdem lernen sie den richtigen Umgang mit Sonnenlicht. Auch die Zahngesundheit kommt nicht zu kurz. Wir durften heuer 2 Vormittage mit Avolino verbringen, der unseren Schülern die richtige Zahnpflege noch einmal verdeutlicht hat. Seit dem aktuellen Schuljahr besteht für Erwachsene die Möglichkeit am Ergometer zu trainieren. Mit Pezzibällen kann in den Pausen Wirbelsäulengymnastik durchgeführt werden.



# Bewegungssequenzen

# Unser Gemüsegärten



Bauernhof und Co

Müllsammeln –  
hältet unsere Schule  
sauber



# Gesunde Jause - Jausenverkauf



# Wintersporttage und Klettern

