STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE

Wir fördern Gesundheit!

SERVICE STELLE SCHULE STEIERMARK

Ihre Ansprechpersonen für Schulische Gesundheitsförderung in der STGKK: Sabine Wolf, Corinna-Maria Schaffer & Michaela Partel (v. l.)

THEMEN IN DIESER AUSGABE

Editorial.....01
Bitte Ruhe!.....02
Projekt konkret - NMS Graz Kepler.....03
Umwelt-Bildungs-Zentrum Stmk....04
Neu im Netzwerk von „Gesunde Schule, bewegtes Leben“ 04
Langer Tag der Bewegung.....05
„hOPAla und OMAma“ - Spiele aus Großelterns Zeiten.....05
Blitzlichter aus den Schulen.....06
Veranstaltungen.....11
Unser Bewegungstipp.....12

KONTAKT

Corinna-Maria Schaffer, MA
Michaela Partel, BA
0316/8035-1935
schule@stgkk.at
www.stgkk.at/sgf

Juni 2014

16. Newsletter „Gesunde Schule, bewegtes Leben“

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein weiteres Schuljahr neigt sich seinem Ende zu. Zeit für uns ein kleines Resümee des Schujahres zu ziehen:

Viele Neuerungen haben uns auf dem Weg durch dieses Jahr begleitet. So sind unsere neuen Bewegungsmodule „Schule bewegt gestalten“ in insgesamt 15 Volks- und Neuen Mittelschulen durchgeführt worden. Das Fazit einer Lehrerin daraus lautete: „Besonders gefallen hat mir die praktische Arbeit, das Ausprobieren der Übungen mit den KollegInnen und die Möglichkeit das Erlernte sofort in der Klasse einzusetzen!“. Ebenfalls bewährt haben sich in diesem Schuljahr unser neues Ernährungsmodul „Lebensmitteldetektive“ sowie die Nachhaltigkeitsworkshops, die wir für alle Partnerschulen ab dem 5. Netzwerkjahr anbieten.

Außerdem ist dieses Schuljahr unser Pilotprojekt „Gesunde berufsbildende mittlere und höhere Schule“ in die Intensivphase gestartet. Ziel dieses länderübergreifenden Kooperationsprojekts zwischen der STGKK, Styria vitalis, NÖGKK und BgA Gesundes NÖ Initiative „Tut gut“ ist es, erstmalig in Österreich HAK´s, HLW´s, HTL´s und Co. auf ihrem Weg zur gesunden Schule zu begleiten.

Ein Thema, das uns immer wieder in der Arbeit mit unseren Partnerschulen begegnet, ist Lärm. Nicht nur LehrerInnen, sondern auch SchülerInnen klagen immer öfter über die hohen Lärmpegel in den Klassenzimmern und in den Pausen. Diesen Newsletter haben wir daher diesem (oft leidigen) Thema gewidmet. So zeigt die NMS Graz Kepler im „Projekt konkret“ wie sie dem Lärm in der Schule den Kampf angesagt hat und das Umwelt-Bildungs-Zentrum stellt seine Angebote dazu vor.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!
Corinna Schaffer, Michaela Partel & Sabine Wolf

Bitte Ruhe! Seid bitte leise! Könnt ihr denn nicht zuhören? Diese Sätze nimmt wohl jede Lehrerin und jeder Lehrer mehrmals am Tag in den Mund. Häufig werden Klagen über die Lärmbelastung an Schulen geäußert, doch wodurch entsteht die unangenehme Lautstärke eigentlich?

Was ihre akustischen Eigenschaften betrifft, ähneln Klassenzimmer oft Hallenbädern. Durch glatte Wände mit ungünstiger Geometrie und wenig Flächen, die Schall „schlucken" können, entsteht sehr schnell ein hoher Lärmpegel von 90 bis 100 Dezibel. Ab 85 dB beginnt bereits die Schädigung des Gehörs und bei Langzeiteinwirkung besteht die Gefahr der Zerstörung der Sinneszellen im Innenohr. Aufgrund dieser akustischen Voraussetzungen ist es schon aus geringer Entfernung schwierig, Gesprochenes zu verstehen und es kann auch bei leisem Verhalten keine wirkliche Ruhe einkehren. Besonders bei Gruppenarbeiten nimmt der Lärmpegel sehr schnell zu. Es kommt zu einem gegenseitigen „Aufschaukeln" der Lautstärke.

© knipseline / pixelio.de

Doch welche Auswirkungen hat diese Lärmbelastung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von LehrerInnen und SchülerInnen? Die Bedeutung der Akustik für das Wohlbefinden und die Gesundheit wird häufig unterschätzt. Die Halligkeit und der vorherrschende Lärm werden jedoch sowohl von LehrerInnen als auch von SchülerInnen als äußerst unangenehm empfunden. Aktuelle Studien belegen, dass es SchülerInnen durch die schlechte Verständlichkeit schwerfällt, dem Unterricht zu folgen, was zu schneller Ermüdung und Beeinträchtigung der erbrachten Leistungen führt. Von vielen Lehrkräften werden die schlechte Akustik bzw. der dadurch verursachte hohe Geräuschpegel als enorme Stressbelastung empfunden. Das Unterrichten in akustisch ungünstigen Räumen bedeutet für sie außerdem, ständig mit erhobener Stimme sprechen zu müssen, was nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. In einer Studie des Instituts für Interdisziplinäre Schulforschung zeigte sich, dass Lärm einen der bedeutendsten Belastungsfaktoren im LehrerInnenberuf darstellt. Mehr als 80 % der über 1.000 Befragten gaben an, sich aufgrund dessen belastet zu fühlen. Wenn entspannte und effektive Gespräche nur mehr eingeschränkt möglich sind, fördert dies die Entstehung einer Atmosphäre der Unlust und Anspannung. Dies wirkt sich auch negativ auf die Unterrichtsqualität aus.

Was kann gegen die Lärmbelastung unternommen werden? In der Diskussion um die Qualität von Bildung ist es zentral, auch die Umweltbedingungen miteinzubeziehen und dabei die akustischen Voraussetzungen nicht zu vernachlässigen. Denn Unterricht kann nur gelingen, wenn die SchülerInnen aufmerksam zuhören können. Damit die Belastungssituation entschärft und das Wohlbefinden von SchülerInnen und LehrerInnen in der Schule unterstützt wird, muss nach geeigneten Maßnahmen gesucht werden. Neben baulichen Veränderungen können auch Maßnahmen getroffen werden, die die Sensibilisierung betreffen oder besonders lärmintensive Situationen entschärfen (z. B. Abschaffen der Schulglocke).

Beispiele zur Sensibilisierung für das Thema Lärm:

- Umwelt-Bildungs-Zentrum – Projekt „Lärm macht krank!"
- LehrerInnen Praxisseminare – Kommunikationsverbesserung durch Stimmhygiene und Sprechtraining, Lärmwerkstatt, Ruhe & Innehalten
- Museumsbesuch zum Thema (z.B. Der Klangtunnel - Akustik erleben, Birkfeld)
- Installation einer Lärmampel

Die NMS Graz Kepler ist seit dem Schuljahr 2007/08 Ökolog-Schule und nun seit einem Jahr Partnerschule im STGKK-Netzwerk „Gesunde Schule, bewegtes Leben". Die Schwerpunkte der Zusammenarbeit mit der STGKK in diesem Schuljahr waren Maßnahmen zur Vermeidung von Lärm, Peer-Mediation und die Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit sowie der Kommunikation und des Teamgeistes der SchülerInnen. Im Interview mit der Service Stelle Schule Stmk. berichtet Dipl. Päd.in Elfriede Lenz über die Aktivitäten zum Thema Lärm an der NMS Graz Kepler.

Service Stelle Schule: Warum haben Sie sich dafür entschlossen, verstärkt Aktivitäten zum Thema Lärm an Ihrer Schule zu setzen?

Dipl. Päd.in Elfriede Lenz

Um die Gesundheit an der Schule zu fördern, haben Eltern, LehrerInnen und SchülerInnen gemeinsam beschlossen, den Lärm an der Schule zu reduzieren. Den SchülerInnen sollen nicht nur die Vorteile einer ruhigen Umgebung und Atmosphäre nähergebracht, sondern auch die negativen bzw. schädlichen Auswirkungen von Lärm auf die menschliche Gesundheit bewusst gemacht werden.

Service Stelle Schule: Welche Aktivitäten hat es an Ihrer Schule zu diesem Thema gegeben?

Als erste Maßnahme kam in allen Klassen die Lärmampel zum Einsatz. Im Wahlbereich naturwissenschaftliches Experimentieren (NawEX) setzten sich die SchülerInnen ausführlich mit dem Thema Lärm auseinander. Sie wurden zu „Lärm-ExpertInnen" ausgebildet und konnten so ihr Wissen als „Peers" an ihre MitschülerInnen weitergeben. Die SchülerInnen der NawEx-Gruppe führten auch Schallpegelmessungen durch und konfrontierten die Klassen mit den Ergebnissen der Messungen im Unterricht und in den Pausen. Sie forderten die SchülerInnen auf, sich im Unterricht und in den Pausen ruhiger zu verhalten und Regeln für ein geändertes Verhalten auf Plakaten festzuhalten. Ende Mai wurden dann erneut Schallpegelmessungen in den Klassen durchgeführt. Die festgestellten Werte haben sich erfreulicherweise im Vergleich zu den ersten Ergebnissen verringert. Die Pausen wurden im Juni auf den Prüfstand gestellt. Auch diese Ergebnisse wurden mit den SchülerInnen besprochen.

Service Stelle Schule: Welche Auswirkungen auf den Schulalltag lassen sich dadurch feststellen?

Die SchülerInnen erlangen allmählich das Verständnis dafür, dass sie selbst etwas zu einer ruhigen Umgebung beitragen können. Sie machen andere SchülerInnen darauf aufmerksam, wenn diese sich nicht an die vereinbarten Regeln halten.

Service Stelle Schule: Welche Tipps können Sie Schulen geben, die vermehrt ein Augenmerk auf die Lärmreduktion im Unterricht und in den Pausen legen möchten?

Ein seit längerer Zeit bewährtes Mittel an der Schule ist die Verwendung von Klangschalen, um die Aufmerksamkeit der SchülerInnen zu fokussieren. Beim Ertönen des Gongs wissen alle SchülerInnen, dass sie jetzt ihre Aufmerksamkeit der Lehrerin bzw. dem Lehrer zuwenden müssen. Auch nonverbale Mittel kommen regelmäßig zum Einsatz. Kärtchen mit Symbolen weisen die SchülerInnen auf die Einhaltung der Gesprächsregeln hin. Wichtig ist vor allem, dass sich alle Beteiligten mit den Zielen identifizieren und alle gemeinsam versuchen, diese zu erreichen.

Service Stelle Schule: Vielen Dank für das Interview!

» UMWELT-BILDUNGS-ZENTRUM STEIERMARK

Das Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark bietet im Rahmen des Projektes „Lärm macht krank!“, das vom Land Steiermark und dem Umweltamt der Stadt Graz finanziert wird, Folgendes an:

„Gesundes Hören“: Aktionstag für SchülerInnen ab der 8. Schulstufe; alles rund ums Thema Hören inkl. Hör-Untersuchung einer Ärztin, die über das Wunderwerk Ohr informiert, MP3-Player-Lautstärken-Messung etc. Für das Kalenderjahr 2014 sind noch kostenlose Termine frei – bei Interesse melden!

„Aktionstag Lärm“: Informationen zum Thema Hören, Lärm, Schall praxisnah umgesetzt, Experimente, Hör-Untersuchung etc. für die 1.-8. Schulstufe (Unkostenbeitrag: 4 €/SchülerIn)

Praxisseminare für LehrerInnen aller Schulstufen zu verschiedenen Themenbereichen des Lärms

Praxismaterialien (zB. Schallpegelmessgeräte) zum kostenlosen Verleih für Schulen

Lärm-Folder: kompaktes Wissen zum Thema Lärm speziell für Jugendliche aufbereitet; zum Downloaden auf der Homepage bzw. in Klassenstärke steiermarkweit an Schulen versendet

Informationen & Kontakt:

www.ubz-stmk.at/laerm
Mag.ª Denise Gaal
0316-835404
denise.gaal@ubz-stmk.at

» NEU IM NETZWERK VON „GESUNDE SCHULE, BEWEGTES LEBEN“

NMS & PTS Eggersdorf

schulübergreifende Projektleitung
Dipl.-Päd. Gerhard Leopold, MA

NMS Graz Fröbel

Projektleitung
Dipl.-Päd. Stefan Gruber

NMS PTS Mureck

Projektleitung
Dipl.-Päd. Anna Schuster

NMS Semriach

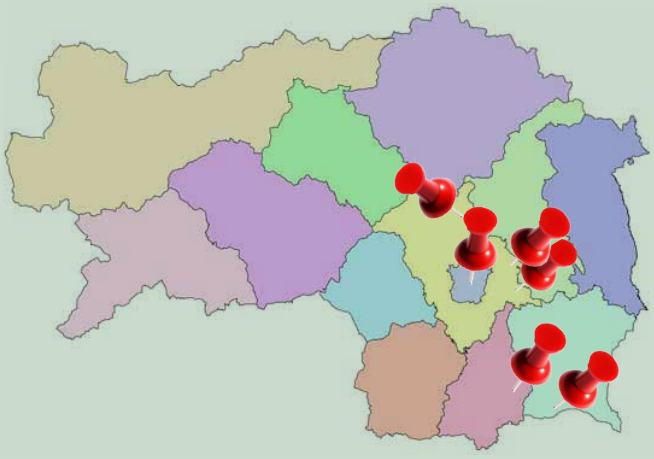
Projektleitung
Dipl.-Päd.in Maria Weiss

NMS St. Marein bei Graz

Projektleitung
Dipl.-Päd.in Ingrid Nöst

NMS Straß

Projektleitung
Dipl.-Päd. Erich Czuba



» LANGER TAG DER BEWEGUNG

Am Freitag, 19. September 2014 wird der Grazer Hauptplatz zwischen 10 und 18 Uhr einmal mehr zum Freiluft-Fitness-Parcours!

Die STGKK garantiert Action, Sport und Spaß für Groß und Klein: große Parcours-Show im Freien, Rock'n'Roll Akrobatik und Workshops, Hindernis-Läufe gegeneinander und natürlich jede Menge Gesundheits- und Ernährungstipps.

Diesjährige Highlights: Gewinnen Sie tolle Preise beim Quiz mit „Millionenshow"-Moderator Armin Assinger und kosten Sie leckere Gerichte an unserem Show-Cooking-Stand!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Gerne reservieren wir für Ihre Schulklassen auch spezielle Termine (genauere Infos: mirjam.olbl@stgkk.at).

Langer Tag der Bewegung

Freitag, 19. September 2014
10:00 - 18:00 Uhr
Grazer Hauptplatz

» „HOPALA UND OMAMA" - SPIELE AUS GROSSELTERNS ZEITEN

Früher kannte sie ja jedes Kind, heute in Zeiten der Computerspiele sind sie leider fast in Vergessenheit geraten: Hüpf-, Wurf- und Laufspiele.

Alles, was man dazu braucht, um diese Spiele zu spielen, sind ein paar gute Freunde und Freundinnen, eine Wiese oder einen Schulhof, Straßenmalkreide, Kieselsteine, ein Seil oder einen Ball – und schon kann es losgehen! Und das Schönste an den „alten" Spielen ist: Sie können ohne großen Aufwand und fast überall gespielt werden – und zwar gemeinsam!

Der Verein Fratz Graz bietet einen Workshop an, indem altbekannte und in Vergessenheit geratene Spiele hervorgeholt und auf der Wiese oder im Schulhof (Turnsaal) gemeinsam ausprobiert werden. Die Workshops können mit ganzen Klassen oder auch mit LehrerInnengruppen durchgeführt werden.

FratzGraz
Wir spielen überall!

Informationen & Kontakt:

Fratz Graz – Werkstatt für Spiel(t)räume
Ernst Muhr
0316/90370 150 oder 0664/386 48 48
ernst.muhr@fratz-graz.at
www.fratz-graz.at

NMS Birkfeld

Unter fachkundiger Anleitung hatten die Mädchen der 6., 7. und 8. Schulstufe der NMS Birkfeld die Gelegenheit, Line Dance im Rahmen des Turnunterrichtes kennenzulernen. Zuerst wurden die einzelnen Schrittkombinationen eingeübt und dann zu unterschiedlichen Rhythmen getanzt. In einer Turneinheit konnten drei Tänze einstudiert und somit Körper und Geist trainiert werden.

NMS Frohnleiten

Am 2. Mai 2014 fand an der NMS Frohnleiten der „Sport und Bewegungstag – Fit for Life“ statt. An diesem Tag hatten alle SchülerInnen die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Die Angebote reichten von Fußball, Volleyball und Faustball über Zumba und Percussion bis hin zu Tennis und Radfahren. Auch Wanderungen und ein Besuch im Motorikpark standen am Programm. Neben den Lehrkräften arbeiteten auch Profis der jeweiligen Sportart mit den Kindern. Bei Traumwetter erlebten alle Beteiligten einen unvergesslichen Tag!

NMS I Deutschlandsberg

In der NMS 1 Deutschlandsberg wurde der Pausenhof neu gestaltet und durch viele Spiel- und Sportgeräte erweitert. Dadurch können die SchülerInnen nun im Sportunterricht und vor allem in den Pausen ihren Bewegungshunger stillen. Dies ist ein wertvoller Beitrag zur Förderung der Gesundheit der SchülerInnen der NMS 1 Deutschlandsberg.

NMS Gamlitz

Ihren großen Auftritt hatten die SchülerInnen der 2. Klassen der NMS Gamlitz nach Abschluss einer Projektarbeit. Für ein Mini-Musical mussten in verschiedenen Workshops sowohl das Jonglieren mit Tellern und Tüchern, Einradfahren sowie einige Lieder einstudiert werden. Hunderte ZuseherInnen honorierten den Auftritt in der Mehrzweckhalle Gamlitz mit tosendem Applaus.

NMS Fehring

Hören, Lärm, Schall und Stille, erarbeitet anhand eines Stationenbetriebes, waren die Hauptthemen des Aktionstages Lärm, der heuer zum ersten Mal an der NMS Fehring in Zusammenarbeit mit dem Umwelt-Bildungs-Zentrum durchgeführt wurde. Die SchülerInnen der Schwerpunktgruppe naturwissenschaftliches Experimentieren konnten zum Thema Lärm sensibilisiert werden. Es wurde ihnen aufgezeigt, welche Auswirkungen Lärm hat, sodass jeder Einzelne weiß, wie man seine Ohren schützen kann. Eine Lärmbroschüre, mitgestaltet von den Kindern, fasste die Inhalte dieses spannenden Tages zusammen.

NMS Grafendorf

Auf der Schulwiese der NMS Grafendorf bauten die SchülerInnen der 4. Klasse ein Weidenhaus, das als Klassenzimmer im Freien verwendet werden kann. Sie schnitten, banden und setzten die Weidenruten unter Anleitung eines Fachmannes zusammen. Auch das ausgiebige Bewässern in den ersten Wochen nach der Pflanzung ist Aufgabe der SchülerInnen. So wird in diesem Schuljahr ein dichtes, üppig wachsendes und stabiles Bauwerk entstehen, das die SchülerInnen dann im Unterricht nutzen können.

NMS Graz Algersdorf

Gemäß dem Ziel, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen, wurden in der NMS Algersdorf erstmals Kinder zu Bewegungscoaches ausgebildet. Aus jeder Klassenstufe meldeten sich sportliche Kinder, die wissen wollten, wie sie andere Bewegungswillige anleiten und mit ihrer Begeisterung anstecken können. Künftig werden die Coaches an besonderen Armbändern zu erkennen sein und hoffentlich aus vielen Couchpotatoes flotte HobbysportlerInnen machen!

NMS Graz Engelsdorf

Das STGKK-Ernährungsmodul „Mehr trinken, besser denken“ leistete einen wichtigen Beitrag für das Projekt „WASSER, ein wertvoller Bodenschatz“, welches in den 3. Klassen der NMS Engelsdorf durchgeführt wurde. Mit viel Eifer arbeiteten die SchülerInnen an diesem Thema. Vielen von ihnen wurde das eigene Trinkverhalten bewusst sowie die Wichtigkeit, täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um gesund zu bleiben. Die Verkostungen fanden besonders großes Interesse.

NMS Graz Andritz

An der NMS Andritz fand ein Informationsabend für alle Eltern mit Medienexperten Klaus Strassegger statt. Wie kann ich mein Kind bei der Handy- und Internetnutzung unterstützen? Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind nur mehr am Computer sitzt, sich keine Freunde mehr sucht oder die Schulleistungen rapide abfallen? Wie schütze ich mein Kind vor unerwünschten Inhalten wie Gewalt, Rassismus und Pornografie? Diese und andere Fragen wurden den Eltern an diesem Abend beantwortet.

PS NMS Graz Hasnerplatz

Die „Bewegte Pause“ in der Praxisschule - NMS der Pädagogischen Hochschule Stmk. wurde nun durch die Outdoor-Pausenkiste erweitert. Mit dem Projekt „Gesunde Schule, bewegtes Leben“ bekamen die SchülerInnen die Möglichkeit, ihre Pausenkiste nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu ergänzen. Die Freude über die Spiel- und Sportgeräte in der Pausenkiste ist nach wie vor groß!

BG/BRG Graz Carneri

Nachdem das Schulbuffet am BG/BRG Carneri bereits vor einem Jahr für die erfolgreiche Umsetzung der „Leitlinie Schulbuffet“ ausgezeichnet wurde, fiel nun der nächste Meilenstein: Eine Vertreterin des Bundesministeriums für Gesundheit überreichte der Buffetbetreiberin die „rote Krone“. Diese Auszeichnung wird verliehen, wenn mehr als 86% der „Leitlinie Schulbuffet“ umgesetzt werden! Das schmackhafte Angebot, wie die tägliche gesunde Jause, wird nun u.a. noch von verschiedenen Müslis, frischem Obstsalat, frischem Gemüse und weiteren zuckerfreien Getränken ergänzt!

NMS Graz Karl Morre

In diesem Schuljahr stand das Thema „Gesunde Jause“ an der NMS Karl Morre im Vordergrund. Für die ersten Klassen gab es dazu gleich zwei tolle Ernährungsmodule der STGKK, „Mehr trinken – besser denken“ sowie „Lebensmitteldetektive“. Auf sehr spielerische Weise und mit vielen praktischen Beispielen wurden die SchülerInnen auf wichtige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln aufmerksam gemacht. Es waren auf jeden Fall zwei sehr gelungene und erlebnisreiche Vormittage.

BG/BRG Graz Lichtenfels

Eine Schotterstraße leicht bergauf, dann eine Linkskurve, hinein in den Wald, über Wurzeln und Steine, stark bergab auf dem breiten Forstweg, das Rad kurz geschultert, zurück auf die Asphaltstraße und nochmals ein Stück auf der Schotterstraße. Kreuz und quer hieß heuer die Devise des Mountainbike-Kurses des Club Life Aktiv am BG/BRG Lichtenfels. Auf den 3 ½ stündigen Touren erkundeten die SchülerInnen auf ihren Bikes beinahe jeden Winkel von Graz. Ob Leechwald, Platte oder Plabutsch, Graz präsentierte sich von seiner wohl schönsten Seite.

PTS Graz

Zwei Klassen der PTS Graz nahmen am Projekt „Herzerkrankungen durch Biomarker erKennenLernen“, in Zusammenarbeit mit dem Ludwig Boltzmann Institut, teil. Zu diesem Thema fand fächerübergreifender Unterricht statt und zwei Exkursionen führten zu den Firmen Gerot-Lannach und Cnn-Systems. Als Abschluss gab es eine große Präsentation am LKH Graz.

NMS Graz St. Leonhard

Neue (Brief-)Freundschaften schlossen die SchülerInnen der 2. und 3. Klassen der NMS St. Leonhard mit SchülerInnen der Oundle-Privatschule in England. Einen „richtigen Brief“ zu verfassen machte den SchülerInnen viel Freude und sie warteten gespannt auf Antworten und Fotos. Neben dem Briefkontakt war für die SchülerInnen vor allem auch die Unterschiedlichkeit der Schulformen interessant. So wird die Oundle-Privatschule als Internat geführt und die SchülerInnen tragen Schuluniformen. Wir hoffen, es konnten enge (vielleicht sehr lange andauernde) Brieffreundschaften entstehen!

NMS Groß St. Florian

Seit Mai wird an der NMS Groß St. Florian die große Pause mit den Spielgeräten aus der Spiel- und Sporttasche der „Schule bewegt gestalten“-Module bereichert. Im Moment steht das Feilen an den Regeln, um Verletzungen und Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden, im Vordergrund. Außerdem ist geplant, noch weitere Materialien anzukaufen, da die Kinder das Angebot wie „Verhungerte“ annehmen.

NMS Graz Straßgang

School Challenge bringt coole Trendsportarten wie Hip Hop, Klettern, Beachvolleyball, Ultimate frisbee und Freerunning in den Bewegungs- und Sportunterricht der Schulen. Die SchülerInnen der NMS Straßgang haben in einem 4-wöchigen Vorbereitungskurs alle Trendsportarten in der Schule kennengelernt und trainiert, um beim Landesfinale mitzumachen. Erfreulicherweise konnten die SchülerInnen den Sieg in der 7. Schulstufe erringen! So durften sie die NMS Straßgang auch beim Bundesfinale in Salzburg vertreten!

MHS Großklein

Im Februar und März nahmen fünf Klassen der MHS Großklein an der Aktion „Safer Internet“ teil. Mit den einzelnen Klassen wurden Workshops zum sicheren Umgang mit den sozialen Netzwerken im Internet und Handy durchgeführt. Den SchülerInnen wurde vor Augen geführt, welche Gefahren leichtsinniger Umgang mit privaten Daten und Fotos birgt. An einem Nachmittag wurde auch mit den LehrerInnen gearbeitet und zudem gab es noch einen Elternabend.

NMS Heiligenkreuz am Waasen

Die SchülerInnen der NMS Heiligenkreuz am Waasen nahmen an der Aktion „Trinkpass“ teil. Wir Menschen und auch alle Pflanzen und Tiere bestehen zum überwiegenden Teil aus Wasser. Wasser steuert die komplizierten chemischen und physikalischen Prozesse innerhalb und außerhalb der Körperzellen und regelt die Körpertemperatur. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist daher außerordentlich wichtig.

Der Trinkpass hilft den SchülerInnen zu kontrollieren, wieviel Wasser sie täglich zu sich nehmen!

NMS Judenburg

Alle SchülerInnen der 6. Schulstufe der NMS Judenburg nahmen Mitte Februar an zwei Sporttagen teil. Unter Anleitung der Übungsleiter und Schwimmlehrwarte des ATUS Judenburg, festigten die SchwimmerInnen die Bewegungsabläufe

in verschiedenen Schwimmstilen. Bei diversen Spielen im Wasser verlor so manche „Wasserratte“ die Scheu vor dem nassen Element.

PTS Leibnitz

Eine Woche lang haben sich die SchülerInnen der PTS Leibnitz mit gesundheitsrelevanten Themen auseinandergesetzt. Eines der Themen war das gesunde Heben und Tragen. Alle SchülerInnen hatten die Gelegenheit das Heben schwerer Lasten zu erproben und erhielten Tipps von einem Experten, wie sie in ihrem zukünftigen Beruf möglichst rückenschonend schwere Dinge heben und tragen können. Auch ein

bisschen Theorie zum Aufbau und zur Funktion der Wirbelsäule durfte da natürlich nicht fehlen.

NMS Leutschach

An der NMS Leutschach zeigen die Mütter der SchülerInnen ein großes Engagement beim Zubereiten der gesunden Jause. Bioaufstriche, selbstgebackene Weckerl, Joghurtvariationen, Obst und sogar ein selbstproduzierter Apfel-Karottensaft werden angeboten. SchülerInnen und auch LehrerInnen genießen diese wirklich sehr gesunde Jause!

NMS Murau

Die SchülerInnen der 1c Klasse der NMS Murau lernten in den Klimafit-Aktionstagen des Umwelt-Bildungs-Zentrums Interessantes über die Themen Treibhauseffekt und Ressourcen kennen. Jeder errechnete seinen ökologischen Fußabdruck und es wurden Maßnahmen formuliert, um diesen zu verringern. Am spannendsten fanden die SchülerInnen das CO2 Spiel, ein Laufspiel, bei dem es um die Erderwärmung ging. Das ökologische Bewusstsein der Kinder soll im weiterführenden Biologieunterricht und im Sozialen Lernen noch vertieft werden.

PTS Mürzzuschlag

Die SchülerInnen der PTS Mürzzuschlag brachten verschiedenste Lebensmittel mit in die Schule, um gemeinsam eine köstliche Jause zuzubereiten. Zusätzlich nahmen sie Verpackungen ihrer Lieblingsprodukte mit, um die Inhaltsstoffe genauer zu recherchieren. Außerdem gab es noch von der AK Steiermark einen Ernährungsvortrag. Der Vortrag war sehr interessant und die SchülerInnen haben engagiert mitgearbeitet. Am allerbesten war es aber, die selbstgemachte köstliche Jause zu verspeisen!

NMS Neudau

Als besonderes Angebot der Bewegungserziehung konnten rund 70 tanzfreudige SchülerInnen der NMS Neudau an einem Hip-Hop-Workshop mit einem Tanzlehrer teilnehmen. Zwei Stunden lang bewegten sie sich begeistert zu den coolen Rhythmen und verlangten noch außer Atem eine baldige Wiederholung! Musik und Bewegung werden nun wohl häufiger Thema der Schulstunden sein!

PTS Pischelsdorf

Die SchülerInnen der PTS Pischelsdorf helfen jedes Jahr beim Helfi Cup der Volksschulen im Bezirk Weiz mit und fungieren als Bewertungsrichter. Heuer kämpften 20 Volksschulmannschaften um den Sieg. Hier erfahren die zukünftigen Lehrlinge der PTS, wie wichtig es ist Bescheid zu wissen, wie man richtig hilft und somit Leben retten kann. Ende Mai stand außerdem noch in drei Projekttagen eine Wanderung nach Mariazell auf dem Programm.

NMS Seckau

Unter dem Motto „Leben auf dem Land – früher und heute“ konnten die SchülerInnen der 1. Klassen der NMS Seckau selbstgebackenes Brot mit Kartoffelkäse verkosten, bekamen Einblicke in einen modernen landwirtschaftlichen Milchbetrieb und sahen alte Arbeitsgeräte für Haus und Hof. Außerdem lernten sie in einem Kräuterworkshop den Umgang mit frischen Küchenkräutern kennen. Als Abschluss gab es eine Präsentation der verschiedenen Gruppenthemen mit Sketchen, Gedichten, Musik und einer Modenschau.

NMS Sinabelkirchen

Unter dem Motto „Bleib am Ball“ stand der Gesundheitstag an vielen Pflichtschulen im südlichen Schulbezirk. Eine der teilnehmenden Schulen war die NMS Sinabelkirchen. So liefen die SchülerInnen um einen Badesee, um Spenden für ein SOS-Kinderdorf in Brasilien zu sammeln. Die Kinder machten auch auf die Probleme rund um die Fußball-WM in Brasilien aufmerksam, indem sie zeigten, was mit Straßenkindern passiert. Außerdem gab es noch verschiedene Ballspiele, wie Dosen werfen, Fangen mit einem Baseballhandschuh und Tore schießen.

NMS St. Marein im Mürztal

Auch heuer nahmen wieder 14 begeisterte Viertklässler der NMS St. Marein im Mürztal am Buddy Projekt teil. Sie werden als BegleiterInnen den ErstklässlerInnen zur Seite stehen. Als „Belohnung“ für die Buddies fand eine Buddy Nacht statt. Die SchülerInnen übernachteten mit zwei Schulsozialarbeiterinnen in der Schule. Gemeinsam wurde Pizza gebacken, gespielt und gelacht. Durch diese Aktion konnte die Gemeinschaft unter den Buddies gestärkt werden!

NMS Straden

Gesundheit und Wohlbefinden sind die Grundlagen jeglicher Lehr- und Lernprozesse. Sinnesanregende und gesundheitsförderlich gestaltete Innen- und Außenräume bieten dafür den entsprechenden Rahmen. In Kooperation mit „Fratz Graz“ wird der Schulhof der NMS Straden umgestaltet. In das Projekt wird die gesamte Schulgemeinschaft miteinbezogen. So konnten Eltern, Lehrpersonen, SchülerInnen und Schulwarte ihre Ideen in das Projekt „Vom Schulhof zum Spielhof“ einbringen.

» BLITZLICHTER DER SCHULEN

NMS Waldbach

Im Mai besuchten zwei SchauspielerInnen die NMS Waldbach und führten das Stück „Verandanacht“ vor. Im Theaterstück wurden Ausländer- und Religionsfeindlichkeit, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Gewalt angesprochen. Nach der Aufführung konnten die SchülerInnen mit den SchauspielerInnen noch über das Stück diskutieren. Das Stück hat die SchülerInnen sehr berührt und gezeigt, wie gefährlich Alkohol sein kann.

NMS Wolfsberg im Schwarzautal

Im 2. Semester stand die Überprüfung der Fitness der SchülerInnen an der NMS Wolfsberg im Schwarzautal im Mittelpunkt. Zur Bestimmung des individuellen Fitnesszustandes wurde das vom BMBF und der Universität Salzburg konzipierte „Klug und Fit“ Testverfahren ausgewählt. Die individuellen Ergebnisse wurden den SchülerInnen und Eltern persönlich mitgeteilt.

» VERANSTALTUNGEN

Langer Tag der Bewegung

Datum: 19. September 2014
Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr
Ort: Hauptplatz Graz
Für alle Gesundheits- und Bewegungsinteressierten

Projektgruppentreffen „Gesunde Schule, bewegtes Leben“

Datum: 9. Oktober 2014
Zeit: 8.30 - 14.00 Uhr
Ort: Schloss St. Martin Graz
Für LehrerInnen der STGKK-Partnerschulen

Schöne Sommerferien!

© twinlili / Pixelio.de

Wussten Sie,...?

…dass die STGKK mit „Richtig essen von Anfang an“ kostenlose Workshops für werdende Eltern zur Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und im Beikostalter anbietet?

…dass die Internetseite www.feelok.at PädagogInnen zahlreiche didaktische Unterlagen zu Themen wie Selbstvertrauen, Alkohol, Rauchen oder Stress zum kostenlosen Download zur Verfügung stellt?

...dass knapp ein Fünftel aller 15- und 17-jährigen SchülerInnen berichtet, zumindest einmal in ihrem Leben Cannabis konsumiert zu haben?

...dass Sie auf www.steirerkraft.at leckere Rezepte zum Nachkochen aus zu 100 % steirischen Produkten finden?

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
Steiermärkische Gebietskrankenkasse,
Josef Pongratz Platz 1, 8010 Graz
Angaben zur Offenlegung gem. §25 MedienG unter www.stgkk.at/offenlegung

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, melden Sie sich bitte hier ab: schule@stgkk.at

Gestaltung & Produktion:
Michaela Partel, BA
Corinna-Maria Schaffer, MA

Fotos: STGKK, STGKK Partnerschulen, Fotolia, pixelio

Unser Bewegungstipp

„Wer kommt als nächstes?“

Alle SchülerInnen stehen mit geschlossenen Augen an ihren Tischen. Nun fängt ein Kind an laut zu zählen: «Eins!». Dann muss ein anderes Kind «Zwei!» sagen. Ziel ist es möglichst lange zu zählen. Es darf zuvor jedoch keine Reihenfolge festgelegt werden. Die Kinder, die schon eine Zahl gesagt haben, können sich hinsetzen. Wenn zwei Kinder gleichzeitig sprechen, müssen alle SchülerInnen aufstehen und das Ganze fängt wieder von vorne an.
Welche ist die höchste Zahl, die ihr schafft?

Varianten
Das Spiel kann beispielsweise auch mit Zahlenreihen des Einmaleins (z.B. Dreierreihe) durchgeführt werden.

Als stumme Variante müssen die Kinder anstelle des Zählens einfach aufstehen. Stehen zwei gleichzeitig auf, beginnt das Ganze von vorne.

Viel Spaß!