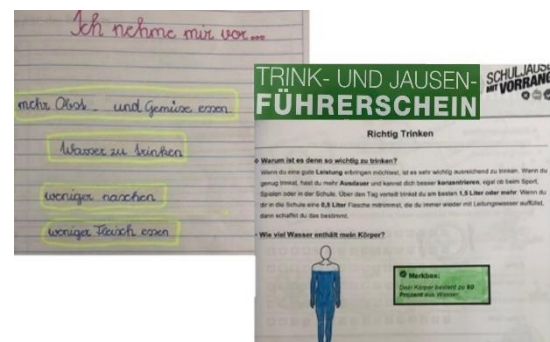


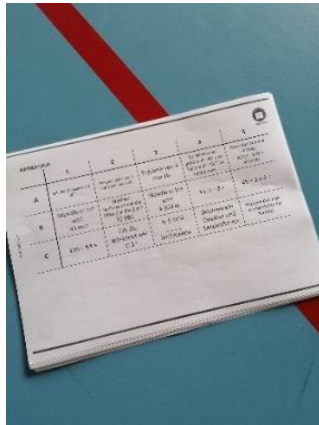
GESUNDE SCHULE

JAHRESBERICHT 2021/22

- Zum Thema Bewusstseinsbildung „Gesundheit und Ernährung“ wurde in Soziales Lernen mit den 1. Klassen eine große **Ernährungspyramide** gebastelt und sich mit deren Inhalten auseinandergesetzt. Die Kinder lernten, was es heißt, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren und welche Lebensmittel vollwertig sind bzw. eher vermieden werden sollten. Auch das gesunde **Trinkverhalten** und der **Zuckergehalt** beliebter Limonaden waren dabei Hauptthemen. Durch das vielfältige Angebot von **Schulobst** (1x / Woche) und der **Bauernjause** (2x / Woche) mit regionalen Produkten sowie der Mitnahme von eigenen Trinkflaschen wurden die Kinder motiviert, ihr Ess- und Trinkverhalten gesünder zu gestalten.



- Um das **Ausmaß an Bewegung** sowie die **Mind-Body-Connection** der Kinder neben den Bewegten Pausen und der UÜ Spiel und Sport zusätzlich zu steigern und fördern, absolvierten die SchülerInnen auch außerhalb des Sportunterrichts mehrmals ein Bewegungsmemory. Über Bewegungsparcours mussten Symbole und auch Rechenaufgaben gelöst und am Ende des Parcours in das richtige Feld eingetragen werden.
Auch Gedächtnisläufe und verschiedene Zielschuss- bzw. Zielwurfparcours wurden in diesem Sinne vermehrt durchgeführt, damit nicht nur Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit, sondern auch Reaktions- und **Konzentrationsfähigkeit** sowie die **Hand- / Fuß- Auge Koordination** regelmäßig verbessert werden.



- Neben der **Prävention von Haltungsschäden** mittels Dehn- bzw. Kräftigungs- sowie Muskelentspannungsübungen wurde auch immer wieder die Bedeutung der **richtigen Atmung** in den Fokus gestellt. Gemeinsam mit den SchülerInnen wurden in Bewegung und Sport unterschiedliche Techniken ausprobiert, um sich bestmöglich in seinen Körper hineinzufühlen. Während den anderen Unterrichtsstunden wurden des Öfteren auch kurze Bewegungs- und Konzentrationseinheiten eingebaut sowie die **Freiluftklasse** genutzt, um die Aufmerksamkeitsspanne der SchülerInnen zu steigern und dem Sitzverhalten entgegenzuwirken.
- Auch in diesem Jahr wurde wieder der **SDI (Self Defense Instruction) - Kurs** in allen Klassen durchgeführt. Jede Klasse erhielt 3 Doppelstunden mit einem qualifizierten Instruktor, der den SchülerInnen verschiedenste Möglichkeiten zur Verteidigung beibrachte. Die Kinder lernten dabei sich lautstark und physisch zu wehren. Es wurden realitätsnahe Rollenspiele durchgeführt, bei denen die Kinder ihr **Selbstbewusstsein** stärken konnten.

- Im Rahmen des Ateliertags wird weiters noch das **Vital4Brain Programm** für alle Schulstufen vorgestellt und angeboten. Es handelt sich dabei um koordinativ herausfordernde Bewegungsübungen, die neuronalen Netzwerke im Gehirn stärken und somit zu einer **verbesserten Lernfähigkeit** führen. Durch eine kurze Unterbrechung des Unterrichts mit Bewegung, Spaß und Aktivierung kann für mehr Bewegung, Konzentration und Freude am Lernen und im Klassenzimmer gesorgt werden.