

Gesundheitsförderung durch Sport, Ernährung und Bewegung

Es waren alarmierende Zahlen, die die EU Studie HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) offenlegte. Jedes vierte Kind in Europa ist übergewichtig. Wie drastisch sich die Situation bei Kindern und Jugendlichen in Österreich darstellt, erläutert Prof. Kurt Widhalm vom Institut für Ernährungsmedizin und Prävention der Medizinischen Universität Wien. Österreichische Jugendliche trinken den meisten Alkohol und liegen mit ihrem Verzehr von Süßigkeiten an der Spitze Europas. In Vorarlberg waren 9,7 % der untersuchten Kinder übergewichtig.

Der Schlüssel zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im 21. Jahrhundert ist die Förderung eines positiven Gesundheitsverhaltens und eines gesunden Lebensstils. Bei vielen Krankheiten, die bei Erwachsenen auftreten, wird vermutet, dass ihr Ursprung im Kindes- und Jugendalter liegt. Die Beziehungen zwischen diesen Krankheiten und der Lebensweise, Physiologie, Genetik und Umweltfaktoren sind jedoch bei Jugendlichen sehr komplex und noch nicht gut verstanden. Die Pubertät ist eine wichtige Lebensphase und sie beinhaltet Veränderungen, die sich auf die Nährstoffbedürfnisse und Ernährungsgewohnheiten

auswirken. Wachstum und Körperbeschaffenheit ändern sich schnell, der soziale und psychologische Druck ist oft hoch und die gesundheitsbezogenen Botschaften finden wenig Anklang. Viele gesundheitsfördernde (oder gesundheitsbeeinträchtigende) lebenslange Angewohnheiten werden bereits in diesem Lebensabschnitt erlernt und erworben.

Die Rolle der Schule

Besonders Schulen eignen sich aus mehreren Gründen als ideale Settingpartner bei der Prävention von verschiedenen Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Störungen im Fettstoffwechsel und Herz-Kreislauferkrankungen. Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule und in der Peer-group und nehmen viele ihrer Mahlzeiten dort ein. Außerdem können bereits vorhandene kommunikative und soziale Strukturen genutzt werden.

Aus der Erkenntnis heraus, dass Schule ein idealer Ort ist, um Gesundheit zu fördern, betreiben Vorarlbergs Schulen seit längerer Zeit erfolgreich Projekte und versuchen, immer mehr Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Mag. Birgit Sprenger

Gesundheit und Schulleistung hängen zusammen!

„Gesundheit ist nicht einfach angeboren oder in die Wiege gelegt, auch fliegt sie einem nicht zu, sondern sie muss durch konkrete Lebensvollzüge in konkreten Lebenskontexten entwickelt, wenn man so will, hart erarbeitet werden. Das heißt, dass in den Lebenskontexten, den sogenannten Settings wie etwa Familie, Schule, Arbeitsplatz, Freizeitbereich und anderen, die entsprechenden Bedingungen für ein gesundes Leben geschaffen werden müssen. Das heißt aber auch, dass die in ihren Entscheidungen freien Individuen selber durch ihr konkretes Verhalten den entscheidenden Beitrag zur Gesundheit leisten müssen, indem sie sich für das Gelingen der sozialen Beziehungen in den Settings

einsetzen und Verhaltensweisen vermeiden, die der Gesundheit unmittelbar schaden (Rauchen, ungesunde Ernährung, bewegungsarmes Verhalten). (...) Der Zusammenhang erklärt sich zum einen daraus, dass körperliche Fitness, mentale Gesundheit im Sinne einer positiven Grundstimmung und die geistige Wachheit und Reagibilität die Konzentrations- und Denkfähigkeit erhöhen. Gerade die geforderte Selbstdisziplin setzt einen leistungsfähigen Körper und eine gelassene, von positiven Emotionen getragene Arbeitshaltung voraus.“

*Univ. Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür,
Universitätsdozent, Wien*

bildung)leben

Informationen unter

H www.bildungleben.at
bewegung+
ernährung

Auszug aus einem Vortrag von
Univ. Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür
Ludwig Boltzmann-Institut für
Medizin- und Gesundheitssoziologie
am Institut für Soziologie der
Universität Wien

in: Dokumentation „wohl.finden“
zum RBMV Jahresthema 2005/06
S 28ff

„Gehirn- und Nervenfutter erleichtern den Schulalltag“



Ausführlichere Informationen zu diesen und zahlreichen anderen Gesundheitsförderungsprojekten für Kinder und Jugendliche:

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 05574 202-1021
E ernaehrung@aks.or.at
H www.aks.or.at

Zunehmend mehr Kinder und speziell Jugendliche kommen mit leerem Magen zur Schule, essen in den Pausen zu fett und zu süß, trinken zu wenig und bewegen sich kaum, beklagen sich immer häufiger DirektorInnen, PädagogInnen und SchulärztInnen bei der Ernährungsfachstelle des aks. Da der Genuss gesunder Mahlzeiten und Getränke ein entscheidender Faktor ist, um den Schulalltag gut zu meistern, engagieren sich inzwischen zahlreiche Schulen im Bereich Ernährung und versuchen es ihren SchülerInnen leicht zu machen, bedarfsgerecht zu essen und zu trinken.

Weshalb ist es für SchülerInnen so wichtig, was sie essen und trinken?

Kinder und Jugendliche, die bedarfsgerecht essen und trinken, können sich besser konzentrieren und sind leistungsfähiger. Das heißt, sie haben es ganz einfach leichter. Sie erfassen den Stoff besser und schneller, was meist mehr Freizeit am Nachmittag bedeutet.

Wie sieht der optimale Start in den Tag aus?

Mit leerem Magen fehlt auch den Gehirnzellen die Nahrung für schulische Hochleistungen. Daher müssen die über Nacht geleerten Reserven in der Früh wieder aufgefüllt werden. Ideal dazu sind ein Müsli aus Jogurt, Getreideflocken und frischen Früchten oder ein leichtes Vollkornbrot mit Frischkäse oder Marmelade und ein warmes Getränk. Ungünstig sind zuckerreiche Mahlzeiten wie süße „Flakes oder Pops“, Schokoaufstrich und süßes Gebäck, da deren Energie nur kurz reicht. Wichtig ist auch daran zu denken „gesund zu frühstücken“. Es ist eine Gewohnheitssache, die täglich trainiert werden muss!

Was können Eltern tun, damit ihre Kinder gut versorgt in den Tag starten?

Eltern können ihre Kinder am besten unterstützen, wenn sie nach Möglichkeit morgens gemeinsam mit ihren Kindern frühstücken und ihnen eine vollwertige Zwischenmahlzeit mitgeben, statt einfach Geld

in die Hand zu drücken. Zudem ist es wichtig individuelle Vorlieben zu berücksichtigen und auf Abwechslung zu achten. So schmeckt es besser und fördert den Spaß am Essen.

Was bewirkt ein vollwertiges Frühstück?

Mit Vollkornprodukten in Form von Vollkornbrot oder einem Müsli aus Getreideflocken (keine gesüßten Flakes und dergleichen) wird ein konstanterer Blutzuckerwert erreicht. Das bedeutet, das Gehirn wird gleichmäßig mit der für seine Leistungen notwendigen Energie versorgt. Beim Konsum von süßem Gebäck und süßen Getränken schlägt der Blutzuckerspiegel dagegen belastende Wellen mit Folgen wie Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Heißhungeranfällen und Übelkeit.

Was sollen Kinder und Jugendliche trinken, um im Schulalltag fit zu sein?

Der beste Durstlöscher ist Leitungswasser. Leider trinken jedoch viele SchülerInnen den ganzen Vormittag nichts. Ähnlich wie für SportlerInnen gilt auch für geistige AthletInnen: 2 % Flüssigkeitsverlust geht mit 20 % Leistungseinbuße einher! Daher ist es für Gehirn und Nerven sinnvoll, dass jede SchülerIn eine Wasserflasche auf ihrem Tisch hat und regelmäßiges Wassertrinken zur Selbstverständlichkeit wird.

Wie kann man Leistungstiefs während des Unterrichtes vermeiden?

Wenn Kinder und Jugendliche frühstücken, eine geeignete Zwischenmahlzeit einnehmen und regelmäßig trinken, bleibt ihr Leistungsniveau konstanter. Doch leider ist nicht alles, was auf dem Schulweg oder am Pausenkiosk angeboten wird, tatsächlich empfehlenswert. Süße Riegel, Croissants, Topfentascherl & Co sowie gesüßte Getränke liefern zu viele „leere Kalorien“ in Form von Fett und Zucker, jedoch kaum wertvolle Inhaltsstoffe, die die Leistungsbereitschaft unterstützen.

Was hilft bei müden Phasen während des Schultages?

Neben bedarfsgerechtem „Gehirn- und Nervenfutter“ fördert vor allem Bewegung die geistige

Leistungsbereitschaft. Immer mehr Schulen unterstützen das, indem die Pausenmahlzeiten gemeinsam in der Klasse eingenommen werden und sich die Kinder anschließend unbeschwert bewegen und austoben können. Die gemeinsame Mahlzeit fördert die Bereitschaft der SchülerInnen enorm, sich am Vormittag durch eine gesunde Pausenmahlzeit zu stärken. Neben gezielten Bewegungspausen ist auch ein Glas Wasser zu trinken eine gute Variante um Müdigkeit zu vertreiben. Ebenso sind frisches Obst, Jogurt oder ein Glas Fruchtsaft ideal, um fit zu bleiben.

Wie sollte eine leistungsfördernde Pausenmahlzeit zusammengesetzt sein?

Eine leistungsfördernde Pausenverpflegung besteht zum Beispiel aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Frischkäse, belegt mit magerem Schinken, Käse oder einfach mit einem Topfenaufstrich. Wertvoll und beliebt ist dazu „Fingerfood“ in Form von mundgerecht geschnittenem Obst oder Gemüse. Anstelle des Brotes kann es zur Abwechslung auch ein Milchprodukt (wie Jogurt oder ein Milchdrink) sein, das wichtiges Eiweiß und Calcium für das Wachstum liefert.

Womit können Konzentrationsvermögen und das Nervenkostüm unterstützt werden?

Wenn Konzentration gefragt ist, sind Milchprodukte, Haferflocken mit Jogurt bzw. Milch sowie ein Vollkornbrot mit Schinken oder Käse genau das Richtige. Für Nervenstärke sorgt vor allem Vitamin B1, das auch die Energiegewinnung im Gehirn unterstützt. Reichlich enthalten ist das Nervenvitamin in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Milch, Leber, Geflügel und Fisch. Als kleiner Powersnack für zwischendurch eignen sich auch Nüsse hervorragend. Sie enthalten zudem den Botenstoff Cholin, der den Informationsfluss zwischen den Zellen und die Konzentrationsfähigkeit begünstigt. Nicht umsonst enthält Studentenfutter reichlich verschiedene Nüsse.

Was tun, wenn ein gesundes Pausenbrot als „uncool“ gilt und Chips, Süßigkeiten und Softdrinks gefragt sind?

Hier sind Eltern und PädagogInnen gleichermaßen gefordert. Richtiges Ernährungsverhalten



anzubahnen kann uns nur gemeinsam gelingen. Neben vielen Projekten rund um die gesunde Schulküche tragen in der Zwischenzeit auch die jahrelangen Bemühungen um die „Gesunde Ernährung“ an der Grundschule Früchte. Immer mehr Volksschulen bieten das Fach für die 3. und 4. Klasse im Rahmen der unverbindlichen Übungen an.

Auch das Projekt „Genuss-Detektive“ des aks bietet einen idealen Einstieg, um sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Zum Preis von einem Euro pro SchülerIn baut eine Ernährungsexpertin des aks eine Genussstraße in der Schule auf. Mit einem „Detektivpass“ als Wegweiser erarbeiten die SchülerInnen selbstständig bzw. in Kleingruppen verschiedene Aufgabenstellungen, experimentieren und erleben, wie sehr wir Lebensmittel mit allen Sinnen beurteilen.“

Dipl.-Päd. Mag. Angelika Stöckler,
Ernährungsexpertin

Frühstück für „schlaue Köpfe“

- Milch oder Milchprodukte (Käse, Jogurt, Topfen)
- Brot (bevorzugt Vollkornbrot)
- Fettarme Wurst oder Schinken
- Obst
- Müsli (Getreideflocken mit Milch, Jogurt und frischen Früchten)

Gehirnfutter für die Pause

- Frisches Obst
- Knackiges Gemüse
- Vollkornbrötchen mit Schinken oder Käse

Schlappmacher

- Süßigkeiten
- Kuchen, Kekse und süßes Gebäck
- Schoko- und süße Müsliriegel
- Weißbrot mit fetter Wurst
- Chips und Knabberien

Ernährungsverhalten und Wohlbefinden

Eine Umfrage bei 900 Schülerinnen und Schülern der 5. bis 12. Schulstufe des BG Bregenz, Blumenstraße

Im Regionalen Bildungsmanagement Vorarlberg (RBMV) lautete ein gemeinsames Entwicklungsthema „wohl:finden“. Ziel dabei war die Durchführung gesundheitsfördernder Projekte und zwar im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsdefinition der WHO, die neben den körperlichen und seelischen Bereichen auch den sozialen Kontext in Zusammenhang mit Gesundheit bringt:

„Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche“. Gesundheit und Wohlbefinden liegen jedoch nicht ausschließlich in der Eigenverantwortung des Einzelnen – dies gilt besonders für Jugendliche. Es ist eine wesentliche Aufgabe der Schule, die Schüler/innen auf dem Weg dorthin zu begleiten. Das Projekt des BG Bregenz, Blumenstraße sollte in diesem Sinne als Beitrag verstanden werden, denn zwischen Ernährung, sozialem Wohlbefinden, Gesundheitsempfinden und Schulleistungen besteht ein enger Zusammenhang.

Das Vorhaben

Welche Getränke und Nahrungsmittel konsumieren die Jugendlichen in der Schule? Wie sieht ihr Frühstück aus? Wo essen sie zu Mittag? Wie wohl fühlen sie sich allgemein im Leben, in der Familie, in der Schule und in ihrer Klasse? Leiden sie an psychosomatischen Krankheiten – Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen? Es war das ambitionierte Vorhaben unserer Projektgruppe, zu diesen Fragen aussagekräftige Informationen über alle 900 Schüler/innen und somit über sämtliche Jahrgänge (5.–12. Schulstufe) des BG Bregenz, Blumenstraße zu erlangen.

Die Ergebnisse (Auszug)

■ Lebenszufriedenheit

Klar erkennbar nimmt die Lebenszufriedenheit von der 5. Schulstufe bis zur 9. Schulstufe kontinuierlich ab. Mit über 77 % ist die Lebenszufriedenheit in der ersten Klasse am höchsten; ihren Tiefpunkt von 55 % erreicht sie in der fünften Klasse. Deutlich korreliert das Ergebnis auch mit dem Ernährungsverhalten: 58 % der Schülerinnen, die ein Frühstück zu sich nehmen, sind mit ihrem

Leben sehr zufrieden – das sind um 14% mehr als bei jenen, die nicht frühstücken.

■ Wohlbefinden in der Familie

Ähnlich wie bei der Lebenszufriedenheit verläuft auch die Kurve des Wohlbefindens in der Familie, wobei hier der Tiefpunkt erst ein Jahr später, in der 6. Klasse/10. Schulstufe erreicht wird. Auch hier ist der Unterschied zwischen jenen, die frühstücken, und jenen, die nicht frühstücken, signifikant hoch, nämlich 16 %.

■ Wohlbefinden in der Klasse

Die höchsten Werte werden hier in der 1. Klasse/5. Schulstufe und in der 7. Klasse/11. Schulstufe erzielt. Mit 64 % und mehr liegen diese um etwa 20 (!) % höher als in der 6. und 8. Klasse. Auch bei diesem Kriterium zeigen jene, die ein Frühstück zu sich nehmen, ein signifikant besseres Ergebnis.

■ Wohlbefinden in der Schule

Bei diesem Ergebnis fällt auf, dass, verglichen mit der 1. Klasse (5. Schulstufe), sich der Anteil jener, die sich in der 8. Klasse (12. Schulstufe) weniger oder nicht wohlfühlen, beinahe verdreifacht hat. Fühlen sich in der ersten Klasse noch etwa 66 % „sehr wohl“, so sind es nur mehr etwa 22 % in der Abschlussklasse. Auch hier korrelieren Wohlbefinden und Ernährungsverhalten.

■ Gesundheitsempfinden – allgemein

In den vierten, fünften und achten Klassen (8., 9. und 12. Schulstufe) ist der Anteil derer, die sich weniger oder nicht gesund fühlen, am höchsten. 22 % der Schüler/innen, die nicht frühstücken, fühlen sich wenig oder nicht gesund; diese Feststellung treffen nur 10 % jener, die frühstücken.

■ Konsum kalter Getränke

Die absoluten Lieblingsgetränke in der Schule sind (in absteigender Reihenfolge) Leitungswasser, Eistee, Apfelsaft und Orangensaft.

Neben dem Wohlbefinden, dem Ernährungsverhalten bei Frühstück, Jause und Mittagessen wurden weiters das Angebot in Kantine, am Kiosk und in den Getränke- bzw. Süßigkeitenautomaten sowie die durchschnittlichen Ausgaben pro Schüler/in abgefragt. Erstmals in Österreich liegen nun statistisch relevante Untersuchungsergebnisse zum Ernährungsverhalten, generellem Wohlbefinden und zur Häufigkeit psychosomatischer Krankheiten bei AHS-Schüler/innen der 5. bis 12. Schulstufe vor.

Dir. Mag. Helmut Abl, BG Bludenz

Ein Interview mit Dir. Mag. Helmut Abl

zur aktuellen Ernährungssituation unserer Schulkinder

Derzeit kursieren alarmierende Zahlen zur gesundheitlichen Verfassung und zum Ernährungsverhalten unserer Schulkinder. Wie beurteilen Sie die derzeitige Situation?

Ich vermute, dass Kinder und Jugendliche etwa in gleich geringem Maße wie erwachsene Personen bei ihrem Ernährungsverhalten Erkenntnissen über gesunde Ernährung folgen. Sollte diese Vermutung zutreffen, ist das ein Grund mehr zur Sorge, da junge Menschen ganz wesentlich vom Ernährungsverhalten in der Familie geprägt werden – und zwar nicht nur durch die Art der Nahrungsmittel, die sie zu sich nehmen, sondern auch durch das tradierte Wissen über die Zubereitung der Speisen. Die Familie ist das erste wesentliche Vorbild für gesunde oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten. Da die Kinder und Jugendlichen aber einen Großteil des Tages in der Schule zubringen, haben die Bildungseinrichtungen die Pflicht, auf ein gesundes Angebot von Speisen und Getränken zu achten. Viele Schulkantinen werden von externen Betreibern geführt, die verständlicherweise eher auf Gewinn, als auf ein gesundes Nahrungsangebot achten.

Welche Rolle spielt die Schulkantine?

Aus meiner Umfrage bei etwa 900 AHS-Schüler/innen geht hervor, dass Kinder und Jugendliche ein Drittel der Ausgaben in der Schule für Süßigkeiten verwenden und, dass sie Eistee – nach Wasser – als ihr Lieblingsgetränk bezeichnen. Diese Tatsache sollte Anlass zur Sorge geben. Wenn man bedenkt, dass Kantinenbetreiber in großen Schulen täglich an die tausend „Kunden“ praktisch ohne Werbung „geliefert“ bekommen und man die lukrierten Einnahmen hochrechnet, ist es höchst an der Zeit, Mindeststandards für das Warenangebot von Schulkantinen zu erlassen, die den Prinzipien gesunder Ernährung folgen.

Welchen Einfluss hat Sport auf die Ernährung?

Ein zweiter Faktor mit direktem Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten ist die Häufigkeit sportlicher Bewegung. Bei regelmäßiger sportlicher Tätigkeit pendelt sich nicht nur die Nahrungsmenge auf ein gesundes Maß ein, sondern auch die Nahrungsauswahl wird bewusst oder unbewusst „gesünder“. Da wir uns in den letzten Jahrzehnten aber immer weiter von der täglichen Schulturnstunde wegbewegt haben – Sechzehnjährige haben oft nur



mehr zwei Sportstunden in der Woche kommt hier den Sportvereinen eine besondere Bedeutung zu.

Wie können die Erkenntnisse der Studie in der Schule umgesetzt werden?

Die Studie ergab eine signifikante Korrelation des Frühstückverhaltens von AHS-SchülerInnen mit psychosomatischen Krankheitserscheinungen, wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Schlafstörungen, sowie einen eindeutigen Zusammenhang mit deren Wohlbefinden in der Familie, in der Klasse und in der Schule insgesamt. Hier gilt es also, Aufklärungsarbeit zu leisten bzw. durch das Angebot einer gesunden Jause einen Ausgleich zu schaffen.

Wie kann Schule als Plattform für Gesundheitserziehung genutzt werden?

Es muss klar werden, dass physisches-psychisches Wohlbefinden, Ernährung und Bewegung sich gegenseitig beeinflussen. Vom Kindergarten bis zu den weiterführenden Schulen muss das Angebot an sportlicher Bewegung vergrößert werden. Gesunde Ernährung darf in der Schule nicht nur theoretisch gepredigt werden; ein gesundes Angebot an Speisen und Getränken sollte per Verordnung im Angebot in der Schulkantine auch Platz finden, wobei mir klar ist, dass man hier einen pragmatischen Weg einschlagen muss, um die Rechnung nicht ohne den „Kunden“ zu machen. Was nützt uns ein ausschließlich „gesundes“ Angebot, wenn alle Schüler/innen in die Läden der Umgebung strömen und sich dort mit Süßigkeiten und gesüßte Getränke versorgen...

Das Interview führte Birgit Sprenger

Dir. Mag. Helmut Abl
Direktor am BG Bludenz
geb. 1954

■ Häufige Kopfschmerzen

25,4 % der Zweitklässler/innen leiden häufig an Kopfschmerzen; in der sechsten und achten Klasse (10. und 12. Schulstufe) sind es sogar bis zu 33,8 %. Von den Burschen leiden etwa 18 % darunter und von den Mädchen sind es sogar 30 % im Schnitt. Wie in den vorhergehenden Bereichen zeigen sich auch dabei deutliche Zusammenhänge mit dem Ernährungsverhalten.

■ Häufige Schlafstörungen

Von der ersten Klasse (5. Schulstufe) an nehmen diese Beschwerden stetig zu und erreichen in der achten Klasse (12. Schulstufe) mit fast 31 % ihren höchsten Wert.

■ Häufige Bauchschmerzen

Ein Fünftel der Viertklässler/innen (8. Schulstufe) klagt regelmäßig über Bauchschmerzen. Bei den Mädchen, die nicht frühstücken, erreicht dieser Wert sogar 24 %.

■ Häufige Appetitlosigkeit

Dieses Phänomen betrifft zu über 15 % vor allem Schüler/innen der vierten und achten Klasse (8. und 12. Schulstufe), während in der 7. Klasse (11. Schulstufe) nur 3,2 % darunter leiden.

Jause in der Pause

Ein guter Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück. Ein ausgewogenes Frühstück sollte eigentlich in zwei Abschnitten eingenommen werden: das erste Frühstück gleich morgens und das zweite im Laufe des Vormittags. Durch diese Methode können Kinder und Jugendliche, die nach dem Aufstehen noch nicht so viel Hunger verspüren, später eine größere Jause zu sich nehmen. Zusammengerechnet sollten die zwei Frühstückseinheiten ca. 25 % der gesamten täglichen Energieaufnahme ausmachen!

Weitere Details und vollständige Ergebnisse sind unter abl.helmut@yahoo.de zu beziehen.

Das Umfragetool wurde übrigens so konzipiert, dass auch andere Schulen es nutzen und die Umfrage selbstständig durchführen können.

Weitere RBMV Projekte

- **Bewegte Mittagspause**
Mag. Brigitte Tirlir,
Mag. Harald Berghammer,
BG Gallus
- **Bewegter Pausenhof**
Dr. Susanne Weißbach,
BG Feldkirch
- **Bewegungspausen für bessere Konzentration**
Mag. Harald Berghammer,
BG Gallus
- **Gesundheitsfördernde Umgestaltung des Pausenhofs**
Mag. Veronika Gerber,
BORG Lauterach
- **Jugend und Ernährung**
Mag. Barbara Winkler
- **Klug und Fit**
Mag. Sabine Mathis,
BG Blumenstraße
- **Vitaltag**
Mag. Hedda Zimmermann,
Mag. Gerda Krämer,
PG Riedenburg
- **wohl:tun**
Mag. Martine Andres,
Mag. Ariel Lang

H www.bildungleben.at/RBMV

Ernährungs- und Verbraucherbildung an den Pflichtschulen

Die Zahl fehlerreicher, übergewichtiger und chronisch kranker Kinder ist in den letzten Jahren dramatisch gestiegen.

Der veränderte Alltag von Eltern und Kindern, eine Pluralisierung der Lebensstile sowie veränderte Essgewohnheiten haben dazu geführt, dass Wissen und Fertigkeiten über gesundes Essen zu Hause immer seltener erworben werden, außerhalb der Schule aber kaum praktische Gelegenheiten zum Erwerb gesundheitsfördernder Kompetenzen vorhanden

sind. Ernährungsbezogener Unterricht ist ein Bildungsangebot, das alle Kinder und Jugendliche erreichen kann!

„Ernährung“ ist ein Pflichtgegenstand an den Hauptschulen und „Gesunde Ernährung an der Grundschule“ kann als unverbindliche Übung angeboten werden.

Marianne Raid,
Fachinspektorin

Lebenskompetenzen zur Sicherung der Bildungsqualität

Die Kompetenzen für Gesundheit, Kultur und Soziales sind als Lebenskompetenzen zu betrachten. Der Erwerb dieser Lebenskompetenzen leistet einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung und zur Lebensgestaltung.

Die Fachinspektorinnen für Werken und Ernährung bundesweit wünschen eine Erhöhung des Basiswissens in den Bereichen Gesundheit, Kultur und Soziales.

So könnten Problemfelder wie Übergewicht, Bulimie, Stoffwechselstörungen, Stress, Kreativitätsverlust ausgeglichen werden. Um dieser rasant

fortschreitenden Entwicklung gegenzusteuern, ist es notwendig, jene Bildungsinhalte stärker zu betonen, die den Menschen befähigen, sein privates und berufliches Leben eigenverantwortlich zu steuern. Dazu ist die Balance von Lebens- und Berufskompetenzen unabdingbar: Die österreichischen Fachinspektorinnen für Werkerziehung, Ernährung und Haushalt treten dafür ein, dass die Vermittlung von Lebenskompetenzen als eine der Kernaufgaben der österreichischen Schule auf allen Bildungsebenen verankert wird.

Auszug aus dem Positionspapier der Fachinspektorinnen für Werken und Ernährung

Gesundheit	Kultur	Soziales
Ernährungs-physiologie	Ästhetik	Familie
-psychologie	Kreativität	Freunde
-praxis	Lebensraumgestaltung	Lebensgestaltung
Kritische Verbraucherhaltung	Wohnkultur	Kommunikation
Bewegung	Handwerk	Kooperation
Körperwahrnehmung	Interkulturalität	Wertschätzung
Wohlbefinden	Essen/Trinken	Wertebildung
Lernen mit allen Sinnen	Genießen	Eigenverantwortung
Konzentration	Rituale	Klassengemeinschaft
Entspannen	Tischkultur	Individualität
	Tradition	Gender-Mainstreaming

„Müssen Adipositas und Übergewicht im Kindes- bzw. Schulalter sein?“

Übergewicht und Fettsucht erreichen in medizinischer und sozioökonomischer Hinsicht zunehmende Brisanz. Bisher lag der Schwerpunkt der Erfassung, Diagnostik, Therapie und Prävention bei Erwachsenen. Der Alltag in den Ordinationen und Schularztzimmern zeigt nun einen bedrohlichen Trend, denn immer mehr Kinder aller Altersstufen leiden an Übergewicht. Noch immer wird dies mit solchen oder ähnlichen Redewendungen wie „das wächst sich noch aus“ oder „Kinder brauchen Reserven für Krankheiten“ abgetan. Der berühmte „Baby-speck“ kann sich zu einem echten Gesundheitsrisiko entwickeln und sollte daher nicht unbeachtet bleiben.

Im europäischen Vergleich hinsichtlich der Prävalenz der Adipositas liegt Österreich im Mittelfeld. Innerhalb Österreichs findet sich hinsichtlich Adipositas, Übergewicht und Bewegungsmangel ein deutliches Ost-West Gefälle. Für die österreichweite Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter gibt es noch keine detaillierten Daten, aber Schätzungen, die auf Untersuchungen in Deutschland basieren, vermuten, dass insgesamt 10–15 %, regional bis 30 % der Jugendlichen übergewichtig sind. Auch der Anteil der massiv Übergewichtigen (> 100 kg) zeigt einen besorgniserregenden Anstieg (ca. 1–5 % der Jugendlichen).

Da es sich bei Adipositas um eine multifaktorielle Erkrankung handeln dürfte, deren Ausprägung nicht nur genetische Faktoren, sondern auch Umwelteinflüsse bestimmen, beinhaltet dies Möglichkeiten der Einflussnahme. Aufgrund des Wissensum das Risiko erhöhter Morbidität und Mortalität bei Adipositas im Erwachsenenalter stellt besonders auch bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen die Prävention durch Beratung ein wichtiges Ziel dar.

Prävention

Einige einfache Maßnahmen können auch in der Schularztsprechstunde durchgeführt werden. Sehr hilfreich sind Ernährungsprotokolle, deren Führung genau definiert werden sollte (Getränke, Mengen, Snacks, ...). Anhand der Unterlagen kann eine Ernährungsberatung mit dem Ziel der langfristigen Umstellung erfolgen. Als Orientierungshilfen können folgende Richtlinien ausgegeben werden:



Dr. med. Günter Tschol
Arzt für Allgemeinmedizin, Schularzt
geb. 1954

Reichlich: zuckerfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig: tierische Lebensmittel (fettarm)

Sparsam: fette und zuckerreiche Lebensmittel

Neben dem Energie bzw. Fettgehalt der Ernährung ist auch auf das Essverhalten zu achten und dieses zu optimieren. Kinder und Jugendliche sind zunehmend „Fast Food- und Snack-Esser“ geworden. Den „Außer-Haus-Mahlzeiten“ kommt immer mehr Bedeutung zu, wobei die traditionelle Schnitzel- oder Wurstsemmel im Fettgehalt mit einem Hamburger mithalten kann. Auf eine Tagesbeschränkung von 60–80 g Fett sollte geachtet werden.

Wahre Energiebomben sind zuckerhaltige Getränke, aber auch manche „gesunde“ Tees und Multivitamin-säfte sind zu intensiv gesüßt.

Ernährungsberaterinnen und Psychologen/Psychotherapeuten sowie SchulärztInnen stellen wichtige Unterstützungen dar. Wenn möglich, sollten auch Angebote zur Verbesserung von Aktivität und Sport vorhanden sein, um Mobilität, Energieumsatz, Lust an der Bewegung und Selbstbewusstsein zu fördern.

Dr. med. Günter Tschol,
Schularzt

Tabelle
(Werte entsprechen Durchschnittsmessungen)

Big Mac
505 kcal 25,7 g Fett

Leberkäsesemmel (150 g)
409 kcal 25 g

Schnitzelsemmel (150 g)
380 kcal 15 g

Käsekrainer/Brot (200 g)
568 kcal 38 g

Halbe Pizza (mittlerer Belag)
480 kcal 27 g

Döner Kebab (180 g)
350 kcal 9 g

Topfengolatsche (180 g)
580 kcal 25 g

Wir sind schon Weltmeister... Zumindest im Rauchen!

Ein Projekt der Landesberufsschule Bregenz 3: In verschiedenen Klassen wurden in mehreren Fächern, vorwiegend von Lehrlingen aus dem 1. Jahrgang, T-Shirts entworfen.

In der Auseinandersetzung mit diesem Projektthema wurde die Problematik, dass in Österreich 26 % der 15-jährigen Mädchen und 20 % der 15-jährigen jungen Männer rauchen – wir daher weltweit an der Spitze liegen – bearbeitet. Es entstanden von den SchülerInnen sehr kreativ gestaltete T-Shirts. Ermöglicht wurde dieses Schulprojekt durch eine erfolgreiche Partnerschaft in der Lehrlingsausbildung mit dem Sponsor – illwerkekv.

Die in der Bregenzer Fußgängerzone von den SchülerInnen vorgestellten T-Shirts und dort ausgeteilten Folder wurden in einer Präsentation in der Aula der Schule ausgestellt. In teilweise sehr offenen und interessanten Gesprächen zwischen einigen Lehrlingen und den Bregenzer Passanten



entstanden wertvolle Eindrücke.

Unsere Jugend stark machen – Fördern heißt Fordern!

Ein Dank an die mitgestaltenden SchülerInnen für ihr tolles Engagement und an den Leiter der Landesberufsschule Bregenz 3, Direktor Alexander Natter, für die Unterstützung bei diesem Projekt.

*Dipl.-Päd. Alfred Glatthaar,
Projektbegleitung*

Gesundes Schulessen – ein Anliegen der Eltern

Gesundes Schulessen cool oder fad? Unsere Kinder verbringen einen Großteil ihres Tages in der Schule und gesundes Schulessen wird immer wichtiger. Die Schule kann aber nur ergänzend zur Vorbildwirkung der Eltern sein.

Ein aktiver Schultag beginnt idealerweise mit einem Frühstück zu Hause. Wöchentliche Aktionstage in der Schulkantine, der Jahreszeit entsprechend, würden die Kinder neugierig machen, Neues auszuprobieren und den Schulalltag auflockern. Ein Apfeltag z.B. vom rohen Apfel bis hin zum Apfelschmarren, Milchtag, Kartoffeltag, Nudeltag, Multikultitag usw.

Das Jausenbüffet soll Lust auf Frisches machen. Müsli, Fruchtsalat, frische Obst- und Gemüsesäfte, Milchshakes statt süße Limonaden und Süßigkeiten. Bunte Jausenweckerl mit wechselnden Brotsorten. Die geliebte Pizzaschnitte mit der fettreduzierten Variante des Mozzarella und Putensalami statt normaler Salami oder Schinken. Hier kann die Schulkantine Vorbildwirkung auch für die Eltern sein,

indem sie traditionelle und beliebte Speisen in einer fettarmen, modernen und leichten Zubereitungsart anbietet. Natürliche Färbemittel wie Curcuma (Gelbwurze), Rote-Rübensaft usw. lassen die Speisen bunt und flippig aussehen.

Die Aufgabe der Schulkantine

Die Schulkantine kann einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit unserer Kinder leisten und das erlernte Schulwissen über Nährstoffe, Vitamine, Vitalstoffe usw. und deren Bedeutung in der Praxis ergänzen.

Lust auf Gesundes

Das Essen in der Schule soll Spaß, Lust und neugierig auf Gesundes machen und eine willkommene Abwechslung im Schulalltag sein.

*Waltraud Holzer,
Diätologin und Mutter, Vorstandsmitglied
des Elternvereins des BG Bludenz*

Fragen zu Ernährung, Bewegung oder anderen Gesundheitsthemen? GIVE hilft Ihnen weiter!

Kompetente, rasche und praxisnahe Beratung sind unsere Stärke. Wir bieten Ihnen Hilfestellung bei der Literatursuche, vermitteln Ihnen Kontakte zu Organisationen und Fachleuten, geben Ihnen Tipps zur Projektarbeit und beraten Sie gerne bei Fragen zur schulischen Gesundheitsförderung.

Egal, ob Sie sich für Ernährung, Bewegung, Suchtprävention oder ein anderes Gesundheitsthema interessieren, GIVE-Infoseiten können Sie dabei unterstützen. Sie erleichtern Ihnen den Einstieg ins Thema, bieten Ihnen einen kurzen Überblick über die fachlichen Grundlagen, eine kleine Auswahl praktischer Übungen für den Unterricht, Projektbeschreibungen, Material-, Literatur- und Linktipps sowie Kontaktadressen von Organisationen und Fachleuten.

Suchen Sie Fachinformation in aller Kürze, dann sind unsere GIVE-Fact Sheets genau das Richtige für Sie. Diese 6-seitigen Folder enthalten kompakte Informationen zu einem Thema der Gesundheitsförderung. Sie sind als Download erhältlich: www.give.or.at

Das Angebot an Informationen, Unterlagen und Unterstützungsangeboten für Schulen ist groß. Wir verschaffen Ihnen in unserer Online-Datenbank einen Überblick über

- Literatur- und Materialtipps
- Projektberichte erfolgreich durchgeführter Schulprojekte
- Kontaktdaten und Angebotsübersichten von Fachleuten und Institutionen

und ermöglichen Ihnen eine themenspezifische Suche nach Schultyp oder Bundesland. Bundeslandspezifische Übersichten von Organisationen und Fachleuten finden Sie in unserem Downloadbereich.

Unsere Angebote zum Thema Ernährung

Der erhobene Zeigefinger ist längst tabu, Verbote oder Angstmacherei erwiesen sich als wenig zielführend. Gesundheitsfördernde Ernährungserziehung versucht daher durch vielfältiges Experimentieren, Sinnesschulungen und lebensweltnahe Zugangsweisen das Thema Essen für Kinder und Jugendliche interessant zu machen.

Wie das aussehen kann, welche Unterlagen Sie dabei unterstützen, wo Sie Fachexperten finden



oder sich Ideen für Projekte holen können, erfahren Sie bei GIVE.

Themenschwerpunkt: Ernährung & Schule

Essen und Trinken ist eines der beliebtesten Gesundheitsthemen an Schulen. Von der Gesunden Jause bis zur Optimierung des Schulbuffets – es gibt zahlreiche Möglichkeiten Ernährung in der Schule zu thematisieren. Diese Tatsache hat GIVE zum Anlass genommen, sein Online-Serviceangebot für Sie auszuweiten und in einem eigenen Bereich auf www.give.or.at Informationen für Sie bereitzustellen:

Unsere Angebote zum Thema Bewegung

Wer Schüler/innen in Bewegung bringen will, benötigt neben dem Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ Angebote, die Bewegung in den Alltag integrieren (bewegter Unterricht) und ein bewegungsförderndes Umfeld (bewegte Pause) schaffen.

Wie das aussehen kann, welche Unterlagen Sie dabei unterstützen, wo Sie Fachexperten finden oder sich Ideen für Projekte holen können, erfahren Sie bei GIVE.

Dazu bieten wir Ihnen:

GIVE-Fact Sheet: Mehr Bewegung in die Schule! Dieser 6-seitige Folder fasst in kurzer, prägnanter Form die wichtigsten Aspekte des Konzepts „Bewegte Schule“ zusammen, hebt die Bedeutung von Bewegung für die menschliche Entwicklung hervor und gibt Tipps, wie Bewegung in den schulischen Alltag integriert werden kann.

*Mag. Tanja Schuch,
GIVE-Servicestelle*

So erreichen Sie uns

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von BMUKK, BMGFJ und ÖJRK
Waaggasse 11
1040 Wien
T 01 58900-372
E give@roteskreuz.at
H www.give.or.at

Möchten Sie gerne über Aktuelles und Neuigkeiten aus der Servicestelle informiert werden?

Dann melden Sie sich am besten für das GIVE-Infomail an (erscheint 5–6mal jährlich).
Anmeldung: give@roteskreuz.at

schoolwalker... für mehr Fitness, Gesundheit und weniger Verkehr!

Am liebsten mit dem Auto bis ins Klassenzimmer! Kennen Sie die Situation morgens und mittags, wenn vor der Schule regelmäßig ein kleines Verkehrschaos ausbricht? Autos stehen kreuz und quer, häufig noch mit laufendem Motor und dazwischen überall rennende Kinder, die möglichst schnell in ihr ganz persönliches „Elterntaxi“ einsteigen wollen. Bei manchen Familien könnte man sogar den Eindruck gewinnen, dass der ideale Ein- und Ausstiegsplatz der Kinder direkt in der Aula liegt...

Natürlich ist die Situation zumeist nicht ganz so schlimm, aber Fakt ist, dass sich viel zu viele Kinder auf ihrem Schulweg passiv im Auto und Bus chauffieren lassen, anstatt gemeinsam mit ihren FreundInnen zu laufen. Die aks Gesundheitsvorsorge setzt hier mit schoolwalker auf einfache und spielerische Art und Weise an, um dem aktiven Schulweg wieder die Bedeutung zukommen zu lassen, die er verdient: Denn er stellt Klimaschutz, Kommunikation, Bewegung und Verkehrsberuhigung gleichermaßen dar und bedeutet damit eine aktive Gesundheitsförderung für unsere SchülerInnen, Schritt für Schritt.



Motivation für die SchülerInnen: Laufen – Sammeln – Gewinnen!

Jede SchülerIn erhält zu Schulbeginn einen Schulwegausweis. Darin wird im Herbst und Frühling für jeweils 4 Wochen jeder zu Fuß zurückgelegte Schul- bzw. Heimweg gesammelt. Wege zur Schule werden von den LehrerInnen, Wege nach Hause von den Eltern bestätigt, die damit aktiv in das Projekt einbezogen werden. GewinnerIn ist, wer eine auf die Länge des Schulwegs abgestimmte Anzahl von gelaufenen Schulwegen sammelt.

Mehrere tausend SchülerInnen nehmen Jahr für Jahr mit Begeisterung teil! Auch bei den LehrerInnen ist das Projekt beliebt: Erstens findet es „außerhalb“ der wertvollen Unterrichtszeit statt, zweitens sind die SchülerInnen im Unterricht aufmerksamer und ruhiger, wenn sie ihre überschüssige Energie bereits am Morgen auf dem Schulweg loswerden konnten.

Gemeinsam planen – erfolgreich durchführen

Das Projekt wird immer von einer ganzen Volksschule gemeinsam mit der Stadt/Gemeinde geplant und durchgeführt. Mit dem Land Vorarlberg, dem Landesschulrat, Vorarlberg MOBIL und der Kindermeilenkampagne des Klimabündnisses haben Sie zudem Partner, die für eine einfache und erfolgreiche professionelle Durchführung stehen!

Stephan Schirmer,
aks Gesundheitsvorsorge

Mit Erfolg zum gesunden Wohlfühlgewicht

Ungünstige Ess- und Trinkgewohnheiten und viel zu wenig Bewegung führen zu Übergewicht oder Adipositas, wie das besonders schwere Übergewicht auch genannt wird. Was früher Einzelfälle waren, ist heute die Regel: Über 13 % der Vorarlberger SchülerInnen tragen deutlich zu viele Pfunde mit sich herum.

Die betroffenen Kinder fühlen sich in ihrem Körper sehr unwohl, auch wenn viele das nach außen hin gut zu überspielen wissen oder zu verdrängen versuchen. Dementsprechend schwierig ist es, die Kinder auf das Thema anzusprechen. Gutgemeinte Tipps wie „Du musst halt einfach weniger essen“ oder „Beweg dich halt a bissel mehr“ sind meist nutzlos, da das ungünstige Ess- und Bewegungsverhalten häufig psychosoziale Ursachen hat und für viele Kinder eine unbewusste Problemlösung darstellt.

Aus diesem Grund hat die aks Gesundheitsvorsorge das x-team ins Leben gerufen. Hier wird über ein Jahr lang gemeinsam mit den Eltern am Thema Wohlfühlgewicht gearbeitet. Neben viel Action und Bewegung (Capoeira, Klettern,...) stehen natürlich auch ernährungs- und psychosoziale Themen auf dem Programm, die mit den Kindern und Eltern erarbeitet werden.

Der Erfolg ist garantiert, wenn Eltern und Kinder konsequent am Programm teilnehmen und das Gelernte tatsächlich in Alltag und Freizeit umsetzen!

Stephan Schirmer,
aks Gesundheitsvorsorge



Anmeldung und weitere
Informationen für LehrerInnen
und Betroffene

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
Gabi Miller
T 05574 202-1056
E gabi.miller@aks.or.at
H www.aks.or.at

fit-4-kids

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist ausreichend Bewegung wichtig, das ist nichts Neues! Zunehmender Medienkonsum, mangelnde Zeit und Spielflächen schränken die Bewegungszeit der Kinder aber immer mehr ein. Die Folgen sind gerade auch in der Schule deutlich sichtbar: Unruhige Kinder, Übergewicht oder typische Haltungsschwächen wie Rundrücken, Skoliose, etc.

In fit-4-kids zeigen wir den Kindern auf spielerische Art und Weise, wie sie ihren Haltungsschwächen selbst aktiv entgegenwirken können!



Ein fit-4-kids Kurs dauert 10 Schuldoppelstunden am Nachmittag und kostet 25,50 Euro Selbstbehalt. Der Kurs wird ärztlich empfohlen (Schuluntersuchung).

Wenn Sie an Ihrer Schule auch einen Kurs durchführen möchten, informieren Sie uns bitte. Wir werden Ihnen einen speziell ausgebildeten Kursleiter vermitteln, der gemeinsam mit Schularzt/ärztin und DirektorIn die Organisation des Kurses übernehmen wird.

Stephan Schirmer,
aks Gesundheitsvorsorge

Informationen zu fit-4-kids
erhalten Sie bei der



aks Gesundheitsvorsorge
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 05574 202-1041
E stephan.schirmer@aks.or.at
H www.aks.or.at



Sie möchten wissen, ob sich
schoolwalker auch an ihrer Schule
und Gemeinde durchführen lässt?
Dann melden Sie sich bei uns.

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz

Projektleiter:
Stephan Schirmer
T 05574 202-1041
E stephan.schirmer@aks.or.at
H www.aks.or.at



Volksschule Nenzing

Ein ganzes Land in Bewegung



Vorarlberger Bewegungsfestspiele 2008

Spiel, Spaß und Action – Am 19. Oktober 2008 ist es endlich wieder soweit! Die dritten Vorarlberger Bewegungsfestspiele sind auch dieses Jahr ein Bewegungshighlight der besonderen Art.

Mehr Informationen
H www.vorarlberg.at/bewegt

Die Initiative „Vorarlberg bewegt“ wurde unter Federführung des Sportreferats des Landes im Jahr 2006 ins Leben gerufen. Im Vordergrund stehen bewusstseinsbildende Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ziel ist es, durch Vernetzung dieser drei Kernbereiche die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen und somit eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

Alarmierende Zahlen zeigen, dass die Bewegungsarmut in Österreich stetig zunimmt. Kinder und Jugendliche sind davon bereits stark betroffen. Studien belegen, dass jede fünfte Schülerin bzw. jeder fünfte Schüler in Österreich übergewichtig ist. Besonders besorgniserregend ist, dass sich die Krankheit Diabetes Typ II bei Jugendlichen in den letzten Jahren vervielfacht hat. Dieses düstere Bild verstärkt sich zusätzlich durch Studien, denen zufolge jeder zweite Jugendliche auf Grund seines Übergewichts an depressiven Symptomen leidet.

Gesunde Ernährung macht fit – auch und besonders in der Schule

Wenn das Frühstück ausfällt, fehlen dem Körper essentielle Nährstoffe, die für die tägliche Lieferung des Energiebedarfs verantwortlich sind. Vor allem Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit sind die Folgen. Um leistungsfähig und fit zu bleiben, muss dem Körper konstant Energie zugeführt werden. Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, in denen sich Heißhunger entwickeln kann, müssen verhindert werden. Denn Heißhunger ist ein Zeichen von Unterzuckerung, welche direkt mit Leistungsabfall verbunden ist. Daher sollte ein ausgewogenes Frühstück am besten in zwei Abschnitten eingenommen werden: Das erste Frühstück gleich morgens und das zweite im Lauf des Vormittags – ideal also als kleiner Snack in der großen Pause... Was leider viel zu oft vergessen wird, ist, den ganzen Tag über genügend zu trinken. Denn eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist die Basis für Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Familienbewegungstage und Bewegungsfestspiele

Die Strategie der Initiative „Vorarlberg bewegt“ sieht vor, durch aufrüttelnde und freche Aktionen Menschen für verschiedenste Aktivitäten zu gewinnen. Gleichzeitig will man auf die Bedeutung einer gesunden Lebensführung aufmerksam machen. Im Rahmen der Familienbewegungstage werden Badetage, Wandertage, Skitage und andere Familien-Aktionstage angeboten.

Unter dem Motto „Skipiste statt Flimmerkiste“ werden auch kommenden Winter wieder unzählige Familien beim Vorarlberger Familienskitag die Skipisten im Ländle ausgiebig nutzen. Das alljährliche Highlight, die „Bewegungsfestspiele“, findet dieses Jahr am 19. Oktober im Festspiel- und Kongresshaus Bregenz statt.

Nora Kuhn,
Sportservice Vorarlberg



Arbeitskreis „Gesunde Schule“ im Gymnasium Feldkirch

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, so lautet ein bekanntes Sprichwort, das als Leitmotiv für die gesundheitsfördernden Maßnahmen in der Schule dienen kann.

Als Schulärztin am Gymnasium Feldkirch ist es mein Bestreben das Umfeld für die Schüler so zu gestalten, dass sie gesund bleiben und für ihren Körper Verantwortung übernehmen können und wollen.

Aktive Pause

Neben dem vielfältigen Angebot an Freifächern, sportlichen Schwerpunkten sowie Wintersportwochen haben die SchülerInnen die Möglichkeit in Pausen ein Bewegungsangebot im Freien zu nutzen. Es sollen Koordination, Geschicklichkeit und Gemeinschaftssinn gefördert werden. Bei der Auswahl der Geräte für den „Bewegten Pausenhof“ wurde auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mädchen und Buben in der Unterstufe Rücksicht genommen. Auf einem anderen Pausenhof haben sich Schüler einen Platz für Ballspiele reserviert. Bis tief in den Herbst hinein und oft auch im Winter kann man die Buben beim „Pingpong-Spielen“ beobachten. Durch die Bewegung in der Pause kann ein Ausgleich zum langen Sitzen während der Schulstunden geschaffen werden.

Abwechselnd Obst- und Jogurttage

Weiters ist die Ernährung ein wichtiger Baustein, damit sich die SchülerInnen wohl fühlen können und leistungsfähig bleiben. Bereits die Erstklässler und ihre Eltern werden auf die Wichtigkeit abwechslungsreicher Mischkost aufmerksam gemacht. Im Rahmen einer Schülerumfrage musste ich jedoch feststellen, dass fast ein Viertel unserer SchülerInnen regelmäßig ohne Frühstück zum Unterricht kommt. Der Versuch eines Frühstücksangebots in der Schule wurde von den SchülerInnen aber leider kaum angenommen.

Jausenangebot

Am Gymnasium Feldkirch gibt es ein Jausenangebot, das laufend den Bedürfnissen und Wünschen der jungen Menschen angepasst wird. Regelmäßige Zusammenarbeit zwischen den Buffetverantwortlichen, dem Arbeitskreis „Gesunde Schule“ (Lehrer

und Schulärztin) und dem Direktor ermöglichen die bedarfsorientierte Gestaltung des Warenkorbes. Das Angebot wird weiters ergänzt durch den Obst- und Jogurttag, der unter Mithilfe von freiwilligen Eltern abgehalten wird. Die Jugendlichen können an einem festgelegten Tag mehrere Jogurtsorten frisch vom Biobauernhof kaufen oder in der folgenden Woche zwischen knackigen Äpfeln und fair gehandelten Bio-Bananen auswählen.

Im Unterricht

Auch im Unterricht wird die Wichtigkeit einer vollwertigen-wertvollen Ernährung als Grundlage für heranwachsende Jugendliche aufgegriffen. Schüler erarbeiteten in Projekten die Bedeutung der Herkunft und der Entstehung von Lebensmitteln sowie deren Vermarktung. Dabei entdeckten sie, dass ein kritischer Konsument bei der Wahl der Esswaren auch einen Beitrag zum Umweltschutz leisten kann.



Entwicklungsbedingt ist das Interesse Jugendlicher an ihrem Körper und dessen Gesunderhaltung nicht immer gleich. Viele junge Menschen nehmen Gesundheit als Selbstverständlichkeit an. Sorgfältig gewählte Unterrichtsinhalte und wiederholte Gespräche können die Aufmerksamkeit für das Thema Gesundheit im weitesten Sinn wecken. Die Lebensweise im Elternhaus ist wohl die beste Voraussetzung, dass Kinder auf ihren Körper achten und durch ihr Verhalten zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen. Nach dem Motto: Mens sana in corpore sano sit.

Dr. Susanne Weißenbach,
Gymnasium Feldkirch



Weitere Informationen zur „Bewegten Pause“ unter

H www.bildungleben.at/RBMV

1. MATHEMATIK MIT GeoGebra
 Kursleitung: Mag. Bernd Sandrisser
 Termine: Vorbesprechung am Mi, 15. Oktober 2008, 14.00 - 15.00 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: Privatschule Mehrerau, Bregenz (vor dem Konferenzzimmer)
 Zielgruppe: 5. bis 8. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: EUR 2,-
 GeoGebra verbindet dynamische Geometrie, Algebra und Analysis in einer noch nie da gewesenen Art und Weise. Die mehrfach preisgekrönte Software lässt ihre Schüler/innen Mathematik selbst entdecken und besser verstehen. Die möglichen Einsatzgebiete decken dabei die gesamte Unter- und Oberstufe ab. GeoGebra fördert in hervorragender Weise entdeckendes, handlungsorientiertes Lernen und eignet sich zur Lösung von Problemlauf-gaben. Das Werkzeug hat durch die neuartige Verbindung von dynamischer Geometrie und Computeralgebra auf den behandelten Gebieten didaktische Vorteile, die andere vergleichbare Werkzeuge so nicht bieten.

2. TEXAS HOLD'EM POKER UND MATHEMATISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT
 Kursleitung: Mag. Bernd Sandrisser
 Termine: Vorbesprechung am Mi, 22. Oktober 2008, 14.00 - 15.00 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert.
 Ort: Privatschule Mehrerau, Bregenz (vor dem Konferenzzimmer)
 Zielgruppe: Oberstufe 9. bis 12. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 16
 Materialkosten: EUR 2,-
 Nach einer Einführung in die Wahrscheinlichkeitsrechnung geht es an den Pokertisch, um Spielvarianten auszuprobieren. Grundregeln und Begriffe des Spieles werden bei Bedarf noch mal erklärt (Dealer, Blinds, Flop, Turn, River,...). Während mehrerer Probespiele werden Wahrscheinlichkeiten und Möglichkeiten errechnet und deren Erfolgsaussichten gegeneinander ver-glichen. Um das Erlernen in die Tat umzusetzen wird anschließend ein „Prof-pokerturnier“ veranstaltet.

3. PHYSIKALISCHE AUSWERTUNG VON BEWEGUNGSVIDEOS MIT COACH6
 Kursleitung: Mag. Johannes Schüssling
 Termine: Erster Termin am Fr, 7. November 2008, 14 Uhr
 Gesamt: 10 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bregenz Blumenstraße, EDV-Raum 3
 Zielgruppe: 6, 7. oder 8. Klasse Gymnasium (oder anderer höherer Schulen der gleichen Schulstufe)
 Teilnehmerzahl: max. 12
 Materialkosten: ca. 1 Euro für Kopien
 Wer ein gutes Notebook (Videoanalyse verlangt eine leistungsfähige Hardware) mitbringt, bekommt das Programm und kann auch auf dem eigenen Computer arbeiten.
 Videos von Bewegungen können heute mit fast jeder Digital-Fotokamera gemacht und danach mit der Software Coach6 ausgewertet werden. Die Basisauswertung liefert ein Orts-Zeit-Diagramm; da die Software numerisch differenzieren kann, hat man im Handumdrehen auch ein Geschwindigkeits-Zeit- und ein Beschleunigung-Zeit-Diagramm zur Verfügung. Mit diesen Daten lassen sich Kräfte und Energien berechnen, und zwar von realen, nicht von idealisierten Bewegungen. Wie groß ist die Kraft, mit der eine Tauruslok einen Güterzug beschleunigt? Wie groß ist Geschwindigkeit und Energie eines Balls beim Elfmeterschuss? Wie nimmt die Geschwindigkeit beim Bremsvorgang eines Autos ab, wie nimmt sie beim Anfahren eines Mopeds zu? Was für eine Wurfbahn hat ein Basketball bei einem Korbwurf? Solche und ähnliche andere Fragestellungen lassen sich leicht beantworten, wenn ein ein paar Sekunden dauerndes digitales Video der Bewegung vorliegt, welches man selbst macht oder im Internet sucht.

4. INFORMATIK: PROGRAMMIERUNG VON ROBOTERN
 Kursleitung: Mag. Hubert Egger
 Termine: Erster Termin am Mo, 17. November 2008, 16.00 - 18.00 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert.
 Ort: BG+BRG Feldkirch Rebberggasse (EDV-Raum 3)
 Zielgruppe: 3. bis 5. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 12
 Materialkosten: EUR 2,- (Kopierkosten)
 Roboter auf dem Mars, Roboter als Rasenmäher, Roboter beim Minensuchdienst, Industrieroboter, Human-Robotics. Neben einem Überblick zum Einsatz von Robotertechnik im heutigen Alltag lernst du auf spielerische Art, was Hauptbestandteile eines Roboters sind und wie diese einfache Befehle ausführen. Wir bauen selbst einen Roboter aus der Bauseite Fischertechnik-Robotik und programmieren ihn nach einer vorgegebenen Aufgabenstellung. Weitere Info: <http://roboter.egger.ac>

5. INTENSIV ZEICHENKURS
 Kursleitung: MMag. Marina Döngler
 Termine: Erster Termin am Fr, 7. November 2008, 13:15 - 15:50 Uhr
 Gesamt: 12 Stunden, weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bludenz
 Zielgruppe: 2. und 3. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: 3,- Euro
 Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Tricks nach Betty Edwards „Garantiert Zeichnen Lernen“ zu erfahren und das zeichnerische Können individuell abgestimmt zu vertiefen. Die kreativen Möglichkeiten des Zeichnens werden mit unterschiedlichsten Techniken und Materialien erprobt.

ANMELDUNG

E-Mail an begabtenfoerderung@lsv.snv.at unter:
HI-Kurse mit Angabe von **Kursnummer, Schule, Name und Telefon**
 Anmeldeschluss: Freitag, 10. Oktober 2008
 Teilnahme kostenlos (ausgenommen Materialkosten)

Kursprogramm:
www.bildungleben.at > Begabtenförderung

Info:
 LSI Mag. Johannes Küng
 Mag. Julia Marte-Schwald
begabtenfoerderung@lsv.snv.at



6. DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG
 Kursleitung: MMag. Marina Döngler
 Termine: Erster Termin am Do, 6. November 2008, 13:15 - 16:40 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden, weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bludenz
 Zielgruppe: Oberstufe
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: keine
 Zum ersten Termin mitzubringen sind die eigenen Kameras und Fotos!
 Thema dieses Kurses sind die Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung. Die Bildbearbeitungssoftware Adobe Photoshop wird mit der Freeware Gimp verglichen. Ziel ist die Möglichkeiten der Fotografie und Bildbearbeitung soweit zu vertiefen, dass selbst gesetzte Aufgabenstellungen besser bewältigt werden können.
 Der Kurs richtet sich daher an SchülerInnen, die selbst fotografieren und die Nutzung ihrer Kamera und Weiterentwicklung ihrer Fotos perfektionieren möchten.

7. ACTIVE COMMUNICATION SKILLS
 Kursleitung: Mag. Ralf Oswald
 Termine: Vorbesprechung am Mo, 24. November 2008, 17 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bludenz, Videoraum 1
 Zielgruppe: 6. bis 8. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 12
 Materialkosten: Kopierkosten
 Unter Verwendung unterschiedlicher audio-visueller Impulse werden zahlreiche Themenbereiche der Gymnasium Oberstufe in Partnerarbeit, Rollenspielen und Kurzreden behandelt. In diesem Kurs soll aber nicht nur die sprachliche Kompetenz gesteigert werden, sondern die SchülerInnen werden auch ganz gezielt auf den Englisch Fremdsprachenwettbewerb im Frühling 2009 vorbereitet.

8. SPANISCH INTENSIV I
 Kursleitung: Mag. Klaus König
 Termine: Erster Termin am Fr, 7. November 2008, 15.00 - 19.00 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bregenz Blumenstraße
 Zielgruppe: 1. bis 4. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: EUR 3,-
 Die Weltsprache Spanisch wird auch in Vorarlberg immer wichtiger. In diesem Intensivkurs lernen wir die Grundfertigkeiten des Spanischen. Mit Spielen und Liedern probieren wir das Gelernte gleich in der Praxis aus.

9. SPANISCH INTENSIV II
 Kursleitung: Mag. Bernhard Summer
 Termine: Erster Termin am Fr, 7. November 2008, 15.00 - 19.00 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bregenz Blumenstraße
 Zielgruppe: 1. bis 4. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: EUR 3,-
 Dieser Kurs ist für SchülerInnen gedacht, die im letzten Jahr bereits den Intensivkurs besucht haben und ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten.

10. PHILOSOPHIE OLYMPIADE
 Kursleitung: Mag. Stefan Schmid
 Termine: Erster Termin am Mi, 22. Oktober 2008, 16 Uhr
 Gesamt: 20 Stunden; weitere Termine werden zu Kursbeginn fixiert
 Ort: BG Bregenz Blumenstraße, Bibliothek
 Zielgruppe: 8. Klasse
 Teilnehmerzahl: max. 10
 Materialkosten: Kopierkosten
 Dieser Kurs richtet sich an SchülerInnen der 8. Klasse Gymnasium, die beabsichtigen an der „Internationalen Philosophie Olympiade“ teilzunehmen. Dies ist ein Wettbewerb zur Förderung des Interesses an der Philosophie und des intellektuellen Austausches unter jungen Menschen. Im Zentrum des Kurses werden zwei Themen stehen: die Verbreiterung und Vertiefung des philosophischen Grundwissens sowie das Schreiben und Bewerten philosophischer Essays. Nach einer Ausscheidung in Vorarlberg fahren die beiden Sieger zum Bundeswettbewerb nach Wien. Im vergangenen Jahr konnte einer der Landesieger im Bundeswettbewerb den 4. Rang belegen.

HI-Kurse
 ist eine Initiative des Regionalen Bildungsmanagements Gymnasium Vorarlberg, des Landesschulrates für Vorarlberg, des Landes Vorarlberg und der Wirtschaftskammer Vorarlberg.

„Schwimmen ist der einzige Sport, der Leben rettet“



Tag des Wassers im Waldbad Enz

Rund 130 Kinder aus 7 Schulklassen waren am Dienstagvormittag zum Tag des Wassers ins Dornbirner Waldbad Enz gekommen. Wasserballer aus Bregenz und Dornbirn, die Wasserrettung, SC TS Dornbirner, SUPRO, ASVÖ und Bäderverwaltung hatten verschiedene Stationen vorbereitet, an denen die jugendlichen Besucher nach Lust und Laune Neues ausprobieren konnten. Eine tolle Veranstaltung, bei der die Kinder spielerisch Sicherheit im Wasser gewinnen konnten.

Hannes Hengl,
 Hauptorganisator, Dornbirner Wasserballer

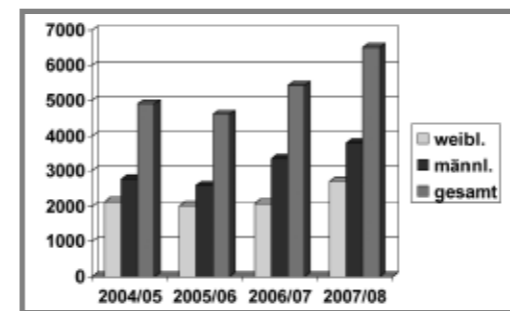


„Nur wer sich misst, weiß, wo er steht“

„Die Teilnehmerzahlen an Schulwettkämpfen sind um weitere 7 % gestiegen“, freut sich Conny Berchtold. Somit kam es in den letzten fünf Jahren zu einer Steigerung von 25,5 %. Es haben 7.928 SchülerInnen an Wettkämpfen teilgenommen! In diesem Schuljahr werden vom Sportreferat des Landesschulrats in 35 verschiedenen Wettbewerben die Landesmeister der Schulen ermittelt:

- 17 Bewerbe für Oberstufen-Schulmannschaften
- 29 Bewerbe für Unterstufen-Schulmannschaften
- 1 Bewerb für Volksschul-Mannschaften

dazu kommen 5 regionale Wettkämpfe für Volksschulen



Eine beachtliche Steigerung der Teilnehmerinnenzahl um 25 %

Geplante Aktivitäten Winter 2008/09 u.a.

- **Schullandesmeisterschaften**
 Ski alpin: Unterstufe Oberstufe
 Snowboard: Unterstufe Oberstufe
- **Ski Alpin-Vielseitigkeitslauf** der VS, Bezirk Bregenz
- **„Auf die Piste, fertig... los!“**
 Einladung zu einem Schitag für ganze Klassen (5. oder 6. Schulstufe) AHS und HS
- **„Schifahren mit Flocke“**
 Einladung zu einem Schitag für ganze Volksschulklassen (3. Schulstufe)
- **Wintersporthelm-Aktion**
- **Rückenprotektoren-Aktion**
- **Freeride-Safety-Camps**
 für BoarderInnen und SkifahrerInnen abseits der Pisten
- **Toko Waxkoffer**
 auf Wintersportwochen
- **1 Tag mit einem Bergführer**
 auf Wintersportwochen (Initiative Sichere Gemeinden)

Mag. Conny Berchtold,
 Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport



Umfassende Infos
[H www.bildungleben.at/bewegung+](http://www.bildungleben.at/bewegung+)

Schulsportkalender 2008/09
[H www.bildungleben.at/bewegung+ /kalender](http://www.bildungleben.at/bewegung+/)

Fair Play durch „Völkerball und mehr“

Im Projektjahr 2007/08 hat die 2a der Hauptschule Hittisau 3.516 Begriffe gesammelt, darunter diesen Satz: „Fair ist, dass man den andern gelten lässt, ob dick, dünn oder aus einer anderen Kultur.“

Fragen an

Mag. Claudia Mittelberger
E claudia.mittelberger@gmx.at
Mag. Manfred Entner
E m.entner@fitfueroesterreich.at

H www.voelkerball.cc

SchülerInnen der 1. und 2. Klasse Hauptschule werden eingeladen, zwei Fair Play Workshops zu besuchen und das Gelernte bei Völkerballturnieren umzusetzen. Es geht um soziale Werte im Sport – aber nicht nur dort!

Achtsamkeit, Respekt, Regeln einhalten und Teamgeist sind nur ein paar der Inhalte, die spielerisch bei den Workshops vermittelt werden. Damit das Wissen auch in Konkurrenzsituationen umgesetzt wird, werden Völkerballturniere mit einem Fairnesspreis und vielem mehr durchgeführt.



Das nun seit vier Jahren erfolgreich erprobte Konzept „Völkerball und mehr“ wurde vergangenes Jahr zum ersten Mal auf ganz Vorarlberg ausgeweitet. Dabei wurden mit diesem Projekt mehr als 500 SchülerInnen aus neun verschiedenen Schulen erreicht. Die Initiative des Vorarlberger Sportverbandes ASVÖ soll soziale Werte, den richtigen Umgang mit Menschen und das Fair Play im Sport, aber auch in der Klassengemeinschaft, der Familie und der Freizeit fördern.

In der ersten Hälfte des Schuljahrs werden zwei Workshops zum Thema Fair Play angeboten und darauf aufbauende Teamspiele organisiert.

Die Vorbereitungen für das neue Projektjahr sind voll im Gange! Leider kann nur eine begrenzte Anzahl an Klassen mitmachen, aber derzeit sind noch Plätze frei. Es sollte unser aller Anliegen sein, den Schülern frühzeitig die Bedeutung von „Fairness im Sport – aber nicht nur dort“ aufzuzeigen!

Mag. Manfred Entner,
ASVÖ

Sportfest Vorarlberger Mittelschule – großer Erfolg!

Im Rahmen der Einführung der Vorarlberger Mittelschule fand am Donnerstag, den 2. Oktober, im Bregenzer Bodenseestadion ein Sportfest mit rund 270 Erstklässlern des BG Gallusstraße sowie der Hauptschulen Lochau, Bregenz Stadt und Bregenz Vorkloster statt. Im Mittelpunkt des Events standen 20 interessante und lustige Sport-Stationen.

Ziel dieser Veranstaltung war neben dem Kennenlernen vieler Kinder anderer Schulen und der sportlichen Betätigung vor allem das soziale Miteinander. Aus diesem Grund wurde auch auf eine Wertung beziehungsweise Rangreihung verzichtet und ein Stationenpass an jede Schülerin und jeden Schüler vergeben, in welchem alle bestandenen Stationen nach deren Absolvierung abgestempelt wurden.

Bereits im Frühjahr 2008 startete die Planung für diesen Event, wobei die intensive Vorbereitung den Lehrpersonen der betreffenden Hauptschulen



mit ihrem Partnergymnasium eine vertrauensvolle Zusammenarbeit brachte, welche auch weiterhin intensiv gepflegt werden soll. Für das Frühjahr 2009 ist bereits das nächste gemeinsame Projekt in Planung.

Alexander Zoppel,
HS Lochau

Kindersportwelt 2008

Da das seit Jahren übliche Veranstaltungsgelände der Kindersportwelt – das Messegelände in Dornbirn – im Jahr 2007 aufgrund der Welt-Gymnastrada leider nicht zur Verfügung stand, konnte das Organisationsteam dieser Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Sportreferat der Vorarlberger Landesregierung, dem Sportservice Vorarlberg und dem Landesschulrat für Vorarlberg die Kindersportwelt erst im Jahre 2008 wieder innerhalb dieses Geländes auf die Beine stellen.

Ziel

Das Ziel dieser „Kindersportmesse“ ist grundsätzlich, den Vorarlberger Sportverbänden die Möglichkeit zu bieten, ihre spezifische Sportart und ihre Angebote zu präsentieren.



Zielgruppe

Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre. Diese sollten sich über die verschiedenen Sportangebote informieren und vor allem aktiv ausprobieren können. Somit sollen Kinder und Jugendliche den Vereinen und Verbänden näher gebracht werden. Die Vertreter der Verbände sollten sich im Vorfeld der Veranstaltung mit ihren Angeboten und Inhalten kritisch auseinandersetzen und ihre Angebote so kindgerecht aufarbeiten, damit Kinder und Jugendliche Spaß und Freude am Sport gewinnen. Dazu wurden alle Volksschulen und Unterstufenklassen Vorarlbergs eingeladen.

Teilnehmer

So konnten bei der diesjährigen „Kindersportwelt 2008“ an den zwei Veranstaltungstagen in der letzten Schulwoche (31. Juni und 1. Juli 2008) insgesamt über 3.100 Volks-, Haupt- und AHS-Unterstufen-schüler aus 143 Schulklassen und 50 Schulen aus ganz Vorarlberg teilnehmen.

Großer Andrang

Der Andrang der Lehrer und Lehrerinnen war wieder einmal gewaltig. So standen z.B. nach der Öffnung der Onlineanmeldung nach 10 Minuten nur noch 30 % der möglichen Sportarten zur Auswahl und nach knapp 20 Minuten waren alle von der Software möglichen Kombinationen vergeben.

Gute Zusammenarbeit

Die Pause der Schulklassen vor, zwischen und nach den Sportangeboten war wieder notwendig, da ansonsten um einige Klassen weniger pro Halbtags Zugang zur Kindersportwelt gefunden hätten. In diesem Jahr konnte man wieder in Zusammenarbeit mit dem Landesschulrat, dem ARBÖ, dem ÖAMTC und dem Verein „Sichere Gemeinden“ ein für die Verkehrserziehung förderndes Pausenprogramm anbieten, das sehr gut angenommen wurde.

Weitere Angebote

Zudem wurde von der Sportunion und deren Bewegungsinitiative „Ugotchi“ ein Airtrack und verschiedenste Bewegungsspiele zur Verfügung gestellt. Des Weiteren konnte die Zeit noch an einer „Rodeo-Hüpfburg“ bzw. an den Stationen von Lingolino mit beispielsweise Bingo auf Spanisch, Blind-Football, Zeichnen und Malen auch kreativ und sportlich verbracht werden.

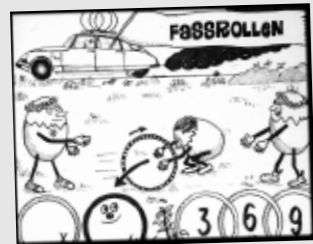


Danke für Unterstützung

Neben dem Pausenprogramm konnten die Schulklassen an der Anmelde- und Informationsstation dank der Unterstützung der VKW und der Firma Pfanner auch noch ein Willkommensgeschenk entgegennehmen.

Mag. Christian Röhrig,
„Vorarlberg bewegt“

H www.kindersportwelt.at



EUROSCHOOLS 2008 Fußball verbindet!

Die Fußball Europameisterschaft in Österreich und der Schweiz als drittgrößtes Sportereignis der Welt im Jahre 2008 ist mittlerweile Geschichte. Das BG Bregenz Gallusstraße hat im vergangenen Schuljahr, im Vorfeld dieses Großereignisses, am Projekt „EUROSCHOOLS 2008 – Fußball verbindet“ zusammen mit anderen Schulen aus Österreich, der Schweiz und Liechtenstein teilgenommen.

Drei Schüler und drei Schülerinnen hatten abschließend die Ehre unsere Schule beim internationalen Finalturnier in Innsbruck zu repräsentieren. Das Besondere an dieser Europameisterschaft: Es nahmen alle 53 UEFA Nationen teil. Wie das geht? Am Beginn des Projektes wurde den teilnehmenden Schulen ein Euro-Land zugelost. Die SchülerInnen beschäftigten sich mit den dort lebenden Menschen und deren Kultur während des Schuljahres im Unterricht. Belgien, das uns zugeloste Land, wurde für viele SchülerInnen erst nach und nach interessant. Interessanter erschien vielen da schon der zweite zentrale Aspekt des Projektes: „Fair Play im Fußball und in der Gesellschaft!“

Der Höhepunkt des Projekttagess war aber das Fairplay-Fußballturnier auf unserem Hartplatz. Ein schöner, stimmiger Abschluss des Projektes EURO-SCHOOLS 2008 an unserer Schule, bei dem über 150 SchülerInnen im Einsatz waren.



Am 21. Mai wurden die verschiedenen Projekte der teilnehmenden Klassen 2c, 3c, 4a, 4b und 5c im Rahmen einer Ausstellung in allen drei Stockwerken des Hauptgebäudes präsentiert. Es folgt eine kleine Auswahl:

- Euro-Land Belgien: Flamen und Wallonen; Chocolat et Languages; Fair Trade-Herstellung von Fußbällen; Straßenfußball in Afrika
- Faires Miteinander: Kurz- und Bildergeschichten / Standbilder

Es fanden sich viele Buben und Mädchen in gemischten Teams, es gab keine Schiedsrichter, aber gemeinsam vereinbarte Fair Play Regeln. Das kann vielseitig und spannend sein, war aber am Anfang für alle SpielerInnen auch ungewohnt und neu. Handshakes vor und nach dem Spiel, sich gegenseitig aufhelfen sind Beispiele für Rituale, die von den SpielerInnen auch in knappen Spielsituationen berücksichtigt wurden. Die sogenannten Teamer (Spielbeobachter), Schüler der siebten Klassen, brachten diese speziellen Regeln und Rituale den SpielerInnen näher. Was bleibt ist der Eindruck spielfreudiger, junger Fußballer und gerade auch vieler Fußballerinnen, die sich über jede gelungene Aktion freuen.

*Harald Berghammer,
Thomas Mittelberger,
BG Bregenz Gallusstraße*

Klettern, Handball und Schwimmen als Therapie im Schulheim Mäder

Klettern als Therapie – ein Projekt im Schulheim Mäder

Klettern, eine Sportart mit sehr viel Aufforderungscharakter, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Das Ziel ist vorgegeben: sich auf den verschiedenen Griffen fortzubewegen, eine Wand hochzuklettern oder zu queren. Klettern ist ein Bestandteil der kindlichen Entwicklung: auf Mauern balancieren, auf Bäume oder Steine klettern... Und vor allem: Klettern macht Spaß.

Seit dem Schuljahr 2003/4 gehen wir im Schulheim Mäder mit einer Gruppe von 5–6 Jugendlichen oder Kindern einmal pro Woche in eine Kletterhalle oder einen Klettergarten klettern. Begleitet wird die Gruppe von einem Physiotherapeuten, einer/m ErgotherapeutIn und einem Zivildienstler.

Ziele dieses Therapieangebotes

- Klettern fördert die Motorik und die Wahrnehmung
- Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Greifvarianten, individuelles Bewegungsverhalten
- Eigenen Körper spüren (Gewicht, Zug, Druck, Ermüdung...), Widerstand, Höhe, Experimentieren mit dem Körper

Klettern fördert das Selbstbewusstsein und die Sozialkompetenz

- Selbstständigkeit, Mut, Vertrauen, Ziele stecken und erreichen, Ängste überwinden, Selbstvertrauen, Erkennen von eigenen Grenzen und den Umgang damit

Handball mit körperbehinderten Kindern

Im Schulheim Mäder werden seit nunmehr 30 Jahren körperbehinderte und schwer-mehrfachbehinderte Kinder betreut. In dieser Ganztageschule werden schulpflichtige Kinder nach verschiedenen Lehrplänen unterrichtet. Ein Zusatzangebot für unsere Kinder ist unter anderem eine Handballgruppe. Nachdem die Kinder auf Grund ihrer Behinderung in Vereinen kaum eine Chance haben integriert zu werden, bieten wir auch sportliche Aktivitäten an.

Martina Reiningger, selbst eine aktive Handballerin, hatte die Idee eine Handballgruppe im Schulheim

Mäder aufzubauen. Leider gibt es in Vorarlberg keine gleichwertige Gruppe, gegen die unsere Kinder spielen könnten. Daher sind wir auf Suche nach Kindergruppen in der Schweiz und in Tirol, in denen körperbehinderte Kinder Handball spielen.



Auch dieses Jahr trainiert die Gruppe regelmäßig. Sie besteht aus zehn Schülern mit und ohne Rollstuhl. Sie haben jeden Montag nachmittag die Möglichkeit in der Turnhalle der Ökohauptschule Mäder zu trainieren. Alle Sportler sind mit Begeisterung dabei. Vor allem freuen sie sich schon auf den großen 24-Stunden-Handball Event am 28. November.

Schwimmen

Im Rahmen des Lehrplanes für Kinder mit sonderpädagogischem und erhöhtem sonderpädagogischem Förderbedarf ist unter Bewegungserziehung unter anderem auch Schwimmen als freie Bewegungsform angeführt.

Die Lehrer sind speziell in zwei verschiedenen Schwimmmethoden ausgebildet (Halliwick-Methode und Watsu-Methode).

*Judith Dreyman,
Schulheim Mäder
Maria Brüstle,
Direktorin Schulheim Mäder*

24-Stunden-Handball Event

in der Reichenfeldhalle in Feldkirch
am 28. November 2008