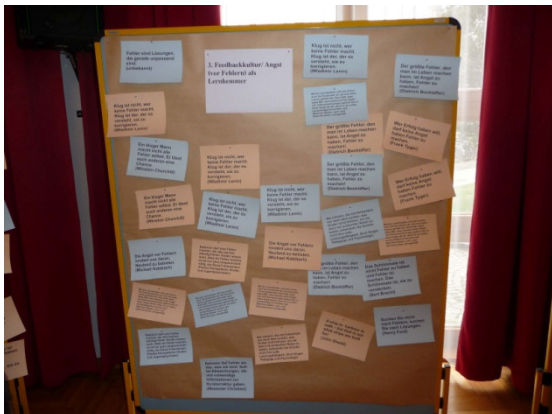


## AHS/HLW DES SCHULVEREINS DER KREUZSCHWESTERN LINZ

Die Schule hat seit dem Schuljahr 2008/2009 ein **Schulbuffet**, das sich in diesem Schuljahr vermehrt darum bemüht, den Anforderungen an gesunde Ernährung gerecht zu werden und dabei auf die Vorschläge der Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern weitestgehend einzugehen.

So wurde die Produktpalette auf schmackhafte, ernährungsphysiologisch wertvolle und regionale Nahrungsmittel umgestellt. Die Automaten mit Süßigkeiten und Dosengetränken wurden aus dem Schulhaus entfernt und es gibt keine Limonaden und stark gesüßte Getränke mehr. Die täglich wechselnden Mittagsmenüs bieten - frisch zubereitet- abwechslungsreiche Tagesgerichte zu moderaten Preisen, wobei auch immer eine vegetarische Variante angeboten wird. Hervorzuheben ist auch, dass es sich bei Tellern und Besteck um kompostierbare Materialien handelt.



Seit 12 Jahren gibt es an der Schule **Peer group education**. Einen Schwerpunkt dabei bildet die Peer Mediation. Es gibt 3 akademisch ausgebildete Mediatorinnen aus dem Lehrkörper. In den letzten beiden Jahren wurden 57 Peers ausgebildet. Diese halten in Klassen Workshops zum Thema Konfliktlösung und Stärkung der Klassengemeinschaft ab. Sie helfen auch einzelnen Schüler/innen bei Streitigkeiten, eine für beide Partner zufrieden stellende Lösung zu finden. Dazu wird ein eigener Mediationsraum vom Schulverein zur Verfügung gestellt. Dieses bewährte Projekt befähigt die Schüler/innen, ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen und Lösungen zu finden.

Die **Körperhaltung** der Schüler/innen, die zu 100 Prozent angeben mehr als 6 Stunden täglich vor dem PC zu verbringen, ist vielfach sehr schlecht. Mit den Zielen

- Bewusstsein für die Notwendigkeit einer aufrechten Körperhaltung, um langfristige Haltungsschäden vorzubeugen.
- Richtige Arbeitsplatzgestaltung
- Verbesserung der Körperhaltung speziell vor dem PC
- Reduktion der bereits bestehenden Beschwerden.

wurden im Unterrichtsfach Bewegung und Sport wiederholt funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke gemacht. Gleichzeitig wurde ein tägliches Bewegungsprogramm in den unterschiedlichen Gegenständen über 4 Monate durchgeführt. Als Resultat gaben 88 Prozent der Schüler/innen in einem schriftlichen Feedback an, dass sich ihre körperlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen) reduziert haben. 92 Prozent plädieren dafür, dass die Übungen weitergeführt werden, was auch gemacht wird.

Einschlägige **Veranstaltungen** mit schulexternen Referenten stellen in der Schule eine wichtige Komponente für die Gesundheitsförderung dar. In jüngster Zeit verdienen 2 Events besondere Erwähnung:

- Der Bundesminister für Gesundheit, Herr Alois Stöger, wurde zu einer Diskussionsveranstaltung mit den Schüler/innen der Oberstufenklassen eingeladen. Die Schüler/innen bereiteten sich darauf mit der Erstellung eines Fragenkataloges zur Gesundheitspolitik vor, der den Schwerpunkt der Veranstaltung bildete.
- In Zusammenarbeit mit dem Elternverein wurde im Rahmen einer geplanten Veranstaltungsreihe als Auftaktveranstaltung ein Vortrag von Herrn Prim. Dr. Felix Fischer zum Thema Alkoholprävention gehalten, im Anschluss daran ergab sich die Gelegenheit zu einer ausführlichen Diskussion.



## Weiterentwicklung



Grundsätzlich gab es an der AHS/HLW der Kreuzschwestern Linz von Lehrer - und Schülerseite den Wunsch, sauberes Wasser aus der Wasserleitung zu erhalten, was aufgrund der alten Leitungen im Schulgebäude bisher nicht möglich war.

In Zusammenarbeit mit allen Beteiligten wie Eltern, Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern und Verantwortliche des Schulvereins ist deshalb ein umfangreiches Konzept erarbeitet worden und so gibt es nun in jedem Stockwerk Trinkwasserbrunnen, weiters ist eine spezielle Filteranlage errichtet worden. Den Schülerinnen und Schülern steht somit ganztägig Trinkwasser zur Verfügung, das auch während des Unterrichts konsumiert werden darf. Durch die Möglichkeit des Nachfüllens von Wasserflaschen fällt auch weniger Müll an. Alle sind mit dieser Maßnahme äußerst zufrieden und die Trinkbrunnen werden sehr gut angenommen.



Da Schülerinnen und Schüler der **AHS/HLW der Kreuzschwestern Linz** immer wieder über körperliche Beschwerden aufgrund des vielen Sitzens und Arbeitens am PC klagten, startete die Schule gemeinsam mit der BAfEP ein schulübergreifendes Projekt zur Ergonomie.

In einer ersten Phase testeten Klassen verschiedenes Mobiliar wie Sitzkissen, Wackelhocker, Stehtische, Massagerollen und Laptopstützen. Anschließend wurden die Gegenstände gemeinsam mit Studentinnen und Studenten der FH Linz für Ergotherapie bewertet. In einem weiteren Schritt erstellten die Schülerinnen und Schüler eine Broschüre zur Ergonomie, die an alle ausgeteilt wurde. Die Schülerinnen und Schüler kennen nun Möglichkeiten, um ihren Arbeitsplatz zuhause und in der Schule ergonomisch zu gestalten.



Da-Vinci-Projekt: In der vorletzten Schulwoche wird der Regelunterricht ad acta gelegt. Stattdessen arbeiten alle Schüler/innen an einem selbstgewählten Projekt. Die Lehrkräfte stehen beratend zur Seite. Am Ende des Projektes präsentieren alle Schüler/innen ihre Arbeiten. Ziel ist ein freies, interessengesteuertes, individuelles, selbstständiges Arbeiten mit klarer Organisation und einem klaren Ziel.

Die Ausstellung der entwickelten Objekte im Festsaal reichte von Videos über eine Millionenshow bis hin zu Theaterstücken und Live Auftritten und in den Klassen und am Sportplatz waren Fahrzeuge, Katapulte, Fallschirme und mehr zu bewundern. Insgesamt herrschte große Zufriedenheit sowohl bei Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrkräften und den vielen Eltern, die gekommen waren!

