

## VOLKSSCHULE 8 WELS-VOGELWEIDE

Die VS 8 Wels befindet sich seit 2 Jahren auf dem Weg zur gesunden Schule. Gemeinsam mit ihrem engagierten Team, zusammengesetzt aus 300 Schülern, Lehrern, Eltern und vielen mehr, wurde geplant, entwickelt und umgesetzt.



Die wichtigsten Säulen waren: **Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden** - auch hier stand immer das Miteinander im Mittelpunkt.

Der Bereich „**Bewegung**“ umfasste viele Aktionen wie - Schwimmen, Seilspringen, Jonglieren, Tanzen, Verzicht auf Schulbus und Auto und nicht zuletzt eine von vielen tollen Vorstellungen des „Zirkus Zampanone“ mit seinen starken Männern.

Für den Bereich „**Ernährung**“ wurde z. B. eine Ernährungsampel erarbeitet, gesunde

Jausen zubereitet, bewusst gekocht und Kochbücher erstellt, es gab Apfelaktionen, es wurden Kräuterbeete im Schulgarten angelegt - um nur einiges zu nennen.

Nicht zuletzt wurde auch das **körperliche und seelische Wohlbefinden** in den Mittelpunkt gestellt, wie z. B. mit den Schwerpunkttagen:

- „leichte Schultasche“
- Aktion: „gesunder Rücken“
- Aktion: „Wassertrinken“

Durch Theaterpädagogik, Meditationseinheiten und Supervisionen wurde dieser Bereich abgerundet.

Das Ziel war, die Kinder zu **Eigenverantwortung** für ihre Gesundheit und ihr körperliches Wohlbefinden zu führen.



## Weiterentwicklung

Die Volksschule 8 Wels-Vogelweide hat zur Schulung des Ernährungsbewußtseins die „Jausenampel“ eingeführt. Mit Hilfe dieser Ernährungspyramidenampel beschäftigt sich das Kind mehr mit seiner Jause.



Was hat mir Mama da eingepackt? Was schmeckt mir? Was ist gesund? Was darf nicht in die Jausenbox?

Jedes Kind stellt sich in der Pause mit seiner Jause vor der Jausenampel an und bespricht mit der Lehrerin seine mitgebrachten Speisen. Das Kind und die Lehrerin entscheiden gemeinsam, welche Farbe gedrückt werden darf. Der Farbpunkt wird in eine Klassenliste eingetragen. Die Kinder möchten viele grüne Punkte und so wird das Thema auch zu Hause mit den Eltern besprochen und eine gesunde Jause immer wichtiger und selbstverständlicher.

Jede Klasse der Volksschule 8 in Wels hat am Beginn dieses Schuljahres ein „*Stille-Taferl*“ bekommen. Wenn dieses Schild an der Klassentüre hängt, wissen alle, dass die Klasse jetzt nicht gestört werden möchte. Auch die Frau Direktor muss sich daran halten! Nicht nur Lehrerinnen und Lehrer, auch viele Kinder leiden unter der ständigen Lärm- und Bilderflut, die uns im Alltag überwältigt. Sie macht viele von uns unruhig, teilweise sogar aggressiv.

Wir wollen in diesem Schuljahr versuchen, die rastlose Suche nach immer stärker werdenden Reizen zu stoppen, und für Lehrkräfte und Kinder im Rahmen des Unterrichts Ruhepole zu schaffen.



Die Schülerinnen und Schüler genießen es, auch wenn es vielen anfangs noch schwer fällt, wenn in der Klasse absolute Ruhe herrscht. Die „*Stille-Übungen*“ helfen den Kindern sich selbst und andere besser wahrzunehmen und dabei wächst auch automatisch die Fähigkeit, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und störende Einflüsse auszublenden.

Denn wie sagt schon ein altes chinesisches Sprichwort: „Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören!“

In den letzten drei Jahren legte die VS 8 Wels-Vogelweide den Fokus ihrer Arbeit im Rahmen der Gesunden Schule auf folgende Schwerpunkte:

### Wasser trinken

Es ist der Schule ein großes Anliegen, dass die Kinder keine gesüßten Säfte trinken, sondern Leitungswasser. In jeder Klasse stehen Trinkbecher, die Kinder dürfen jederzeit Wasser trinken. In den Klassen hängen Schilder, die veranschaulichen, welche Vorteile das bringt: Vermeidung von Karies, weniger Kalorien, Schonung der Umwelt, weil weniger Dosen und Plastikflaschen gekauft werden, finanzielle Ersparnis und weniger Gewicht in der Schultasche.

### Zu Fuß zur Schule gehen

Die Schule bemüht sich, die Kinder zu motivieren, zu Fuß in die Schule zu gehen, bzw. die Eltern zu überreden, die Kinder nicht mit dem Auto in die Schule zu bringen. Da die VS 8 Wels-Vogelweide eine Sprengelschule in einer großen Stadt ist, wohnen eigentlich fast alle Kinder in Schulumnähe. Trotzdem kommt es täglich zu einem Verkehrschaos vor der Schule. Viele Kinder fahren auch mit dem Bus, obwohl die Distanz leicht zu Fuß bewältigbar ist.

Die Schule sammelt daher seit einigen Jahren Klimameilen und beteiligt sich an der Aktion des Klimabündnisses im Oktober. Heuer wird diese Aktion schulintern noch weiter ausgeweitet auf das ganze Schuljahr - „Am Mittwoch gehen wir zu Fuß zur Schule“. Jedes Kind, das am Mittwoch zu Fuß kommt, darf einen Sammelpunkt auf einen großen Fuß kleben, der in der Klasse hängt.



Außerdem nahm die Schule an der Aktion „Blühende Straßen“ teil, alle Klassen durften in der zweiten Schulwoche die Fahrbahn vor der Schule mit Straßenkreiden bemalen, die zu diesem Zweck für zwei Tage gesperrt wurde.



### Schultaschengewicht

Die Kinder werden zu Schulbeginn mit und ohne Schultaschen gewogen und die Eltern über das ideale Schultaschengewicht informiert. Die LehrerInnen achten das ganze Jahr darauf, dass die Kinder nicht zu viel einpacken.

Zu allen Themenbereichen versucht die Schule die Eltern mit einzubeziehen, es gibt Informationen auf der Homepage, Schautafeln im Schulhaus und Elternbriefe.