

## VOLKSSCHULE ALT LENZING

Die VS Alt Lenzing liegt mitten im Grünen, umgeben von einem großen Schulgarten mit Sportplatz und einem eigenen Biotop.

Im Rahmen des Projektes „Gesunde Schule“ liegen die Schwerpunkte in den Bereichen Bewegung und Ernährung.



Sehr wichtig sind der Schule die bewegten Pausen, die bei fast jeder Witterung im ansprechend gestalteten Schulgarten stattfinden. Viel Wert wird auch auf bewegten Unterricht und zusätzliche Sportangebote, wie beispielsweise regelmäßiger Schwimmunterricht, abwechslungsreiche Schnupperstunden wie z.B. Karate, Basketball oder Tennis, gelegt. Ebenso belebt ein "Gesundheitstag" den Schulalltag.

Auch im Ernährungsbewusstsein wurden grundlegende, nachhaltige Veränderungen durchgeführt. Fixpunkte im Schulalltag sind die

tägliche Obstpause, die gesunde Jause in Zusammenarbeit mit örtlichen Bäuerinnen und dem Bäckermeister, verstärktes Wassertrinken und die Zubereitung gesunder Jause von Schülern für Schüler.

Gemüse und Kräuter werden im schuleigenen Garten gepflanzt und auch geerntet.

Besonders stolz ist die VS Alt Lenzing darauf, dass viele zusätzliche Spiel- und Sportgeräte bzw. Projekte aus dem Erlös von Festen und Feiern finanziert werden.

Die Quintessenz des Projektes „Gesunde Schule“ ist, dass aufgrund des großen Erfolges die laufenden Aktivitäten weitergeführt werden und bereits Ideen für Neues entstanden sind.

**Denn man sollte nicht vergessen, nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!**



## Weiterentwicklung

Ein besonderes Highlight in dieser gesunden Schule ist der „Gesundheitstag“. Dabei werden in altersgemäß gemischten Gruppen einen Vormittag lang die verschiedensten Gesundheitsstationen durchwandert. Zwischen dem Bewegungsparcours im Turnsaal, beim Fußballtraining im Freien oder einer „Line Dance Station“, können die Kinder bei einer Bewegungsgeschichte, bei Massage mit Klangschalen, Yoga bzw. im Märchenzelt relaxen. Hunger und Durst werden durch die eigene Zubereitung einer gesunden Jause und durch frischgepresste Obstsaft gestillt. Bei einer Bastelstation kann sich noch jedes Kind eine Erinnerung an diesen besonderen Tag anfertigen.



---

Die VS Alt Lenzing hat das große Glück, dass die 4-klassige Volksschule mitten im Grünen am Ortsrand von Lenzing liegt. Jede große Pause und zahlreiche Turnstunden verbringen die Kinder also in der Natur. In Bäumen, Hecken und Sträuchern lassen sich allerlei Schätze finden und sie inspirieren, sich mit Freude und Selbstverständlichkeit in der Natur zu bewegen. Im Schulgarten befindet sich zudem ein Hochbeet mit Gemüse und Kräutern, das von den Schülerinnen und Schülern bepflanzt und gegessen wird.



Dass Kinder wie Lehrkräfte sich gegenseitig ans regelmäßige Wassertrinken erinnern, gehört beinahe schon zur Schulordnung! Sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Eltern jeder Klasse richten einmal pro Schuljahr für die ganze Schule eine gesunde Jause. Dazwischen gibt es Tage mit einer Apfeljause vom Bauern aus der Nachbarschaft. Natürlich verwendet die Schule saisonal hier auch die Ernte aus dem Hochbeet.

In manchen Klassen stellen die Eltern jeden Montag eine Obst-, Gemüse- und Nüsseschüssel in die Klasse. So kann von der Lehrerin täglich ein klein portionierter Vitaminsnack bereitgestellt werden.

Individuell sorgen die Lehrerinnen täglich und über das Schuljahr verteilt für Bewegung: Stationenbetriebe im literarischen Unterricht, Ugotchi, Haltungsturnen, Yoga, Volkstanz

um nur einiges zu erwähnen. Auch Bezirkswettbewerbe im Schwimmen, Schifahren und Fußball werden durch die Schule unterstützt.

Die Lehrerinnen gehen in all den oben genannten Aktivitäten mit gutem Beispiel voran, halten sich privat durch verschiedene sportliche Betätigungen fit und sorgen in der Schule durch gemeinsames Jausnen, Geburtstagfeiern und kollegialen Austausch für ein gesundes, wertschätzendes Arbeitsumfeld.

