

VOLKSSCHULE HELLMONSÖDT

Die VS Hellmonsödt ist eine „Gesundheitsfördernde Schule“, weil ...

- Das immer wieder in den Mittelpunkt gerückte Bewusstmachen in den vielfältigsten Bereichen eine „Gesunde Schule“ zu sein und dies sowohl gemeinsam als auch individuell umzusetzen, wird bei uns schon Jahre lang gelebt.
- Die schöne, ruhige Lage, ganz in der Nähe von Wiesen und Wäldern, bietet sich zum Einbeziehen der Natur in den Unterricht geradezu an. Unterricht im Freien, Lehrausgänge, Forschungsaufträge u.ä. erweitern daher das unterrichtliche Angebot.
- Auf ein „Wohlfühlklima“ achten wir in unserer Schule ganz besonders. Durch gemütliche „Jausenecken“ in jeder Klasse, Kommunikationsbereiche in den einzelnen Stockwerken, Geräte für die „bewegte“ bzw. „kreative“ Pause, eine „Lesetreppe“ bei der Sachbücherei, sowie durch eine anlassbezogene Dekoration im Schulgebäude schaffen wir die Voraussetzungen dafür.
- Das harmonische Klima im gesamten Lehrkörper und auch die gesunde Lebensweise der Lehrer selbst führen dazu, dass unsere Schule auch zu einer „Gesunden“ Schule für Lehrer geworden ist.
- Viele Aktivitäten im Jahresablauf werden bei uns regelmäßig unternommen um die Nachhaltigkeit einer „Gesunden“ Schule sicher zu stellen:
 - * Themenwochen für die ganze Schule: Bewusste Ernährung, soziale Themen, Psychosoziale Gesundheit („Eigenständig werden“), „Bewegte“ Schule, Ruhe und Entspannung,....
 - * Zusammenarbeit von Eltern und Schule: Mitarbeit bei verschiedenen Aktionen
 - * Erwachsenenbildung durch Vorträge
 - * Gemeinsam Feste feiern: Nationalfeiertag, Nikolobesuch, Advent, Weihnachten, Frühlingsfest (gemeinsam mit Kindergarten und Gemeinde),
 - * Aktivitäten in den einzelnen Klassen: Obstkorb, gemeinsames Zubereiten gesunder Zwischenmahlzeiten, Augenmerk auf ausreichendes Trinken (Wasserflaschenaktion der LINZAG), tägliches Kurztunnen, Zahngesundheitsaktion der PGA, anlassbezogene Vermittlung von sozialen Fähigkeiten,.....



Weiterentwicklung

Seit Juli hat die VS Hellmonsödt als neues "Wahrzeichen" eine Kräuterschnecke mit einem Quellstein und einer Sonnenuhr. **Fachmännisch geplant und errichtet wurde die Kräuterschnecke vom Schulwart unter Mithilfe eines Lehrerteams.**

Die Eltern spendeten Kräuter, die von den Kindern unter Anleitung an den richtigen Stellen eingesetzt wurden. Diese Kräuter werden natürlich zur Verfeinerung von Jausenbrotten, Aufstrichen usw. verwendet.

Am Fuße der Kräuterschnecke befindet sich ein Quellstein. Die Pumpe dieses Quellsteins wird durch ein Solarpanel mit Strom versorgt. Die Schülerinnen und Schüler genießen in den Pausen nicht nur das beruhigende Plätschern, sondern sehen auch, dass zum Erzeugen des Solarstromes wirklich direktes Sonnenlicht notwendig ist.



Höhepunkt, im wahrsten Sinne des Wortes, ist aber die Sonnenuhr. Sie wurde von einem Sonnenuhrbauer aus dem Mühlviertel gestaltet und kann durch einen Verstellmechanismus sogar die Sommerzeit anzeigen.

Durch eine Personaländerung in der Schulleitung hat sich das Schulklima der **Volksschule Hellmonsödt** wesentlich verschlechtert, wodurch die Lehrerinnen- und Lehrgesundheit sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht massiv angeschlagen war und teilweise noch ist.

Nachdem Maßnahmen, wie z.B. Mediation und Supervision keinen Erfolg brachten, hat die Schule einen neuen Weg eingeschlagen.

Seit kurzem versucht die Schule, Vertrauen untereinander aufzubauen, indem sie gemeinsam mit einer Erlebnispädagogin Aktivitäten in der Natur unternimmt.

Dabei werden vertrauens- und kooperationsfördernde Übungen gemacht, z.B. einen Partner, der die Augen verbunden hat, zu einem Baum führen, den er nachher ohne Augenbinde wiederfinden soll. Auch eine Übung in der ganzen Gruppe hat die Lehrkräfte fasziniert. So mussten alle blind mit einem Seil ein großes Quadrat legen, um nur ein Beispiel zu nennen.

Der Nachmittag war ein großer Erfolg und stellte somit den Beginn einer längeren Entwicklung hin zu einem vertrauensvollen Miteinander im Lehrerkollegium dar.



Nachdem die Volksschule Hellmonsödt schon seit 9 Jahren das Zertifikat „Gesunde Schule“ besitzt, sind viele Aktivitäten Selbstläufer. Darunter fallen die „Bewegte Pause“, die tägliche Obst- und Gemüse-Jause in den Klassen, die Ausspeisung mit dem Zertifikat „Gesunde Küche“, bewegtes Lernen, die täglichen neurophysiologischen Übungseinheiten nach Ted Pawlov.

Zusätzlich wurde an weiteren schulbezogenen Veranstaltungen teilgenommen, am Junior-Marathon 2016 und am Planetenlauf von Hellmonsödt 2017.

Die psychosoziale Gesundheit war in den letzten drei Jahren das Hauptthema an der Schule, sowohl die der Kinder als auch der Lehrpersonen. Durch ein intensives Projekt zum Thema „Zivilcourage“, aber auch durch Implementieren der Trainingsraum-Methode nach Heim Ohmer wird ständig daran gearbeitet, die sozialen Kompetenzen aller zu erweitern.



Auch von außerschulischen Organisationen (Young Caritas und ISK-Zentrum) wurden Workshops für die Schülerinnen und Schüler organisiert.

Die Lehrerinnen der Schule nahmen an zahlreichen Schulentwicklungsworkshops teil, die vom Lehrerberatungszentrum durchgeführt wurden.

Die VS Hellmonsödt ist stolz, dass sie schon so lange dem Thema Gesundheit so viel Bedeutung schenkt.

