



Jahresprojekt „Pumperlg'sund“
Höhepunkt 9. u. 10. Mai 2007

Für **B**ewegung und **S**port ist die **H**S **A**lkoven ein **g**uter **O**rt.



Ab Sept. 06 ist unser Turnsaal
tägl. ab 7.00 Uhr u. in jeder
gr. Pause geöffnet!
Nachhaltigkeit ist dadurch
gesichert!

Hauptschule Alkoven
Dir. Helmut Strasser
Schulstr. 1
4072 Alkoven
Tel.: 07274 6395
Fax: 07274 6395 15
E-Mail: s405012@eduhi.at
www.eduhi.at/schule/hsalkoven



Ballettworkshop
Bewegung mal „in der Reihe“,
mal aus der Reihe“ und
versuchten



Aerobic,
die Startveranstaltung für
viel Bewegung und Sport

Einreichung
Projektwettbewerb
"Schule bewegt"

Dokumentation unseres Jahresprojektes „Pumperlg'sund“

Projektleitung:
Fr. Koll. Kepplinger Manuela und
Fr. Koll. Sattler Mathilde



Fitnessstest -
Check your LimitZ



HIPHOP
am Schulvorplatz, um ev.
Passanten zu animieren



Auspowern mit Tae-Boe

Im Schuljahr 2006/07 wurden in unserer Hauptschule viele Aktivitäten gesetzt, die das Ziel hatten, das physische, psychische und soziale Gesundheitsbewusstsein von LehrerInnen und SchülerInnen zu forcieren. Der Bogen reicht von der täglichen Turnsaalöffnung hin bis zum gemeinsamen Frühstück für alle Schüler. Höhepunkt waren zwei Projektstage im Mai, an denen der reguläre Stundenplan aufgehoben wurde und durch „Pumperlg'sunde“ Aktivitäten gefüllt wurde.



Pumperlg'sundes
Schulfrühstück für 150
Schüler



LASK-Linz
Toni Ehmann und Mario
Konrad besuchen unsere
Schüler



Fitnessparcours
im Gemeindegebiet
von Schülern gestaltet.



Spiele vom Land OÖ und vom
Elternverein



KOORDI
Förderung der
koordinativen Fähigkeiten.

Gesundes
Freizeitverhalten !?!

Fragebögen über das
Freizeitverhalten
in Alkoven der
10- bis 16-jährigen!

Projektbeschreibung

Schulprojekt Pumperlg'sund

Das fächerübergreifende Projekt des Schuljahres 2006/07, dessen Höhepunkt in zwei Aktionstagen im Mai gipfelt, beschäftigt sich mit dem physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsbewusstsein von LehrerInnen und SchülerInnen der HS Alkoven, welches letztlich zu einem verstärkten Wohlbefinden und einer Verbesserung der Lebensqualität an der Schule führen soll. Als Schule der Vielseitigkeit mit dem Motto „Kopf, Herz und Hand“ versuchen wir einen aktiven und kreativen Beitrag an der Schule zu leisten, wobei einzelne Projektangebote nachhaltig weiter bestehen bzw. weiterwirken werden.

Wer hatte die Idee, gab die Anregung zu diesem Projekt?

Nachdem die Gemeinde Alkoven am Projekt „Gesunde Gemeinde“ aktiv teilnimmt, wollten die Lehrer an der Hauptschule auch einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema „Gesundheit“ – mit Schwerpunkt Schule und Kind – legen, um diese Thematik aufzugreifen und für die SchülerInnen erfahrbar zu machen.

Welche Ziele hat das Projekt?

Ziel ist die spielerische und in vielen Unterrichtsfächern „versteckte“ Bewusstmachung von Gesundheitsthemen, sowie verstärkte gesundheitsfördernde Angebote in und um die Schule, um sie als „gesunden“ Lebensraum zu erkennen und zu erfahren.

Woran werden Sie erkennen, dass die Projektziele erreicht wurden?

Die Projektziele sind zunächst einmal durch die aktive Teilnahme aller SchülerInnen und LehrerInnen in irgendeiner Form erreicht. Langfristig können sich die Ziele festigen durch das langfristige Angebot von bewusster „gesunder“ Ernährung, bewussten und vermehrten Bewegungsangeboten an der Schule, ...

Wie sind die SchülerInnen in die Planung, die Entscheidungen, in die Erstellung des Arbeitsplanes und in die Umsetzung eingebunden?

Die Mitplanung und Mitentscheidung der SchülerInnen ist bei einzelnen Projektbausteinen unterschiedlich hoch. Die Planung der Hecke, die Erstellung der Ernährungspyramide – um nur zwei Beispiele herauszugreifen – wird in sehr hohem Maße von den SchülerInnen selber geplant. Andere Projektelemente sind eher der LehrerInnenplanung vorbehalten.

Inwiefern werden geschlechterspezifische Lernzugänge berücksichtigt?

Den Burschen steht der Turnsaal – oder zumindest ein Teil davon – auch in den Pausen zur Verfügung um – wie von sehr vielen immer wieder gewünscht - Fußball zu spielen, während der übrige Teil des Saales von den Mädchen für andere Ballspiele genutzt werden kann.

Wie werden die ökologische, soziale und ökonomische Dimension der Nachhaltigkeit im umweltbezogenen Projekt angesprochen?

In den vielen Einzelangeboten im Laufe des Projektes und an den beiden Schwerpunkttagen werden alle diese Dimensionen angesprochen.

Welche nachhaltige Wirkung oder Entwicklungsperspektive soll das gesundheitsbezogene Projekt haben?

Der im Projekt entstandene Fitnessrundparcours durch den Auwald in der Gemeinde Alkoven bleibt weiter bestehen und wird auch im Rahmen des Unterrichts „Bewegung und Sport“ weiter genutzt. Die am Vorplatz der Schule aufgemalten „Spiele“ wie Tempelhüpfen, Mühle,... bleiben bestehen und können von den Schülern in den Pausen als „soziale Bewegungsspiele“ weiter gespielt werden. Der Fortbestand der „gesunden Jause“ ist gesichert.

Wie wird der Projektprozess reflektiert?

Das Projekt wird genau dokumentiert – die Dokumentation in Form eines Films wird am Jahresende mit den SchülerInnen besprochen und diskutiert – Stärken und Schwächen werden aufgezeigt, auf wichtige nachhaltige Entwicklung wird hingewiesen, Kritik entgegengenommen,

Wie wird das Projekt präsentiert? Wie erfolgt die Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Projekt?

Das Projekt wird genauestens dokumentiert und den SchülerInnen und deren Eltern in Form eines Projektberichtes als „Heftchen“ mitgegeben. Die Projektschwerpunkttage im Mai werden in den regionalen Zeitungen sowie selbstverständlich in der Gemeindezeitung angekündigt und beschrieben. Der entstandene Projektfilm wird auch den Eltern und Kindern der angrenzenden Volksschule präsentiert. Der im Projekt entstandene Fitnessrundparcours durch den Auwald in der Gemeinde trägt selbstverständlich für sich zur Öffentlichkeitsarbeit bei. Mit den zahlreichen Fotos wird eine Power-Point-Präsentation erstellt.

Wird das Projekt in die Leistungsfeststellung einbezogen? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Einzelne Elemente des Projektes können in die Leistungsfeststellung einbezogen werden, z.B. die Zubereitung von „gesunden“ Speisen im Rahmen des Unterrichts Ernährung und Haushalt.

Wird das Projekt evaluiert? Wenn ja, in welcher Form?

Gegen Ende des Schuljahres wird im Rahmen eines Erhebungsbogens die Wirkung des Projektes auf SchülerInnen und deren Eltern erhoben. Dieses Feedback soll auch für weiterführende Aktionen als Maßstab und Richtungsweiser dienen.



dieses Bild wurde um 7.05 Uhr aufgenommen

Damit wir dem Bewegungsdrang unserer Kinder gerecht werden, öffnen wir den Turnsaal täglich bereits ab 7.00 Uhr früh und in den großen Pausen. Unsere Schüler sind begeistert von diesem neuen Angebot!

die Startveranstaltung für viel Bewegung und Sport

Ein bewegtes Bild ließen alle Schüler und Lehrer der HS Alkoven durch flotte Aerobic entstehen. Selbst "Morgenmuffler und Stubenhocker" fanden Freude an der Bewegung.

Neu ist auch, dass unser Turnsaal bereits ab 7.00 Uhr für unsere Schüler geöffnet wird, damit eine oftmalige Bewegungsmöglichkeit gegeben ist.

Spaßfaktor:

Wem die Lust und die Motivation zum Sporttreiben fehlt, für den ist Aerobic optimal geeignet: Denn Trainer und Musik spornen an und reißen mit.





Konzentrations- und Reaktionstest

Im Jahr 2002 entwickelte die ASKÖ gemeinsam mit dem Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) eine eigene „sportmotorische Testserie“, welche Aufschlüsse über den konditionellen Zustand von Jugendlichen geben soll.

"Check your LimitZ" setzt sich aus acht verschiedenen Testübungen zusammen, die Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten überprüfen.



20m Sprint



Rumpfbeugen im Sitz



Standweitsprung



Schlängellauf



Ballweitwurf



Einbeiniges Balancieren

Die erzielten Ergebnisse werden mit Referenzdaten aus der entsprechenden Altersgruppe verglichen und jedem Teilnehmer per Ergebnisblatt und übersichtlicher Punkteskala übermittelt.

Frage 1

Wie bist du mit den Freizeiteinrichtungen zufrieden? (Antwort nach Wertigkeit gereiht):

mittelmäßig (48)
ziemlich (19)
kaum (13)
gar nicht (10)
außerordentlich (5)

Frage 2

Bist du aktives Mitglied in einem Verein?

ja (28)
nein (53)

Frage 3

Was machst du in deiner Freizeit? (Reihung nach Wertigkeit):

mit Freunden etwas unternehmen (69)

Sport (62), davon genauer definiert:

Reiten, Schwimmen, Radeln, Fußball, Spielplatz, Go-cart, Fischen, Lesen,
Schi fahren, Moped (20)

Fernsehen (50)

Computer (44)

Shoppen (39)

Frage 4

Welche Einrichtungen / Vereine in Alkoven kennst du? (Reihung nach Bekanntheit)

Freiwillige Feuerwehr (82)
Samariterbund (71)
Judoclub (64)
SV Alkoven Fußball (61)
Badminton (54)
Tennisclub (53)
Musikschule Alkoven (50)
Kinderfreunde Alkoven (49)
Musikverein Alkoven (47)
Tischtennisverein (41)
Naturfreunde (31)
Jugendzentrum Alkoven (27)
Fischerclub (18)
Landjugend Alkoven (13)

Frage 5

Wichtigkeit der Vereine / Einrichtungen (Reihung nach Wertigkeit)

FFW (71)
Samariterbund (61)
Kinderfreunde (45)
SV Alkoven Fußball (42)
Musikschule Alkoven (42)
Jugendzentrum (40)
Tennisclub (33)
Judo (30)
Naturfreunde (30)
Musikverein (27)
SV Alkoven Turnen (24)
Badminton (22)
Tischtennis (22)
Landjugend (20)
Alkoven Casting (18)
Fischerclub (16)

Frage 6**Würdest du dich gerne im Jugendbereich engagieren?**ja (31)
nein (51)**Frage 7****Hast du das Gefühl, dass man sich in Alkoven um Jugendangelegenheiten kümmert?**eher ja (22)
ja (18)
eher nein (42)**Frage 8****Aus welchen Gründen kann man sich in Alkoven wohlfühlen? (Reihung nach Wertigkeit)**Freunde (76)
keine Großstadt (59)
Natur, Umgebung (57)
Linz - Eferding / Nähe (57)
netter Ort (52)
gute Verkehrsverbindungen/Erreichbarkeit (39)
Ruhe (34)
Sicherheitsgefühl (27)
Infrastruktur / Freizeitmöglichkeiten (17)
Integration (7)**Frage 9****Aus welchen Gründen fühlt man sich in Alkoven nicht wohl? (Reihung nach Wertigkeit)**zu wenig Freizeitangebote (52)
Langeweile (46)
aggressive Auseinandersetzungen (26)
andere Kulturen/ Nationalitäten (16)

Pumperlg'sund Jänner.2007

Wintersportwoche

Wintersportwoche, Tauplitz

Jugend & Familiengästehaus Bad Aussee

Unsere diesjährige Wintersportwoche fand vom 21.1. bis 27.1.2007 in Bad Aussee statt. Es nahmen 43 SchülerInnen daran teil, die von 2 Lehrerinnen und 2 Lehrern betreut wurden. Da wir bis Freitagabend die einzigen Gäste im Jugend & Familiengästehaus Bad Aussee waren, standen uns auch sämtliche Einrichtungen uneingeschränkt zur Verfügung.

Pumperlg'sund 21.März.2007

"OÖs Schüler/innen tanzen aus der Reihe"; Ballettworkshop

Mit den Mitteln von Tanz, Musik, Geist und Körpersprache bewegten sich die Hauptschüler von Alkoven am Sportaktionstag mal „in der Reihe, mal aus der Reihe“ und versuchten ihre Ausstrahlung bewusst in Ballettformationen umzuwandeln.

Ein großes Dankeschön ergeht an Frau Wilk von der 1. Linzer Ballettschule, die sich völlig unentgeltlich einen Vormittag für uns Zeit genommen hat.



Pumperlg'sund April 2007

Ein Song zum Schulprojekt "Pumperlg'sund"



Sandra Forkl und Julia Ertl,

Schülerinnen der 2b, komponierten einen Song zum Schulprojekt "Pumperlg'sund"

*Alle meine Kinder hört mir jetzt gut zu,
hört mir jetzt gut zu, esst viel Obst und Gemüse
denn es ist gesund.*

*Apfel, Birn und Kirsche schmecken zuckersüß,
schmecken zuckersüß, iss sie fünf mal täglich
das hilft sicherlich.*

*Aber auch Gemüse soll mit auf den Tisch,
soll mit auf den Tisch,
und einmal pro Woche essen wir auch Fisch.*

*Mit etwas Bewegung kommt man erst in
Schwung,
kommt man erst in Schwung,
denn es verleitet dir Muskeln und hält dich auch
jung. Danke!*

Die Ernährungspyramide ist eine grafische Darstellung, die aufgrund von Erkenntnissen der Ernährungskunde zeigt, in welchem Mengenverhältnis zueinander verschiedene Nahrungsmittel konsumiert werden sollten, um sich gesund zu ernähren.



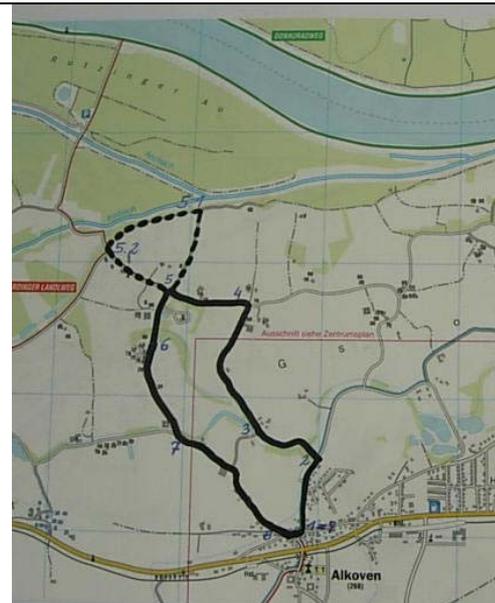
Fitnessparcour

Ein Fitnessweg wurde im Gemeindegebiet von Alkoven mit Tafeln markiert, damit Begeisterung für körperliche Bewegung bei Jung und Alt geweckt wird. Auf den Tafeln finden Sie einfache Anleitungen und Orientierungshinweise.

Die 4. Klassen der HS Alkoven laden zu einem Lauf oder Spaziergang (etwa 6 km) ein. Auf den nummerierten Tafeln (1 bis 9) findet man einfache Turnanleitungen. Nebenbei sollen Überlegungen zur Natur zum Nachdenken anregen!

Hinweis: Bei Tafel 5 wird man vor die Entscheidung gestellt, ob man einen Ausflug in die Au machen will: 5.1 + 5.2

Die Abkürzung setzt mit Tafel 6 fort. Die Richtung wird mit den roten Pfeilen vorgegeben!



3

Riese und Zwerg
Stell dich auf die Zehenspitzen, streck die Arme über den Kopf und mach dich ganz groß, dann geh in die Hocke und mach dich klein!



Bauch und Po anspannen!



Die Natur versteht keinen Spieß, sie ist immer wahr, sie hat immer recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer die der Menschen.
(Johann Wolfgang von Goethe)



5.2

Lehne dich an den Baum!
Bleibe mindestens 1 Minute in dieser Stellung!



Lass mit den Augen auch dein Herz die Natur betrachten. Du siehst alles ganz anders, Schöner, bezaubernder, betauschend!
(Ludwig Goos)



4

Hampelmann
Spring 10mal wie ein Hampelmann!



Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand.
(Charles Darwin, 1809-1882, aus: Naturwissenschaften, Evolutionstheorie und Begründung der Darwintheorie)



6

Skilangläufer
Spring in Schrittstellung abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß nach vorne!

Schwing deine Arme in die entgegengesetzte Richtung!



Wunder stiften nicht im Gegensatz zur Natur, sondern nur im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen.
(St. Augustin, Augustin von England, 4. Erbkönig von Canterbury)



5

Willst du abkürzen?
Dann mach mit 6 weiter!
Willst du einen kleinen Ausflug in die Au machen?
Dann spaziere von der Station 5.1 zur Station 5.2 und hierher zurück!

Dehnung
Im Stehen langsam den Kopf, dann den Oberkörper vornüberbeugen und langsam wieder aufrichten. Dabei Arme locker pendeln lassen.



7

Leg einen Stein auf den Boden und spring beidbeinig vor, zurück, links und rechts!



vor und zurück



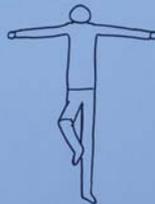
links und rechts

Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter: Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.
(Helen Schreier, 1873-1963, als Dichterin und sozialer Theologe)



5.1

Storch
Stell dich ohne Schuhe wie ein Storch auf ein Bein, gib die Arme zur Seite, schließ die Augen!



Die Götter der Natur und des Glückes sind nicht so selten wie die Kunst zu genießen.
(Thomas de Witt)



8

Dehnung
Gerade stehen, Arme nach oben strecken. Oberkörper hin und her bewegen und den Platz dabei nicht verlassen.



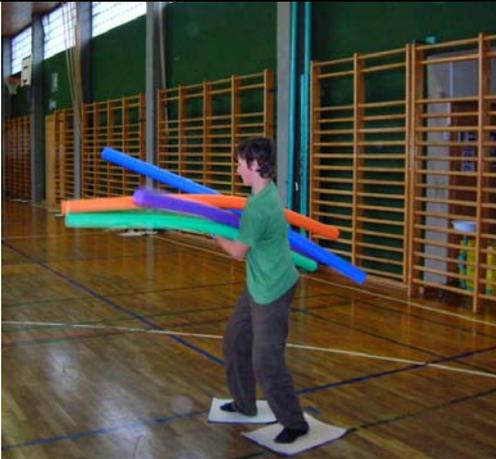
Du bist ein glattes, afrikanisches Kind, und die Sonne hält mich fest, wenn mich gnetzt hält der Regen.
(Franz Schölkner - 2. Strophe der Landshymne)



Hauptschüler eröffneten den neuen Fitnessparcours und luden zu einem Rundgang im Gemeindegebiet Alkoven ein!

Ein großes Dankeschön an Andrea Wolfesberger und Pajic Wildana, Schülerinnen der 4a, die an der Realisierung des Parcours maßgeblich beteiligt waren.

<p>Pumperlg'sund Projektstage 9. und 10. Mai 2007</p>	<h2 style="text-align: center;">HIP-HOP</h2>
<p>Hip-Hop-Musik hat ihre Wurzeln in der Funk- und Soulmusik. Der Rap (Sprechgesang), der aus der jamaikanischen Tradition entstand, das Samplen und das Scratchen sind weitere Merkmale dieser aus den USA stammenden Musik. Besonders im Jugendalter spielt das Körperkonzept eine sehr wichtige Rolle. Die Initiatorin, Frau Mag. Elisabeth Kreinecker verstand es bestens, die Begeisterung der Schüler für Bewegung bereits am frühen Morgen zu wecken. Spaß an der Bewegung, coole Musik sind die wichtigsten Antriebe für diese neue Form des Tanzes, den viele moderne Popstars in ihren Showdarbietungen zeigen.</p>	

<p>Pumperlg'sund Projektstage 9. und 10. Mai 2007</p>	<h2 style="text-align: center;">KOORDI</h2>
	<p>Viel Spaß bereitet unseren Kindern die Bewegung am frühen Morgen, zu der sie Mag. Rackaseder animiert. Zielsetzung ist die Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Im Wesentlichen lassen sich fünf koordinative Fähigkeiten bestimmen: Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit. Diese Fähigkeiten ermöglichen den Menschen, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.</p>

<p>Pumperlg'sund Projektstage 9. und 10. Mai 2007</p>	<h2 style="text-align: center;">„Barfuss“ – eine Bar für Jugendliche</h2>
<p>Tropical Touch, Anna-Banana, Freshmaker: So und ähnlich heißen die exotischen Cocktails, die in der "Barfuss" gemixt werden und wir genießen können. Man muss trinken, um erwachsen zu wirken, meinen viele Jugendliche. Dass man auch ohne Alkohol erwachsen werden kann, will unsere Schule in einer Zusammenarbeit mit PROMENTE zeigen. Als Beitrag zur Suchtprävention wird vor der Schule eine Bar aufgebaut, an der unsere Jugendlichen köstliche, ANTIALKOHOLISCHE Getränke in verlockenden Farben kaufen und genießen können.</p>	<p style="text-align: center;">Wir hoffen, dass viele Jugendliche darin eine Alternative zu harten Getränken sehen werden.</p> 

Ein gesundes und vielseitiges Frühstück ist ein guter Start in den Tag. Viele finden aber kaum Zeit dafür. Deshalb nehmen wir dies zum Anlass, am ersten Projekttag gemeinsam zu frühstücken um auf die Wichtigkeit der ersten Mahlzeit des Tages aufmerksam zu machen, denn neben dem Energieschub am Morgen werden auch die Konzentration, Aufmerksamkeit und der Stoffwechsel angekurbelt. Fr. Fachl. Sattler und Frau Fachl. Ladein übernehmen mit Schülerinnen der 4b Klasse die Vorbereitungsarbeiten. Vollkornbrote belegt mit Käse und Schinken bzw. mit Topfenaufstrich, garniert mit Ei und Gemüse und ein köstliches Joghurt mit frischem Obst werden zubereitet. Tee und natürliche Fruchtsäfte sowie heimische Äpfel runden das Angebot ab.



Gemeinsames Frühstück für 150 Schüler!



Du willst deine Wut, deinen Zorn loswerden? Zugleich dein Selbstbewusstsein stärken, deine Körperbeherrschung verbessern? Energie für die Unternehmungen des Tages gewinnen und enormen Spaß haben? Unter fachkundiger Betreuung von Fr. Lehner Sonja können unsere Schüler erste Erfahrungen mit Tae Boe, einer Mischung aus Thai - Chi und Kickboxen machen. Diese Bewegungsart dient dem Rauspowern von Stress, Zorn und Wut.

Auspowern mit Tae-Boe



Spiel- und Entdeckungsdrang sind in der jugendlichen Entwicklungszeit des Menschen am stärksten ausgeprägt. Für Eltern, PädagogInnen und JugendleiterInnen ist dies Herausforderung und Chance zugleich: Sozial- und Medien-Kompetenz, Fairness, Teamgeist und strategisches Denken finden hier ihren Ausgangspunkt für den so genannten "Ernst des Lebens" im späteren Erwachsenenalter.

Spiele vom Land OÖ und welche, die der Elternverein Alkoven gesponsert hat, werden diese Station bereichern: Erdball, Schwungtuch 7,5 , Mikado , Luftwurst, Doppelpedalo , Rehapedalo, 2 x Stelzen, Balanzierkreisel, SOS und ME, Wendel, Labyrinth. Mit diesen abwechslungsreichen Spielen werden die Schüler nicht nur unterhalten, auch die Klassengemeinschaft wird gefördert.



Auch eine Klasse der Volksschule besucht unsere Spielestation!

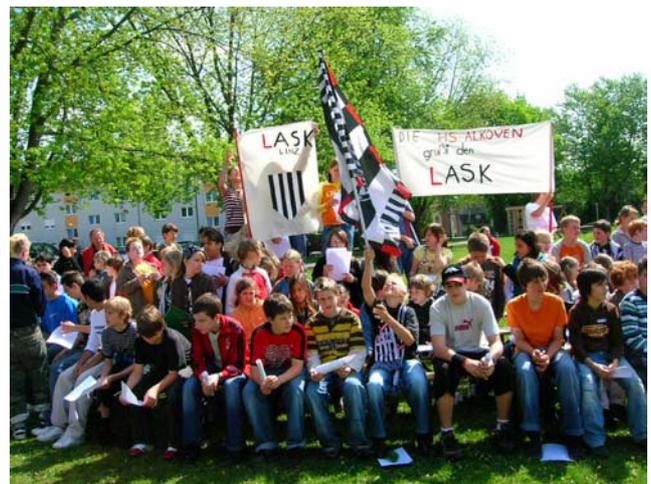
Geschicklichkeit und Balance sind bei vielen dieser Spiele gefragt. Nicht das Gewinnen oder Verlieren ist entscheidend, sondern Spaß an der Bewegung und Freude am gemeinsamen Tun stehen im Vordergrund.



LASK KICK IT!



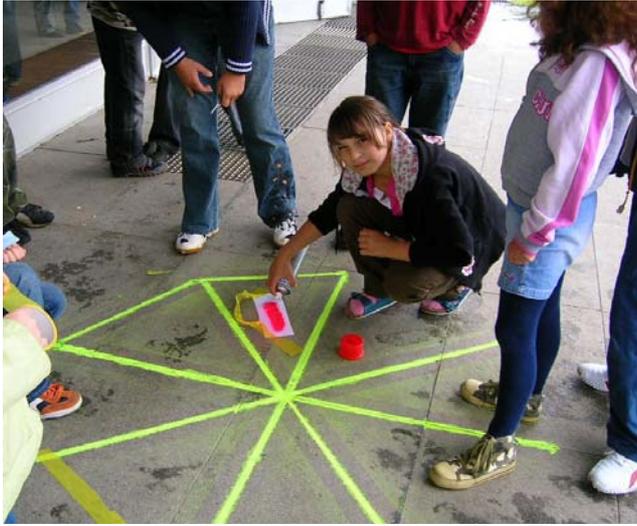
Den krönenden Höhepunkt und Abschluss des 2-tägigen Projektes bildet der Besuch von zwei Profispielern des LASK, Anton Ehmann und Mario Konrad, die mit einem Team von Life Radio in die Hauptschule kommen und von den Schülern mit ihren zahlreichen Transparenten begeistert empfangen werden. Nachdem sie sich vorgestellt und ihren Verein präsentiert haben, können interessierte Schüler viele Fragen stellen. Wie viele Tore haben Sie schon erzielt, was war Ihr schönstes Tor, was verdient man als Fußballer des LASK, seit wann spielen Sie Fußball, welche Verletzungen haben Sie schon erlitten, wie viele Länderspiele haben Sie gespielt, was ist Ihr größtes sportliches Ziel, was ist Ihr größter Wunsch...???



Unsere beiden Gäste sind bemüht, jede Frage bestmöglich zu beantworten und machen den Schülern klar, dass man eine sportliche Karriere nur mit gesunder Lebensweise und gesunder Ernährung, jedenfalls aber ohne Alkohol und Drogen erreichen kann.



Attraktive Gestaltung des Schuleingangs



Gleichgewichtsübung, Bewegung, frische Luft, soziale Kontakte: Das alles bieten die angebotenen Spiele am Schulvorplatz künftig auch in den Pausen. Auch bei Regen lassen sich die Schüler nicht abschrecken und markieren Linien für verschiedene Spiele im Eingangsbereich der Schule.



Footbag



Begeisterung pur! Footbag ist ein Sport, der Ballgefühl, Beidbeinigkeit und den spielerischen Umgang mit neuen Elementen lehrt. Ein kleiner mit winzigen Kunststoffkugeln gefüllter Ball wird nur mit den Füßen durch die Luft geworfen und ebenso wieder gefangen. Eine tolle Ganzkörperbewegung

und Koordinationsübung zu temperamentvoller Musik. 10 000 Tricks sind möglich, schon die ersten 5 Basictricks, vorgeführt von Herrn Markus Newweg, faszinieren unsere Schüler.



Zauberjause



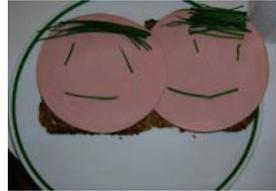
Frau Reisinger, eine Ernährungsbegleiterin, macht den Schülern der 1. Klassen die gesunde Schuljause besonders schmackhaft.

Vorerst erfahren die SchülerInnen, wie eine gesunde Ernährung aussehen sollte, worauf es bei

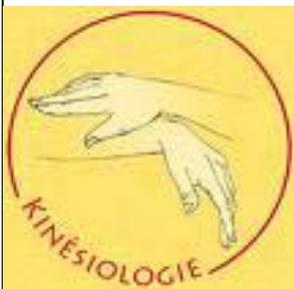


der Auswahl von Lebensmitteln ankommt sowie Beispiele über die Auswirkung diverser Mangelerscheinungen (z. B.: Auftreten von

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen u. a.) und wie man diesen entgegenwirken kann.



Kinesiologie



kommt bei Konzentrationsstörungen, Lernproblemen, Müdigkeit zum Einsatz. Unsere Schüler lernen den Umgang damit von Frau Reiter, einer ausgebildeten Kinesiologin.

Kinesiologie ermöglicht allen Altersgruppen, gesund, erfolgreich und ausgeglichen zu sein. Die Übungen führen zu gesteigerter Merkfähigkeit, zu mehr Gelassenheit in allen Lebenssituationen, um souverän Ziele erreichen zu können und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

Körperliche Beschwerden können damit gelindert und das Immunsystem gestärkt werden. Kinder werden wieder belastbarer und leistungsfähiger, Ängste können abgebaut und mehr Lebensfreude entwickelt werden.





Bitte beantworten Sie folgende Fragen wahrheitsgemäß durch ankreuzen des für Sie zutreffenden Kästchens oder ergänzen Sie in der freien Zeile:



1. Wodurch haben Sie vom heurigen Schulprojekt erfahren?
- von meinem Kind
 - von der Schulhomepage
 - von Lehrern
 - von



2. Es ist wichtig und gut, dass solche Projekte an der Schule gemacht werden:
- ja, weil
 - nein, weil
 - weiß ich nicht



3. Es sollte jedes Jahr ein Projekt an der Schule stattfinden:
- ja, weil
 - nein, weil
 - weiß ich nicht



4. Folgende Projektaktivitäten fand ich besonders gut für die Schüler (mehrere Ankreuzmöglichkeiten)
- sportliche Aktivitäten (Hip Hop, Tai Bo, Koordi, Tanz...)
 - musikalische Aktivitäten (Trommeln)
 - zeichnerische, künstlerische Aktivitäten (malen, Theater,..)
 - technische Aktivitäten (Filmemachen, Holzbearbeitung,..)
 - ernährungsbewusste Aktivitäten (gesunde Jause, Saft, Frühstück, Ernährungspyramide ...)
 - soziale Aktivitäten (Clini Clowns, Kinesiologie, soziales Lernen mit Problemschülern,...)
 - sonstige Aktivitäten z.B: Erstellung eines Fitnessparcours in Alkoven, LASK Spieler mit Autogrammstunde,.....)



5. Welche zukünftigen Projektthemen wären aus Ihrer Sicht für die Schüler interessant? (mehrere Ankreuzmöglichkeiten)
- Suchtprävention
 - Konfliktbewältigung - Stressbewältigung
 - Natur und Umwelt
 - Andere Länder – andere Sitten
 - Politik und Demokratie
 - Geschichtliche Themen
 - Pubertät
 - andere Themen:



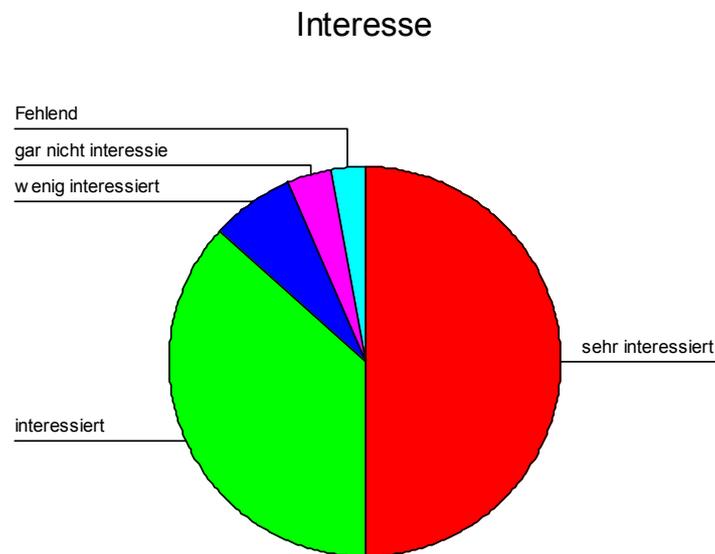
Am Dienstag, 3. Juli um 19.00 Uhr findet eine Abschlussveranstaltung über das Projekt „Pumperlg'sund“ für Schüler und Eltern mit einem interessanten Vortrag von Mag. Christian Putscher statt. Werden Sie an diesem Abend dabei sein können?

- wahrscheinlich ja
- wahrscheinlich nein



142 SchülerInnenbögen wurden abgegeben.

Auswertung der Frage, inwieweit die SchülerInnen Interesse am Projekt Pumperlg'sund hatten:



Ergebnis: Fast 90 % der SchülerInnen sind sehr interessiert und interessiert am Projekt.

Frage: Welche Bereiche haben dir besonders gut gefallen?
142 SchülerInnen wurden befragt

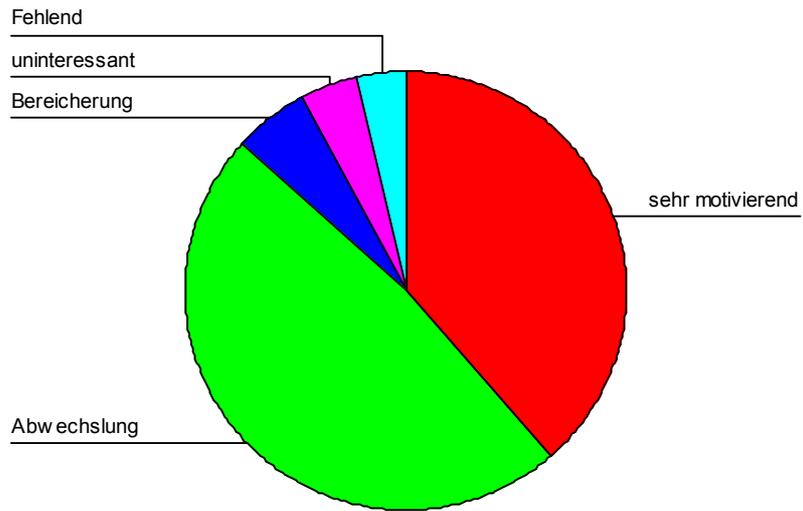
Z u s a m m e n f a s s u n g:

Bewegung und Sport	87 x genannt
Technik + Werken	34 x genannt
Ernährung	33 x genannt
Musik	24 x genannt
Natur u. Umwelt	22 x genannt
Psychoziales	15 x genannt

Auf die Frage, wie die Schüler zu Schulprojekten allgemein stehen:

142 SchülerInnenfragebögen wurden abgegeben.

Projekte sind ..



Ergebnis: Über 90% bewerten Schulprojekte als sehr positiv bis angenehme Bereicherung.