

Gesundheitsprojekt „Fit statt fad!“



Faustballschulung mit **OSR Fritz Huemer** vom Faustballclub DL

Joga

Im Rahmen des Gesundheitsprojektes konnten die Schülerinnen und Schüler der 3b Klasse am Schnupperkurs für Joga bei **Herrn Norbert Matko** teilnehmen.



Wie fit sind unsere Kids?

"Check your LIMITZ" – durchgeführt vom ASKÖ Graz in der 3a und 4a Klasse – brachte es an den Tag!
Den persönlichen Erfolg kann jeder ablesen!!!



Tag der Lebensqualität in Groß St. Florian



Frau **Hannelore Lenz** (Dipl. Wellness-Coach) vermittelt meinen Schülerinnen und Schülern der 3a Klasse im Rahmen des Gesundheitsprojektes Freude und Spaß an gesunder Bewegung.
KV Anna Leitinger



Prof. **Dr. Heinz Sill** informierte über Leukämie, deren Heilungschancen, Behandlungsmethoden und Forschungsergebnisse.

DKS Herta Schwarz beeindruckte die Kinder mit einem Bericht über ihre Arbeit auf der Onkologie im LKH Graz.

OSR Rupert Tunner bedankte sich bei den Schüler und Schülerinnen für den Einsatz bei der Schulsammlung für die Leukämiehilfe Stmk. und berichtete über die Verwendung dieser Spendengelder.



Interessante Vorträge im Rahmen des Gesundheitsprojektes „Fit statt fad“ gab es für die SchülerInnen der 2. Klassen und der 3a Klasse.

Dr. Alexander Gotschuli (Facharzt für HNO) erklärte alles „rund ums Ohr“ und ließ die Jugendlichen bei einem Hörtest und mit der Aussage, dass bei einer Lautstärke von 130 Dezibel das Gehör bereits kaputt ist, aufhorchen. Lautstärke in einer Disco: 110 Dezibel!!!

HS Groß St. Florian vertreten beim Grazer Marathon

Am Sonntag, dem 11.10.2009, nahmen die Schüler der **3a Klasse der HS Groß St. Florian** erfolgreich am Junior Stadtmarathon in Graz teil. Die zu bewältigende Distanz von 3,2 km wurde von allen Jugendlichen mit ihrem Klassenvorstand Frau Anna Leitinger und dem Direktor der HS, Herrn Johann Schönegger, mühelos bewältigt. Mit dabei waren auch die Kollegin Frau Andrea Strauss und einige Eltern. Die Meinung der Kinder dazu: „**Aufregend – spannend – lässig – cool!**“



**Zertifikat „Gesunde Schule Steiermark 2008/2009“
für die Hauptschule Groß St. Florian!!!**



Am 16. Juni 2009 wurden ab 10.00 Uhr im Festsaal der Pädagogischen Hochschule am Hasnerplatz in Graz, zum zweiten Mal die Gütesiegel „Gesunde Schule“ und die Gesundheitsawards verliehen.
Diese Auszeichnung des **Landesschulrates für Steiermark** für

besondere Leistungen auf den Gebieten Gesundheit, Prävention und Sicherheit, die insgesamt nur 40 steirische Schulen erhielten , sehe ich einerseits als ein Danke für bereits erbrachte Leistungen und zusätzliches Engagement zu diesem Thema und andererseits als Auftrag auch in Zukunft die Jugend unserer Region intensiv mit diesem wichtigen und vielfältigen Thema zu konfrontieren. Ich danke im Besonderen Frau Kollegin **Höblinger Karin**, die schon länger in Sachen Mediation und Gesundheit an unserer Schule tätig ist und so wesentlich für die Verleihung dieses Zertifikates verantwortlich zeichnet. Besonderer Dank gilt auch Frau Kollegin **Leitinger Anna**, die mit ihrem Projekt "**Fit statt fad**" nicht nur die Schülerinnen, Schüler und Eltern ihrer Klasse begeistert, sondern sich so auch um die Bedeutung und Nachhaltigkeit zum Thema "Gesundheit" an unserer Schule bemüht!

Diese Zertifikat- und Awardverleihung im Festsaal der Pädagogischen Hochschule in Graz war für mich eine tolle Veranstaltung mit der erfreulichen Tatsache, dass unsere Schule wegen besonderer Leistungen wieder einmal im Mittelpunkt stand!

Ich hoffe sehr, dass uns gemeinsam auch in Zukunft noch mehr Nachhaltigkeit zu diesem Thema gelingen wird!

Groß St. Florian, 18.6.2009

Johann Schönegger
Direktor

Sporttag

Schulsieger:



Sarah Riffel und Alexander Pirker
505 Punkte 502 Punkte



Gesundheitsprojekt „Fit statt fad!“

Das Thema Ernährung, Bewegung und Gesundheit ist zurzeit in allen Medien stets präsent und daher nicht nur dem LSR für Steiermark, sondern auch vielen Schulen und Vereinen ein ernsthaftes Anliegen.



Kinder und Jugendliche brauchen mehr Bewegung, Tipps zur gesunden Ernährung, zur sinnvollen Freizeitgestaltung und zur positiven Lebensbewältigung. Durch einen Artikel in der Kleinen Zeitung kam ich Ende Jänner an das äußerst interessante und motivierende Fitnessmagazin für die Jugend und an das Sportbuch vom Herausgeber Gerhard Polzer heran. Begeistert von den vielen Anregungen und Ideen aus diesen Magazinen sowie aus dem Internet und nach Rück- bzw. Absprache mit dem Elternvertreter startete ich mit den Schülerinnen und Schülern meiner 2a Klasse im Februar 2009 das Projekt „Fit statt fad“. Das positive Echo aller Schulpartner war für mich Anlass, dieses Projekt nachhaltig zu planen und auszurichten.

Das Projekt soll:

- den Schülern Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln
- sie zu „mehr Bewegung“ motivieren
- das Bewusstsein für gesunde Ernährung stärken
- ihnen bei einer gesunden und sinnvollen Bewältigung des Alltags helfen
- sie von der Nachhaltigkeit dieses Projektes überzeugen
- ihnen Eigenverantwortung für ihre körperliche und geistige Fitness übertragen



Inzwischen ist das Projekt voll im Gange und hat eine gewisse Eigendynamik entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler sind begeistert in das neue „Thema“ eingestiegen, die Eltern reagierten durchwegs positiv und konnten zur aktiven Mitarbeit gewonnen werden. Dank der Sponsoren (Molkerei Stainz, Busreisen Strohmeier – Wettmannstätten) schafften wir

bereits ganz tolle, selbst kreierte Laufshirts an.

Wir sind voll aktiv:

- Schaffung einer Relax-, Fitness- und Trinkecke in der Klasse
- Anwendung von „Bewegtem Lernen“ in vielen Unterrichtsstunden
- „Wie funktioniert meine Wirbelsäule?“ Heilmasseur Günther Jöbstl gab den wissbegierigen Kindern Antwort.
- Fitness-Check mit Sportwissenschaftler vom ASKÖ (Auswertung, Aufbaustraining in den Turnstunden)
- Arbeiten mit dem Sport- und Fitnessmagazin „Let's go! live“
- Selbstständiges Anwenden der 5 Fits am Schreibtisch in den Unterrichtsstunden nach Bedarf
- Besuch und Training in einem Hochseilklettergarten
- Lauftraining mit Marathonläufer Masser Rene
- Workshop „Bewegt leben!“ mit Diplom Wellness Coach Johanna Lenz
- Teilnahme an diversen Schulsportveranstaltungen wie LA-Meisterschaften, Water-Soccer-Turnier, Ballarina-Fußballturnier, Schwimmmeisterschaft, ...
- Erstellen eines persönlichen Bewegungstagebuchs
- Fitness-Checks für Kinder und Eltern für zu Hause
- Vorstellen des Projektes bei der Verleihung des Schul.Plus Awards in Wien
- Eltern-Kind-Kochworkshop „Gesunde Küche“ mit Anneliese Kigerl
- Eltern-Kind-Sportworkshop mit Alexander Prassl
- Radtour am Projekttag





Für Informationen und Tipps von Kollegen/Kolleginnen, die schon mehr Erfahrung mit Gesundheitsprojekten haben, bin ich sehr dankbar.
Anna Leitinger, 03464/2257 oder 0650/9443712