VOLKSSCHULE REICHENSTEIN

Die Volksschule Reichenstein hat vor drei Jahren das **„Morgenwandern“** eingeführt. Jeden Dienstag und bei jeder Witterung gehen die Kinder vor dem Unterricht mit ihren Lehrern und Lehrerinnen eine halbe Stunde ins Freie.

Bei den Morgenspaziergängen erleben die Kinder immer etwas Besonderes. Sie entdecken zum Beispiel die ersten Frühlingsboten und lernen die verschiedenen Bäume, Blätter und Blumen kennen. Im Winter wird eine Wildfutterkrippe besichtigt und spezielle Plätze an der Waldaist oder auf der Burg Reichenstein werden besucht.
An diesen Plätzen werden passende Geschichten erzählt, diese werden von den Kindern gut angenommen. Die Schüler und Schülerinnen wandern gerne in kleinen Gruppen und unterhalten sich dabei recht lustig. Auch so manche mitgebrachte, aufgestaute „Aggression“ wird beim Bewegen abgebaut. Das wirkt sich sehr positiv auf das soziale Verhalten der Kinder aus.

Besondere Beachtung findet auch die **„Bewegte Pause“**. Die Zehnuhrpause wird regelmäßig eingehalten. Zuerst bleiben die Kinder in der Klasse und jausnen, danach dürfen sie sich im Turnsaal oder auf dem Spielplatz bzw. im Rosengarten bewegen.
Sowohl den Eltern als auch den Kindern gefällt das **„Morgenwandern“** und die **„Bewegte Pause“.** Die Kinder sind in den anschließenden Unterrichtsstunden aufmerksamer und lernwilliger**.**
Jeden Montag bereitet eine Lehrerin mit den Kindern und unterstützt von einigen Eltern eine **„Gesunde Jause“** vor. Die Kinder haben beim Zubereiten der Speisen viel Spaß, lernen auch gleichzeitig, wie man einen Tisch richtig deckt und wie man sich beim Essen entsprechend benimmt.

Am Beginn des Schuljahres wurden an die Kinder die Trinkflaschen aus der Aktion **„Wasser macht klug“** ausgegeben. Ziel ist es, dass die Kinder regelmäßig genügend Wasser trinken. Auch der „Wasser macht klug-Pass“ wurde ausgegeben. **Die Kinder dürfen auch während des Unterrichtes Wasser trinken oder Wasser nachfüllen.**

Die Lehrkörper der VS Tragwein, VS Reichenstein und HS Tragwein trafen sich in den letzten Jahren mehrmals im Bildungshaus Greisinghof zu den „Greisinghof-Gesprächen“. Im Mittelpunkt der Gespräche standen das gegenseitige Kennenlernen, Lehrpläne, Leistungsbeurteilung und vieles mehr.

Weiterentwicklung

Ein besonderes Anliegen ist der VS Reichenstein die gesunde Ernährung ihrer Schüler und Schülerinnen und natürlich auch der Lehrerinnen.
Jeden Montag bereiten Mütter des Elternvereins eine gesunde Jause für alle zu. Dabei dürfen die Kinder tatkräftig mithelfen. Es wird geschnitten, gestrichen, garniert, gebacken, geflochten … anschließend verspeisen alle anwesenden Personen die Köstlichkeiten in gemütlicher Runde mit Genuss.

Besonders interessant und schmackhaft wird es, wenn auch die Werklehrerin sich einklinkt und mit den Kindern im Werkunterricht das Thema Flechten dazu benützt, Weckerl zu backen. Man glaubt gar nicht, um wieviel besser ein selbstgeflochtenes „Mohnflesserl“ schmeckt. Wenn darauf noch selbstgerührte Butter gestrichen wird, kann keine Lieblingsspeise mithalten.

Das Hauptgetränk an der Schule ist Wasser, das die Kinder auch während des Unterrichts trinken dürfen. Das Jammern um die süßen Säfte wird immer weniger!
Dass auch Mehlspeisen - die immer „vollwertiger“ werden - nicht ganz wegzudenken sind, ist nur natürlich! Bei Geburtstagsfeiern, die mit allen Kindern der Schule gefeiert werden, gibt es oft einen süßen Leckerbissen. Mit einem gemeinsamen Geburtstagslied wird gratuliert und der Geburtstagskuchen gegessen.

Gesunde Ernährung ist also immer verbunden mit gemeinsamer Zeit und gemütlicher Esskultur.

Weiterentwicklung

Die **Volksschule Reichenstein** hatte als Jahresthema die Herzensbildung.

Die Vermittlung von Werten wie Respekt, Toleranz und ein soziales Miteinander sind der Schule sehr wichtig. Alle Kinder sollen sich wohlfühlen, weil das die Grundlage für gelingendes Lernen ist. Die Bilderbuchfigur „OUPS“, die auch als Handpuppe in die Schule geht, hilft den Schülerinnen und Schülern seit vorigem Schuljahr bei der Herzensbildung. Durch ein wöchentliches Motto liegt der Fokus auf bestimmten, erreichbaren Zielen.

Weiterentwicklung

Da unsere Schule eine Kleinschule im ländlichen Bereich ist, steht unsere Schule mitten in der Natur. Alleine diese Tatsache spricht schon für „Gesunde Schule“. Seit Jahren ist unser Lehrerinnenteam bemüht, die Schüler und Schülerinnen zu vielen Aktivitäten zu animieren, die zu ihrer Gesundheit beitragen.

Bewegung

- Monatliche Schwimmfahrt ins Hallenbad Pregarten mit Elternbegleitung
- In den Wintermonaten fahren wir ca. viermal in die Eishalle Tragwein mit Elternbegleitung
- Teilnahme am Ugotchi – Programm: Übungen zur Entspannung werden angeboten, bei Durchführung werden Punkte in einem Pass gesammelt
- brain – gym (Übungen im Unterricht)
- Workshop mit „Mister AKSETUZI“ (Akrobatik, Seil, Turnen und Zirkus)

Ernährung

- Zubereitung der Gesunden Jause an einem Tag der Woche: ein paar Kinder dürfen Eltern bei der Zubereitung der Jause helfen
- Vierteljährlich kommen Bio – Äpfel (von Bio – Obst Austria), die jederzeit von den Kindern gegessen, gedreht oder gespalten werden dürfen
- Vierteljährlich kommt die Schlaue Kiste (Obst und Gemüse vom Biohof Achleitner), um das Obst und Gemüse kennenzulernen bzw. schmecken zu lernen

Psychosoziale Gesundheit

- Soziales Miteinander, auch klassenübergreifend
- Das einzelne Schulkind fühlt sich wohl, geht gerne in die Schule

Die Schüler/innen finden sich beim Lernen zurecht

- Jahrgangsgemischtes Lernen ist möglich, auch in offenen Lernphasen
- Die Schüler/innen lernen nicht nur nach starren Vorgaben, sie bringen ihre Ideen ein und versuchen, eigene Lösungswege zu finden.
- In Reflexionsphasen versuchen sie, ihren eigenen Lösungsweg zu erklären.

Suchtprävention

- Stärkung des Selbstwertgefühls

Lehrer/innen-Gesundheit

- Kollegiale Unterstützung
- Gemeinsame Reflexion über einzelne Stunden, Erlebnisse des Schulalltags oder Situationen im Unterricht
- Fallbesprechungen