

## NEUE MITTELSCHULE WARTBERG AN DER KREMS

Im Logo der HS Wartberg ist der Schwerpunkt Gesundheit verankert. Die Säulen der schulischen Gesundheitsförderung sind Bewegung, Suchtprävention, Soziale Kompetenz und Ernährung.

Die Aktivitäten finden regelmäßig statt, um die Nachhaltigkeit zu sichern und den Schülern Fixpunkte im Wochen- und Jahresverlauf zu geben.

Der Bereich **Bewegung** wird nicht nur im Sportunterricht und einwöchigen Sportveranstaltungen in den ersten drei Klassen, sondern auch durch zwei Wandertage und einen Sporttag ergänzt. Schwimmbabzeichen werden bereits ab der 1. Klasse erworben. Der Workshop "Richtiges Fallen" stellt eine zusätzliche Bereicherung und Bewegungsmöglichkeit für die SchülerInnen dar.



**Suchtprävention** wird durch selbstwertstärkende Maßnahmen, durch Schulprojekte (wie z.B. „no drugs - no alc“), einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und mit Unterstützung des Instituts Suchtprävention durchgeführt. Wichtig ist der Schule auch **Gewaltprävention**. Ein Jugendrichter wurde eingeladen, Ausstellungen beim Elternsprechtag über Gewalt in der Familie, in der Schule und Mobbing werden als Abschluss von Projekten in einzelnen Klassen präsentiert.

Die Hauptschule Wartberg ist eine Soziale Schule, der **psychosoziale Bereich** hat große Bedeutung für sie. Soziale Kompetenz erwerben die Schüler jeder Schulstufe in einer eigenen SOLE (steht für Soziales Lernen)-Unterrichtsstunde pro Woche. Eine Grobplanung für Soziales Lernen wurde für alle 4 Schulstufen erstellt, wobei jede Schulstufe einen anderen Schwerpunkt hat.

Das Thema **Ernährung** wird nicht nur im Fach Ernährung und Haushalt ausführlich behandelt. Jeden Donnerstag bereiten Mütter für alle Schüler eine gesunde Jause zu. Die Auspeisung versorgt die Schüler zu Mittag mit einer gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeit. Besonderer Wert wird dabei auf regionale und Bio-Produkte gelegt.

Im Oktober wird an der Schule ein **Tag des Apfels und des Brotes** veranstaltet. Das gesunde Frühstück in Form eines reichhaltigen Buffets mit gesunden und vollwertigen Produkten wird für die 1. Klasse zubereitet, damit die Schüler Anregungen für Zuhause haben. Besonderer Wert wird auf einen schön gedeckten Tisch gelegt.



## Weiterentwicklung

Schon seit einigen Jahren praktiziert die Neue Mittelschule Wartberg einen kostenlosen Wandertag.

Leider sind die Wandertage ausgeartet in Ausflüge mit weiten Bus- und Zugsfahrten. Es wurde nicht mehr viel gewandert und gegangen, dafür aber mehr konsumiert und gekauft. Die Wandertage wurden dadurch auch sehr teuer.

Daher hat sich die Schule bei einer Konferenz ein gutes Modell zu Recht gelegt.

Jedes Schuljahr wandern die Schüler in eine andere Himmelsrichtung und lernen dabei auch 4 Wanderstrecken von der Schule weg kennen. In Gesprächen mit Anrainern und älteren Wartbergern hat die NMS Wartberg die Routen, die in den Wanderkarten eingezeichnet sind, teilweise etwas abgeändert und optimiert.

Viele gute und angenehme aber auch erschreckende Erfahrung konnte und musste die Schule dabei machen:

- Wandern regt zum miteinander reden an.
- Als „Jausenstation“ bieten sich immer wieder Eltern entlang der Wanderstrecken. Es muss nicht unbedingt ein Gasthaus oder ein Geschäft besucht werden.
- Spielplätze und Wander- und Radrouten werden entdeckt und die Schüler und Schülerinnen schätzen ihre Heimat wieder mehr.
- Der Wandertag kann bei Schlechtwetter ganz leicht verschoben werden und es entstehen für die Eltern tatsächlich keine Kosten.
- Leider wurde auch festgestellt, dass Schüler oft keine Wanderausrüstung mehr kennen oder gar keine besitzen.
- Sehr bedenklich ist es auch, wenn Schüler es nicht mehr schaffen 4- 5 Stunden in der Ebene zu gehen.



Die Neue Mittelschule Wartberg an der Krems wandert weiter!

## Weiterentwicklung

Neben den traditionellen Bemühungen um die Gesundheit der Schülerinnen und Schülern sowie der Lehrkräfte, setzt sich die **Neue Mittelschule Wartberg an der Krems** immer neue Ziele.

Parallel zur gesunden Schulküche setzt auch die Schule selbst wichtige Akzente zur gesunden Ernährung. Der „Wartburger“ wurde gemeinsam mit dem Elternverein weiterentwickelt. Das beliebte Jausenweckerl wird nun auch in einer vegetarischen Variante angeboten.



Die Bemühungen zum Trinken wurden von Dr. Schätzer von SIPCAN ein Jahr lang begleitet und ausgezeichnet. Das Angebot im Jausenbuffet wurde darauf abgestimmt.

In der NMS Wartberg tun die Lehrerinnen und Lehrer auch viel für die eigene Gesundheit. Tipps von Physiotherapeuten werden ebenso angenommen wie die Angebote der LKUF für schulinterne Fortbildungen, wie z.B. Faszientraining oder Wirbelsäulentraining im Alltag.

## Weiterentwicklung



Neben den traditionellen Bemühungen um die Gesundheit von SchülerInnen und LehrerInnen setzt sich die NMS Wartberg immer neue Ziele:

Sucht- und Gewaltprävention: Die 2 Klassenvorstände jeder Klasse nehmen am PLUS-Präventionsprogramm für die 5. - 8. Schulstufe teil und setzen dies mit den SchülerInnen um. Dazu wurden Vorträge für Eltern organisiert z.B. zum Thema „nur noch dieses eine Level“ Hilfen für Eltern zum richtigen Umgang mit dem Handy mit Facebook, WhatsApp und Computerspielen.

Click und Check ist für die SchülerInnen der 3. Klassen zur ständigen Einrichtung geworden.

Mit Sozialprojekten macht die NMS Wartberg ihre SchülerInnen aufmerksam auf Krankheiten, Benachteiligungen und Sorgen bei Mitmenschen. Die Schule bietet bei Sammelaktionen den SchülerInnen an, ihren Beitrag leisten zu können. Verkauf der LIONS-Adventskalender, Sammeln für die Krebshilfe (jedes Jahr bestes Ergebnis im Bezirk Kirchdorf), Hände für Mattis (Benefizkonzert für den sehr schwerkranken Mattis aus Wartberg), Pink Ribbon Lauf in Bad Hall (eine an Brustkrebs erkrankte Lehrerin konnte eine ganze Klasse mit Eltern, Kollegen und Direktor dazu bewegen an dieser Benefizveranstaltung in Bad Hall teilzunehmen), ...

Parallel zur Gesunden Schulküche setzt die NMS Wartberg auch Akzente zu einer gesunden Ernährung. Das Gesunde Frühstück und der Tag des Apfels sind zur ständigen Einrichtung geworden. Den sehr beliebten Wartburger hat die Schule gemeinsam mit dem Elternverein weiterentwickelt. Der Wartburger wird nun auch in einer vegetarischen Variante angeboten. (Die Schule möchte das beliebte Jausenweckerl auch den Asylwerbern und Schülerinnen und Schülern mit islamischem Glauben anbieten.)



Die Bemühungen zum Trinken (viel und richtig trinken) wurden von SIPCAN ein Jahr lang begleitet und ausgezeichnet.

Die NMS Wartberg tut auch etwas für die LehrerInnengesundheit. Angebote der LKUF für schulinterne Fortbildungen werden gerne angenommen: Heuer zum Beispiel: Stressregulation im Schulalltag mit Energie-, Atem- und Achtsamkeitsübungen

Mit der teilverschränkten Form der GTS hat die NMS Wartberg ein gutes Angebot für SchülerInnen und Eltern geschaffen. Die GTS ist kostenlos. Alle SchülerInnen nehmen an 2 Tagen in der Woche an der GTS teil, einige SchülerInnen an 5 Tagen pro Woche. Damit wird den Eltern viel Hausübungs- und Beaufsichtigungsstress abgenommen. Für all jene SchülerInnen, die nach der Hausübung noch Fragen haben, öffnet die Schule jeden Tag von 07.00 - 07.30 Uhr das Lernbüro. Die SchülerInnen können mit ihren Fragen „vorbeikommen“ und gehen beruhigt in den Unterricht.

Beim Gesundheitstag am 22. Juni 2018 hat die NMS Wartberg ihren SchülerInnen und der Wartberger Bevölkerung ein breites Angebot an Gesundheitsthemen zur Verfügung gestellt. Das Ergebnis dieses Gesundheitstages, bei dem die Gesunde Gemeinde Wartberg und die NMS Wartberg sehr gut zusammengearbeitet hat, war ein Folder mit allen „Gesundheitsangeboten“ von Wartberg.