

BHAK/HTL FREISTADT

Neben vielen gesundheitsbezogenen Aktivitäten in der HAK/HTL Freistadt ist besonders das Projekt „Würziges Powersitzen“ hervorzuheben, das im letzten Schuljahr durchgeführt wurde.

„Würzig“ steht für die mit Schülern selbst gebaute Kräuterspirale, die bereits das Schulbuffet mit gesunden und frischen Kräutern bereichert.

„Power“ bezieht sich auf spezielle Gehirnyoga-Übungen, die Gedächtnis und Konzentration fördern.

„Sitzen“ meint Sitzen auf Ballsitzkissen, um Wirbelsäulenschäden vorzubeugen.

Im Zuge des Aktionstages „Laufen lernen“ mit Vortrag und Workshop für Schülerinnen und Schüler und deren Eltern, wurde auch das neue Schulweckerl verkostet.

Das ist ein vegetarischer Burger auf Topfen-Erdäpfelbasis, gewürzt mit den eigenen Kräutern. Gemeinsam mit den Damen vom Schulbuffet, das übrigens zahlreiche BIO-Produkte führt, wurde dieses Weckerl kreiert.



Die beiden ausgebildeten Suchtpeers mixten dabei auch erfrischende, alkoholfreie Cocktails, kräftig unterstützt von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern. Direktor, Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Schulärztin, Schulwart, Buffetbetreiber und nicht zuletzt der Elternverein ziehen im Sinne der gesunden Schule in der HAK/HTL Freistadt an einem Strang.

Weiterentwicklung

„Mach ma eine Power Pause“ tönt es nach einer anstrengenden Schularbeit aus der Klasse.

„Wir sind so erschöpft und können uns jetzt sowieso nicht konzentrieren!“

So oder so ähnlich kann eine Situation aussehen, die eine Power Pause erfordert. Mehrere dieser Bewegungssequenzen stehen in Form von Power Point Präsentationen allen Lehrerinnen und Lehrern zur Verfügung.

Schnell ist eine gewählt und schon geht es los.
„Auf geht’s, hopp hopp!“

Es macht Spaß und bringt den Kreislauf in Schwung.

Danach geht es in neuer Frische mit dem Unterricht weiter.

Gedauert hat das Ganze fünf Minuten - eine gut investierte Zeit unter dem Motto: **“ Riats eich und gspiats eich“**



Weiterentwicklung

Die neue Schülersvertretung bringt sich verstärkt in das Projekt Gesunde Schule ein. Auf deren Vorschlag wurde ein Tischtennis-Tisch aufgestellt, zwei Heißwasserspender für Tee angekauft und schulübergreifende Sportevents veranstaltet (Fußball und Volleyball). Dieses Schuljahr (2016/17) wurden jeweils von einer anderen Schule (Hak-Fußballturnier und BORG-Volleyballturnier mit Beteiligung von HTL, Polytechnischer Schule und HLW/K) veranstaltet.

Sportwettkämpfe (Fußball, Volleyball und Mixed-Sportarten) mit einer Schule aus Kaplice/Tschechien werden regelmäßig durchgeführt.



Die Schülerinnen und Schüler der Übergangsklasse kochen Gerichte aus ihrer Heimat am Tag der offenen Tür und speziell für das Kollegium und die Tutorenklassen. Beim Kaffeeautomaten wurde die Voreinstellung auf „kein Zucker“ geändert. Von Oktober bis Jänner gab es eine gratis Bioapfelaktion.

Ein 2-jähriges Pilotprojekt mit dem Institut Suchtprävention zum Thema Rauchen und Sucht wurde abgehalten. Die Raucherzahl konnte durch dieses Projekt noch weiter gesenkt werden, da wir laut Institut Suchtprävention eine atypische Schule mit extrem niedrigen Raucherzahlen bei Schülerinnen und Schülern wie auch bei Lehrerinnen und Lehrern sind.

Eine Arbeitsplatzevaluierung der Lehrerinnen und Lehrer durch das ASZ im Frühjahr 2017 ergab, dass die Schule im landesweiten Vergleich die geringste Arbeitsplatzbelastung hat.

Für die Power-Pause „Ria-di-und-gspia-di“ haben Schüler und Schülerinnen kurze Übungssequenzen geplant, fotografiert und in Form von Powerpoint-Präsentationen mit Musikuntermalung zusammengestellt. Diese 26 Präsentationen sind im Schulnetz für alle

Lehrer und Lehrerinnen abrufbar und können über den Beamer in jeder Klasse bei Bedarf spontan eingesetzt werden.

Beim Projekttag „Kochen mit Un-Kräutern“ werden in der letzten Schulwoche (Un-)Kräuter von der Kräuterspirale und den Wiesen und Gärten der Umgebung gesammelt und anschließend verkocht und verkostet.

Neue Konflikt-Peers haben den Kurs erfolgreich absolviert haben und sich den einzelnen Klassen vorgestellt.

Cartoons zum Thema Händewaschen nach dem WC-Besuch wurden an den Innenseiten der WC-Türen angebracht.

Für das allgemeine Wohlbefinden wurden neue Sofas angeschafft und die Ausstattung der Schule wurde mit Pflanzen erweitert, da Pflanzen im ganzen Schulhaus eine große Rolle spielen.

