

## VOLKSSCHULE 1 MARCHTRENK

**Bewegungsförderung** ist an der Volksschule 1 Marchtrenk schon seit vielen Jahren ein zentrales Thema.

Durch das Abschaffen der 5 Minuten Pausen konnte die sogenannte „**Bewegte Pause**“ umgesetzt werden. Nach der Jause verbringen die Schüler 20 Minuten am Sportplatz bzw. am Waldspielplatz. Zwingt das Wetter die Schüler und Schülerinnen während der Pause im Schulhaus zu verbleiben, so stehen ihnen zahlreiche Spielangebote zur Verfügung.



Viel liegt der Schule auch an der **gesunden Ernährung** der Schüler. Mit Unterstützung des Elternvereins wird von diesen wöchentlich eine **gesunde Jause** angeboten.

Viele Lehrer legen obendrein für ihre Schüler einmal pro Woche einen Obst- und Gemüsetag ein. Manche bereiten sogar einmal im Monat eine Jause für andere Klassen zu, wobei sie von Seiten der Eltern tatkräftig unterstützt werden.



Auch die Förderung der **psychosozialen Gesundheit** ist ein fester Bestandteil des Schulalltags. In entsprechenden Fortbildungsveranstaltungen bilden sich viele Lehrer fort, um den Schülern die Inhalte dieser Projekte wie zum Beispiel „Faustlos“ oder „Eigenständig werden“ vermitteln zu können.

Für das Projekt „**Mein Körper gehört mir**“ -ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch an Buben und Mädchen, sowie EWTO - ein Selbstverteidigungskurs

werden alljährlich für die Schüler der 3. und 4. Schulstufe externe Veranstalter und Organisationen an die Schule geholt.



## Weiterentwicklung

Zwei Projekte der VS 1 Marchtrenk, die bei Eltern und Kindern besonderen Anklang finden, sind das "Wandern im Oktober" und das "Radeln im Mai".

Beim "Wandern im Oktober" werden in den einzelnen Familien einen ganzen Monat lang viele Wanderkilometer gesammelt, in eine Liste eingetragen und natürlich bekommen die fleißigsten Wanderer kleine Preise als Belohnung von der Gemeinde z.B. in der Form von freien Eintritten in die Eislaufhalle etc.

Ein Herbstwandertag der ganzen Klasse erhöht dabei die Motivation und auch die gesamte Wanderkilometer-Leistung der Schule.

Im 2. Semester findet das ganze nochmals statt, diesmal jedoch mit dem Fahrrad und heißt "Radeln im Mai". Die Familien werden dabei animiert, öfter mit ihren Kindern eine Radtour zu machen. Die dabei gewonnene Geschicklichkeit mit dem Fahrrad können sie gleich Mitte Juni beim "Radworkshop-Geschicklichkeitsparcours" unter Beweis stellen und bei der Radfahrprüfung in den 4. Klassen ist sie von ganz besonderer Bedeutung. Beide Events werden sehr gerne von den Eltern und Kindern angenommen, weil sie einerseits durch den Gemeinschaftscharakter Motivation zur Bewegung verleihen, andererseits ohne Gruppendruck durchgeführt werden.

Das gemeinsame Frühstück - ein Schwerpunkt für gesunde Ernährung in den ersten Klassen - erfreut sich bei allen großer Beliebtheit und die Schule hofft, damit die Kinder zu einem gesunden Essverhalten zu animieren.



## Weiterentwicklung

Gesunde Ernährung ist an der **Volksschule 1 Marchtrenk** schon seit vielen Jahren ein Schwerpunkt, der von Eltern, Kindern und Lehrkräften mit großem Engagement umgesetzt wird. Dabei wird die Schule auch vom Elternverein tatkräftig unterstützt.

Da immer mehr Kinder ohne gefrühstückt zu haben in die Schule kommen, initiierten Lehrerinnen der ersten Klassen ein gemeinsames Frühstück, das zusammen mit einigen Eltern der Klasse vorbereitet und eingenommen wird. So lernen die Kinder, dass ein guter Tag mit einem guten Frühstück beginnt.

Einmal im Monat wird vom Elternverein gemeinsam mit den 4. Klassen eine Obstjause für alle Klassen vorbereitet. Die Obststände werden von Schülerinnen und Schülern der 4. Klassen betreut und die Kinder aller Klassen können sich so viele Obststücke, wie sie wollen, nehmen. Durch gemeinsames Kochen und Backen erfahren die Kinder, dass Kochen die unterschiedlichsten Fertigkeiten verbindet und ein gelungenes Essen Freude bereitet.



## Weiterentwicklung

**Bewegungsförderung** ist an der VS 1 Marchtrenk schon seit vielen Jahren ein zentrales Thema:

- Durch das Abschaffen der 5 Minuten-Pausen kann die „Bewegte Pause“ mit einer Dauer von 20 Minuten umgesetzt werden

Zusätzlich fördern wir Bewegung mit einer Anzahl von Angeboten wie z.B.:

- Tennisschnupperkurs
- Basketballschnupperkurs
- Wandern im Oktober
- Radeln im Juni/Radfahrworkshop
- Sport-Schnuppertag in der NMS



**Suchtprävention** wird seit über 10 Jahren im Rahmen des Projekts „Mein Körper gehört mir“ durchgeführt. „Eigenständig werden“ und „Gemeinsam stark“ helfen den Kindern zu selbstbewussten, gestärkten Persönlichkeiten heranzuwachsen.

### Ernährung

Die Kinder können beim Schulwart gesundes Gebäck kaufen, bereiten 1x/Monat eine Obst- bzw. Gemüsejause mit dem Elternverein zu und mehrere Klassen haben einen „Obstkorb“, der wöchentlich von den Eltern befüllt wird.

Im Schuljahr 2018/19 gewann die 3c mit ihrem „ausgefUCHSten Ernährungsprojekt“ einen von TIPS ausgeschriebenen Wettbewerb.