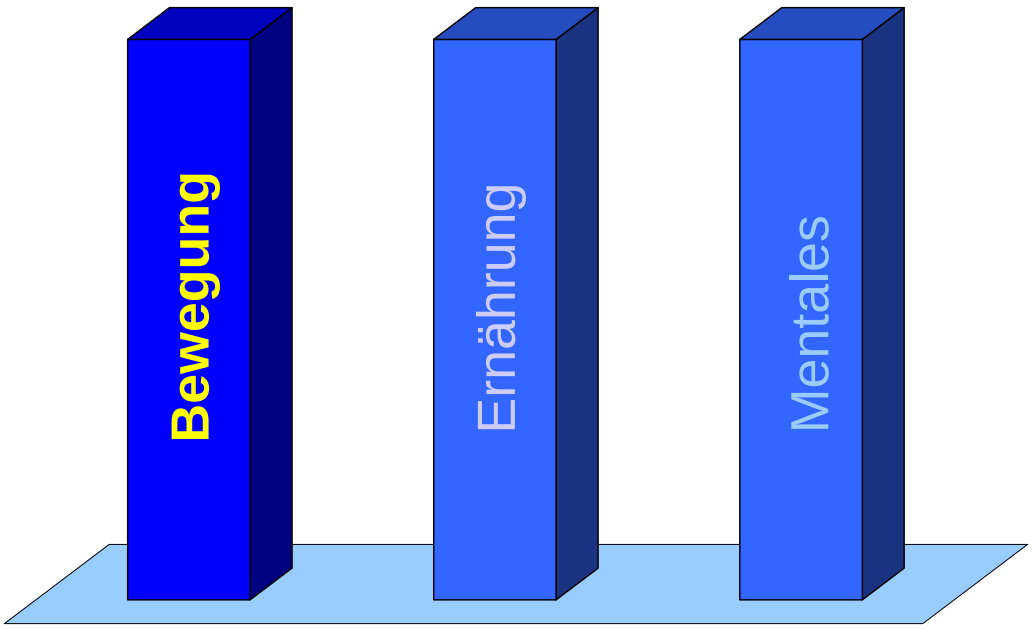
325591 Volksschule Zwettl, Hammerweg 2
Tel. 02822/52734, Fax. 02822/52734-1

PROJEKT „GESUNDE SCHULE“ mit der Stadtgemeinde Zwettl-NÖ
laufend seit 2011, Fortführung im Sinne der Nachhaltigkeit

KONZEPT für das Schuljahr 2025/26
für die 3 Säulen der Gesundheit

Bewegung:



Zusammenarbeit mit Ergotherapeutin Elisabeth Kolm

- ✓ **SCHULUNG der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Rhythmus, Ballfertigkeiten etc.) und der motorischen Fertigkeiten (z.B. Hüpfen, Laufen, Werfen, Fangen, Springen, etc.)**

Die Lehrkräfte erhalten von ihr Unterstützung durch Fortbildung und gemeinsame Sportstunden, um die Koordinationsfähigkeit der Kinder zu steigern.

- ✓ Ganzjährige Trainingsphase nach Absolvierung der Praxiseinheiten mit den Schüler*innen und Pädagog*innen

- ✓ Jährliches Bewegungsfest am Schulschluss zur Überprüfung der Entwicklung der Schüler*innen in den einzelnen Bereichen!

- ✓ Pro Semester 8 EH – 1. Teil im Wintersemester, 8 EH – 2. Teil im Sommersemester und 4 EH Bewegungsfest für alle Schüler und Schülerinnen am Ende des Schuljahres.

Nachhaltig Stärken fördern und Schwächen verbessern!
Durch die Schwerpunktsetzung werden alle 6 verschiedenen Gehirndimensionen angesprochen, wichtig für kognitives Lernen!

- ✓ **„Tägliche Bewegungseinheiten“** – Aktion des Sportministeriums: Selbstverteidigung mit Trainer Patrick Kitzler, 10 EH

BEWEGTE SCHULE ÖSTERREICH

- ✓ Projekt mit der Bildungsdirektion: 4 fixe polysportive Sportstunden pro Woche (1. Semester 2./4., 2. Semester 1./3. Schulstufe) mit Trainer Patrik Schuch

- ✓ UÜ Ball und Spiel je 1 Wo-Stunde für alle Schulstufen

- ✓ Tägliches mind. Fünfminutenturnen in allen Klassen

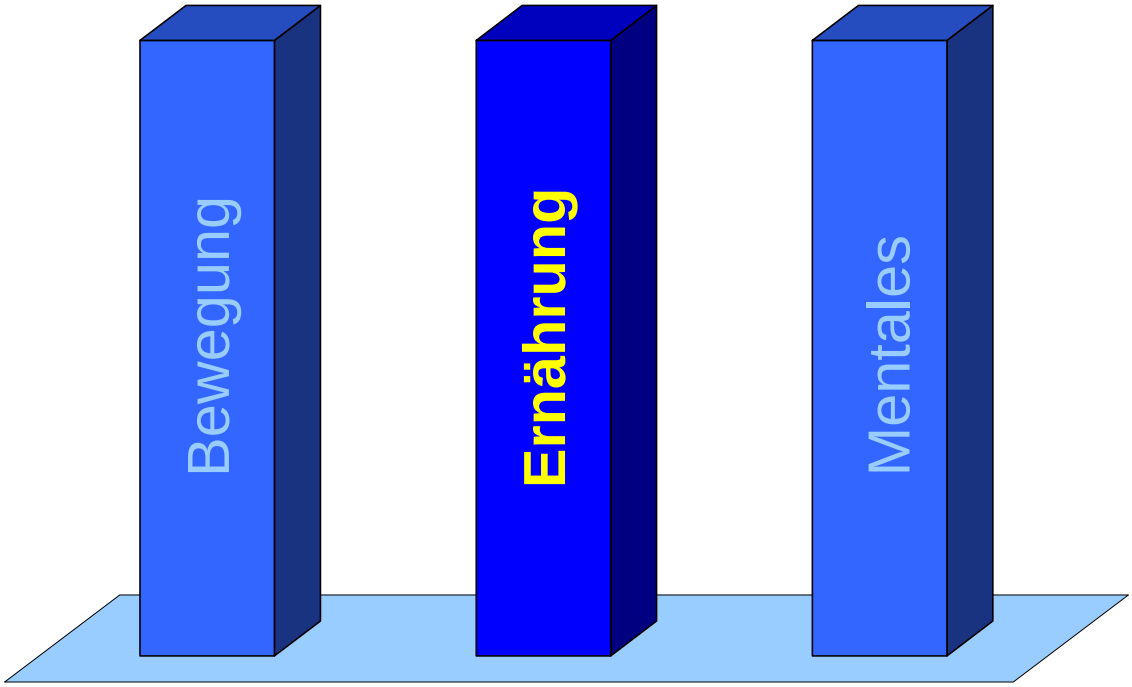
- ✓ Bewegte Pausen in allen Klassen (Terrassen, Schulhaus, Sportplatz, Eingang …)

- ✓ 2 Schitage 3./4. Schulstufe im Schidorf Kirchbach je nach Wetterlage, unterstützt von ausgebildeten Schilehrer*innen

- ✓ Eislaufunterricht für alle Schulstufen

- ✓ Schwimmunterricht 3./4. Schulstufe während des gesamten Schuljahres 14tägig

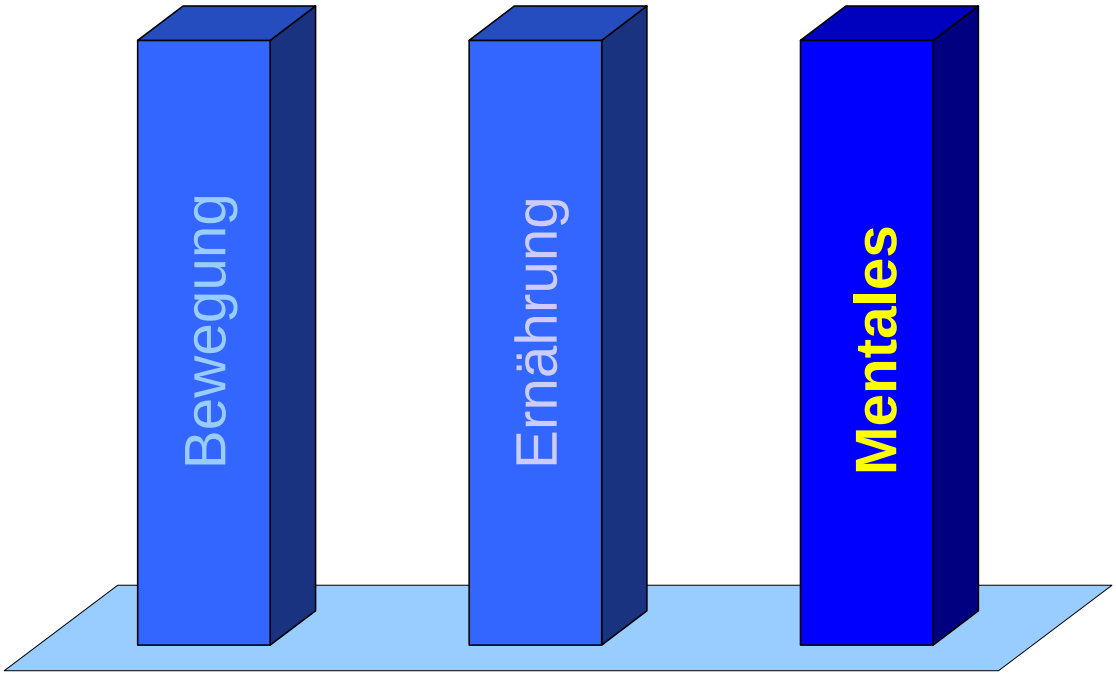
Ernährung:



Zusammenarbeit mit Dipl. Diätologin Sabine Schierhuber

- ✓ Ernährungseinheiten mit Diätologin Sabine Schierhuber 8 EH pro Semester (je 2 EH pro Schulstufe pro Schuljahr)
- ✓ einzelne Projekte in den Klassen zur gesunden Schuljause
- ✓ Gesunde Schuljause organsiert durch den Elternverein
- ✓ Ernährungspyramide im Zuge des Sachunterrichts
- ✓ 4 Stunden pro Woche GESUNDE SCHULE im Teamteaching
- ✓ Apollonia Zahngesundheitserziehung 1 x pro Semester für alle Schulstufen

Mentales:



Mentale Gesundheit

- ✓ die Kraft der Gedanken erkennen und positiv nutzen
- ✓ soziale und emotionale Wahrnehmung und Achtsamkeit
- ✓ Resilienz und mentale Stärke
- ✓ Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- ✓ Motivation

- ✓ **UÜ Soziales Lernen für jede Schulstufe 1x pro Woche**

- ✓ **Stärkung der psychischen Gesundheit mit Menti und Supermenti (ÖGK) 3. Klassen**