

325591 Volksschule Zwettl, Hammerweg 2

Tel. 02822/52734, Fax. 02822/52734-1

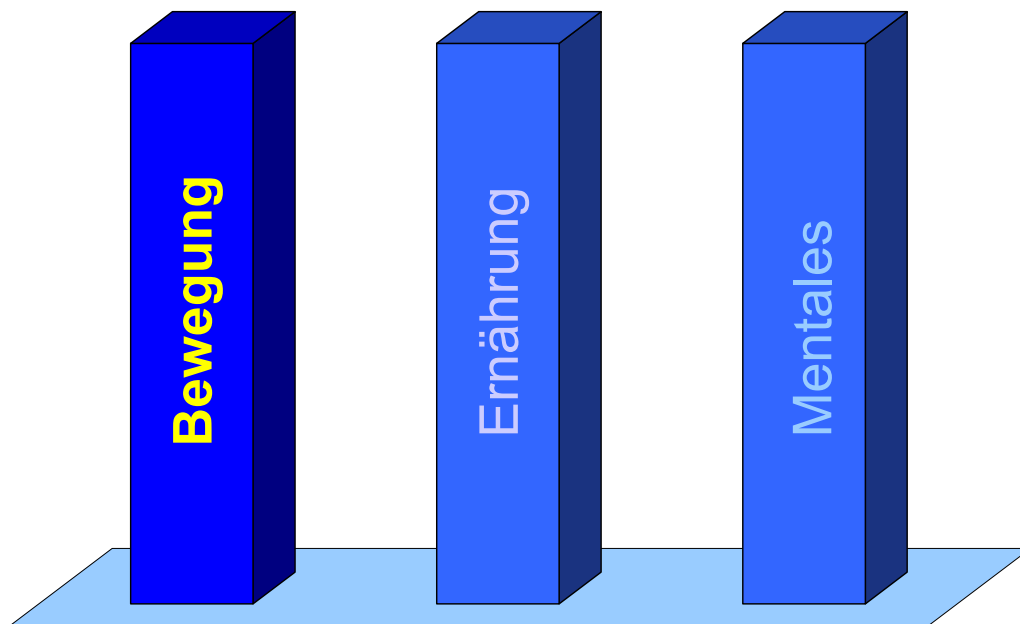


PROJEKT „GESUNDE SCHULE“ mit der Stadtgemeinde Zwettl-NÖ
laufend seit 2011, Fortführung im Sinne der Nachhaltigkeit



KONZEPT für das Schuljahr 2026/27
für die 3 Säulen der Gesundheit

Bewegung:



Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftler Johannes Schmid



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

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

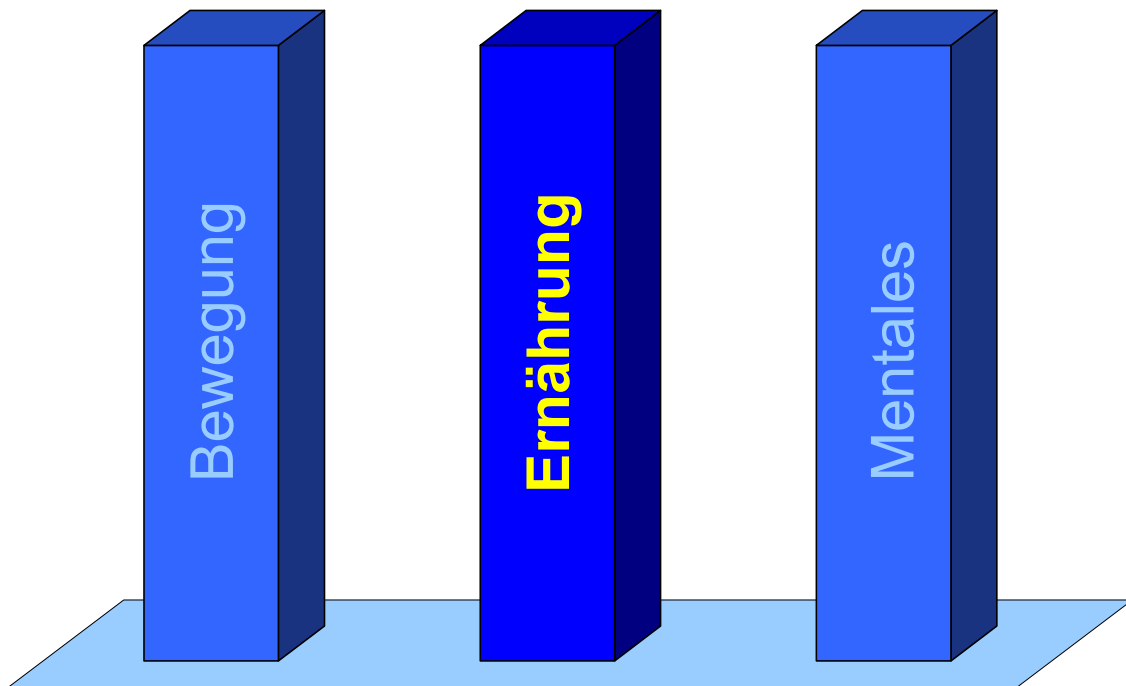
- ✓ Ganzjährige Trainingsphase nach Absolvierung der Praxiseinheiten mit den Schüler*innen und Pädagog*innen
- ✓ Jährliches Bewegungsfest zum Schulschluss zur Überprüfung der Entwicklung der Schüler*innen in den einzelnen Bereichen!
- ✓ Pro Semester 8 EH – 1. Teil im Wintersemester, 8 EH – 2. Teil im Sommersemester und 4 EH Bewegungsfest für alle Schülerinnen und Schüler 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

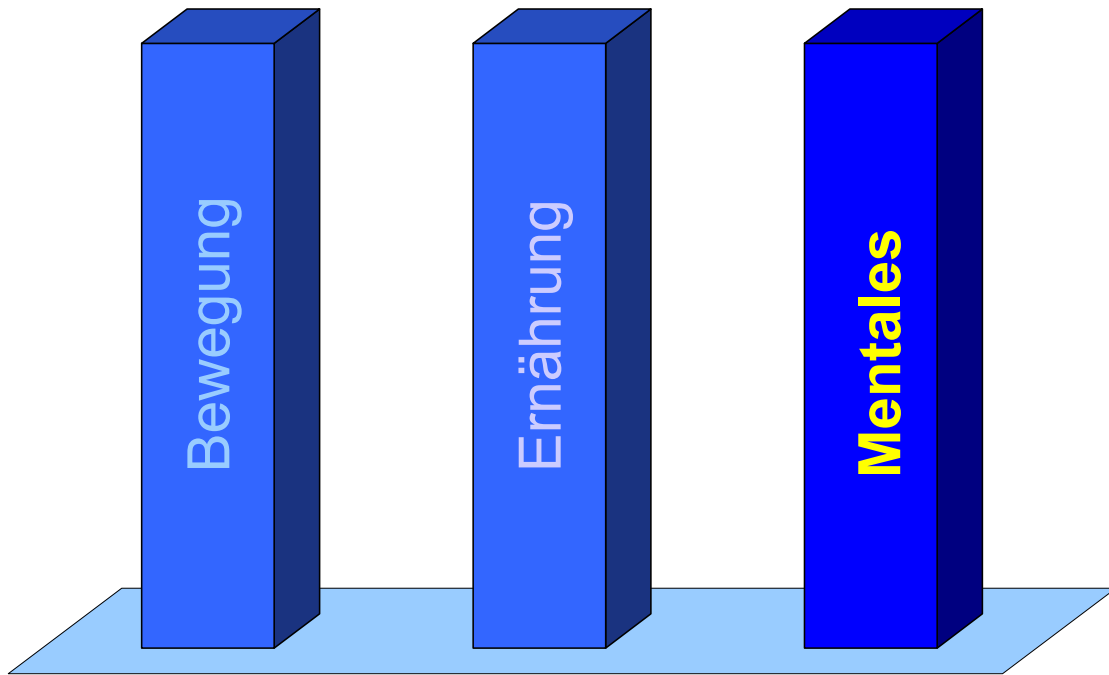


- ✓ Projekt mit der Bildungsdirektion: 4 fixe polysportive Sportstunden pro Woche (1. Semester 2./4., 2. Semester 1./3. Schulstufe) mit Trainer Patrik Schuch
- ✓ UÜ Ball und Spiel je 1 Wo-Stunde für alle Schulstufen
- ✓ Tägliches mind. Fünfminutenturnen in allen Klassen
- ✓ Bewegte Pausen in allen Klassen (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 Isabella Schaubensteiner

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

Mentales:

Zusammenarbeit mit Dipl. Mentaltrainerin Stephanie Eckerstorfer

- ✓ Mentaltrainingseinheiten mit Mentaltrainerin Stephanie Eckerstorfer
8 EH im 1. Semester (je 1 EH pro Schulstufe pro Schuljahr)
- ✓ die Kraft der Gedanken erkennen und positiv nutzen
- ✓ soziale und emotionale Wahrnehmung und Achtsamkeit
- ✓ Resilienz und mentale Stärke
- ✓ Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Motivation
- ✓ UÜ Soziales Lernen für die 1. und 2. Schulstufe 1x pro Woche
- ✓ Stärkung der psychischen Gesundheit mit Menti und Supermenti (ÖGK) 3. Klassen