



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23

## „.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion  
Salzburg



### 1. Kontaktdaten

Name der Schule: Landesberufsschule Tamsweg

Straße: Schießstattstraße 19

E-Mail: s.gautsch@lbs-tamsweg.salzburg.at

PLZ, Ort: 5580 Tamsweg

Homepage: www.lbs-tamsweg.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): +43 (0) 6474 7078

Fax: +43 (0) 6474 7078 20

ProjektleiterIn: Silvia Gautsch, BEd MEd in Zusammenarbeit mit Outworx

Telefonnummer (mit Vorwahl): +43 664 2644845

E-Mail: s.gautsch@lbs-tamsweg.salzburg.at

Projektpartner: Outworx – Initiative gesunder Lehrling

### 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 27

Altersgruppe 6-10 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 11-14 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 15-19 Jahre: Lehrlinge

Gesamt: pro Projektjahr

375 Lehrlinge

außerdem: 17  
Lehrer:innen

Datum/Ort: 1. **Projektlaufzeit 3 Jahre  
mit Beginn des  
Schuljahrs 2022/23 –  
siehe Ablaufplan im  
Anhang**

Beginn: Wintersemester 2022

Ende:

Ende 2024

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

#### Zwei Säulen – ein Ziel

Lehrlingen eine gesundheitsorientierte Lebensgestaltung ermöglichen!

Im Fokus steht die Entwicklung einer ausgeprägten Gesundheitskompetenz im Lehrlingsalter und die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeits-, Lern- und Lebensraums „Berufsschule“.

#### 1. Lehrlingsgesundheit ([www.gesunderlehrling.at](http://www.gesunderlehrling.at))

Hier steht der Aufbau und die Stärkung von Gesundheitsressourcen und die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen im Vordergrund.

Kernstück ist hier die von „Outworx“ zur Verfügung gestellte Toolbox mit interaktiven Unterrichtsmaterialien wie

##### a) **Tägliche Bewegungspausen (10-minütig im Klassenzimmer)**

Basis für eine verbesserte Bewegungs- und Arbeitsergonomie

Ausgehend von 10 Grundübungen wird die tägliche Bewegungspause aus einem Pool von weit über 100 Variationen, tagesaktuell neu zusammengestellt. Durch die vielfältigen Variationen werden durch fortlaufendes Üben, neben Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein, auch die Koordination und die Körperwahrnehmung verbessert.

##### b) **Mentale Pausen**

Anleitungen zu fundierten Techniken zur mentalen Regulation. Denn: Wir können unsere Bewertung der Realität, und damit unsere Geisteshaltung selbst, aktiv beeinflussen. Geisteshaltung ist kein Zufallsprodukt, sondern steuer- und regulierbar. Und auch hier gilt: die Übung macht den Meister! Je öfter man die verschiedenen Übungen macht desto schneller und effektiver kommt man in den mentalen Idealzustand.

##### c) **Wichtige Gesundheitsimpulse**

Interaktive Lehrvideos zu gesundheits-relevanten Themen

Wissensinhalte für eine gesunde Lebensgestaltung

Die Gesundheitsimpulse sind Unterrichtsmaterialien im Workshop-Format aus drei unterschiedlichen Themenfeldern. Durch interaktive Tools nehmen die Lehrlinge aktiv am Lernprozess teil, um die vermittelten Inhalte nachhaltig zu verankern. Nehmt euch nur eine Schulstunde Zeit und erhaltet Wissen, Tipps & Tricks um die Gesundheit ein Leben lang zu verbessern!

#### 2. Gesunde Berufsschule (<https://www.gesunderlehrling.at/gesunde-berufsschule/>)

Ziel ist es, ein gesundheitsförderliches Arbeits- und Lernumfeld für alle am Setting Berufsschule Beteiligten zu schaffen

Ein Gesundheitsteam erarbeitet eine Vision, Ziele und Maßnahmen, welche im Rahmen der Projektlaufzeit umgesetzt werden.

Beteiligt sind:

- Direktion
- Lehrer:innen
- nicht pädagogisches Personal
- Expert:innen begleiten die Prozess

Die genaue Vorgehensweise aus der beigefügten Ablaufplanung ersichtlich (Der Weg zur Gesunden Berufsschule).

## Festgelegten Ziele – diese sind auch Teil unseres Schulentwicklungsplans

1. Bildung eines Gesundheitsteams (mind. ein/e Vertreter:in jedes Fachbereichs – siehe unten)
2. Erstellung von Prozessleitfäden für unsere Gesundheitsbausteine:
  1. Klassen – Rückenfit, 2. Klassen – Teambuilding, 3. Klassen - Persönlichkeitsentwicklung
3. Anlegen von „Chill-Bereichen“ im Schulraum (Foto des ersten Bereichs - siehe unten)
4. jährlich mind. eine Veranstaltung zum Thema „Gesunde Berufsschule“ für das Kollegium (siehe Fotos zur diesjährigen Biosphärenwanderung mit dem gesamten Kollegium)
5. Pausenraumgestaltung für mehr Bewegung
6. Bildung eines Kriseninterventionsteams (gebildet SS 2023 – wird im Qualitätszeitraum ausgebaut)

### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 07.07.2023**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
[robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at](mailto:robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at)

### 5. Anlagen

ad 1. Gesundheitsteam



Graggaber Magdalena  
Gautsch Silvia  
Pichler Thomas  
Lassacher Christine  
Lanschützer Elisabeth (nicht im Bild)  
Trafler Elisabeth (nicht im Bild)

ad 3. Chill-Bereiche (siehe Foto)



ad 4. Biosphärenwanderung (siehe Foto)



# Ablaufplan:



Der Weg, den Berufsschulen gemeinsam mit dem Team der Initiative Gesunder Lehrling, gehen. Details wie der „Zeitraum der Milestones“ und die „To Do's“ zur gesundheitsförderlichen Veränderung der Verhältnisse am Schulstandort, dienen zur Orientierung am Weg zur „Gesunden Berufsschule“.

<b>Zeitraum:</b>	Jederzeit
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Die Schule koordiniert - gemeinsam mit der Projektleitung der „Initiative Gesunder Lehrling“ - einen Termin.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Das Informationsmaterial (Ablaufplan, Informationsmappe etc.) wird zur Verfügung gestellt.

## 1.) Anfrage von der interessierten Berufsschule

Die Schule (Lehrerinnen oder die Direktion) ist an der Teilnahme interessiert und/oder bittet um eine Vorstellung der Initiative.

<b>Zeitraum:</b>	Zeithäufig
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Terminwahrnehmung in Beschlussstärke garantieren, Präsentationsmöglichkeit schaffen (Beam u. PC od. Laptop, Kinobestuhlung wenn möglich).
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Die Initiative wird präsentiert, eine Abstimmung durchgeführt und optional eine Einführung in die Bildung des Gesundheitsteams gemacht.

## 2.) Unverbindliche Vorstellung & Teilnahmebeschluss

Die Vorstellung vor dem gesamten Lehrkörper erfolgt vor Ort – z.B. im Zuge einer Konferenz – oder auch online. Um auch wirklich die Mehrheit der Lehrpersonen im Boot zu haben, gibt es im Anschluss eine Abstimmung zur Teilnahme.

<b>Zeitraum:</b>	Sommersemester 2023
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Die Schulleitung erhebt mittels Online-Formular den Ist-Stand. Im Anschluss: Sondierung u. Bildung des Gesundheitsteams.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Im Austausch mit der Schulleitung, Link zum Ist-Stand-Erhebungsformular, Infos zur Schaffung der Rahmenbedingungen für die Lehrlingsgesundheit bereitstellen.

## 3.) Ist-Stand Gespräch & Bildung eines Gesundheitsteams

Gemeinsam mit der Schulleitung wird ein Audit zur Ist-Stand-Erhebung durchgeführt. Zudem werden die Aufgaben des Gesundheitsteams nochmals erörtert und motivierte Lehrer:innen zur Teilnahme eingeladen.

<b>Zeitraum:</b>	Beginn Wintersemester 23/24
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Terminfindung (Direktion + alle Lehrer:innen), Präsentationsmöglichkeit schaffen (Beamer u. PC od. Laptop, Kinobestuhlung wenn möglich)
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Im Rahmen der SchILF wird für die Teilnahme und Mitarbeit im Gesundheitsteam geworben. Motivierte Lehrer:innen werden zur Teilnahme eingeladen (4-8 Lehrer:innen + interessiertes nicht pädagogisches Personal). Das Gesundheitsteam fixieren.



#### 4.) Lehrer:innen Fortbildung zu den Themen „Lehrlingsgesundheit“ und „Bewegtes Lernen“

Im Rahmen einer Lehrer:innen Fortbildung wird das Lehrpersonal in der Anwendung der interaktiven Lehrmaterialien der Säule „Lehrlingsgesundheit“ im Unterricht geschult. Im zweiten Teil der Fortbildung werden Unterrichtsformen aus dem „Bewegten Lernen“ vermittelt.

### 5.1)

<b>1. Gesundheitsteam-Termin</b>	Ende Sommersemester 2023
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Vision (bzw. globales Ziel) definieren, auf Basis dieser die Gesundheitsziele setzen und smart formulieren, dazu die passenden Maßnahmen definieren, partizipieren, den Prozess bearbeiten, die geplanten Maßnahmen umsetzen und diese in einem Protokoll festhalten.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Digitalisierte Prozessbegleitung und Ideengenerierung mit geeigneten Methoden. Vor Ort: Beobachtung und Begleitung der Pilotierung der GT-Prozessarbeit. Verbesserungsmöglichkeiten protokollieren, Feedback einholen.



#### 5.) Regelmäßige Ziele- und Maßnahmenplanung im Gesundheitsteam

Innerhalb der Projektlaufzeit vereinbaren wir gemeinsam vier Gesundheitsteam-Termine für die Ziele und Maßnahmenplanung in unterschiedlichen Bereichen der Schul-Gesundheitsentwicklung.

### 5.2)

<b>2. Gesundheitsteam-Termin</b>	Sommersemester 2024
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Präsentation der umgesetzten Maßnahmen, Adaption und Reflexion sofern nötig.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Vor Ort: Beobachtung und Begleitung der Pilotierung der GT-Prozessarbeit. Verbesserungsmöglichkeiten protokollieren, Feedback einholen.

### 5.3)

<b>3. Gesundheitsteam-Termin</b>	Anfang Wintersemester 2024/25
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Präsentation der umgesetzten Maßnahmen, Adaption und Reflexion sofern nötig.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Vor Ort: Beobachtung und Begleitung der Pilotierung der GT-Prozessarbeit. Verbesserungsmöglichkeiten protokollieren, Feedback einholen.

<b>Zeitraum:</b>	Dezember 2024
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Maßnahmen und Ziele anhand der Indikatoren reflektieren. Potentiale für die kommenden Jahre finden und protokollieren. Den Termin für das nächste GT (außerhalb der
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Vor Ort. In erster Linie Hilfestellung und gleichzeitig gBeobachtung und Begleitung des finalen Termins mit Reflexion. Verbesserungsmöglichkeiten werden protokolliert und Feedback eingeholt



#### 6.) Finaler Gesundheitsteam-Termin mit Reflexion, weiterer Zieleplanung und Ausblick

Beim vierten und letzten Termin wird reflektiert, welche Veränderungen innerhalb der Projektlaufzeit initiiert werden konnten, und wo Potentiale zur Optimierung für die kommenden Jahre liegen.

<b>Zeitraum:</b>	Ende 2024
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Die Erhebung erfolgt mittels Online-Formular durch die Schulleitung (optional gemeinsam mit dem Gesundheitsteam),.
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Das Team der „Initiative Gesunder Lehrling“ wertet anhand eines objektiven Wertungsschlüssel den Pre- und Postvergleich aus.



#### 7.) Abschlussaudit mit der Schulleitung und optional dem Gesundheitsteam

In einem finalen Gespräch findet eine erneute Ist-Stand Erhebung statt. In einer Gegenüberstellung anhand eines Leitfadens werden die gesundheitsförderlichen Veränderungen dokumentiert.

<b>Zeitraum:</b>	Nach dem Abschlussaudit
<b>„To Do“ für die Schule</b>	Teilnahme an der Gütesiegel- bzw. Zertifikatsverleihung „Gesunde Berufsschule“
<b>„To Do“ für das IGL Team</b>	Der Rahmen für die Gütesiegel- bzw. Zertifikatsverleihung wird in Abstimmung mit der Schule definiert.