



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2018/19

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion  
Salzburg



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: Volksschule Tweng

Straße: Schulstraße 1

E-Mail: [direktion@vs-tweng.salzburg.at](mailto:direktion@vs-tweng.salzburg.at)

PLZ, Ort: 5563 Tweng

Homepage:

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06649102663

Fax:

ProjektleiterIn: Corinna Bayr, BEd.

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06649102663

E-Mail: [Corinna.bayr@gmx.at](mailto:Corinna.bayr@gmx.at)

Projektpartner: VD Claudia Dengg- Lüftenegger

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 15 (ganze Kleinschule)

Anzahl der involvierten Klassen: 1

Altersgruppe 6-10 Jahre: 15

Altersgruppe 11-14 Jahre: -

Altersgruppe 15-19 Jahre: -

Gesamt: 15

- Datum/Ort:
1. Das Projekt: "think global eat local" - Schlau ernähren und sich gesund bewegen in der Biosphärenpark Volksschule Tweng läuft das ganze Schuljahr 2018/19. Genaueres wird unter Punkt 3 beschrieben.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

Beginn: September 2018

Ende: Juni 2019

## 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

---

Projekttitel: "think global eat local" - Schlau ernähren und sich gesund bewegen in der Biosphärenpark Volksschule Tweng

Thema : Gesunde Ernährung (SQA) und Bewegung an der Schule

**Schlaue Jause und gesundes Essen:**

In der VS Tweng gibt es seit einigen Jahren zwei Mal wöchentlich eine Nachmittagsbetreuung. Dabei wird zu Mittag im Hotel neben der Schule gegessen. Dort ist das Essen aber sehr ungesund. Es gibt immer wieder den Wunsch der Kinder und auch der Eltern, das Mittagessen anders zu gestalten.

So wurde überlegt und eingeführt, dass vorerst einmal im Monat die Kinder selbst mit der Schulköchin kochen dürfen. Durch die großartige Unterstützung der Gemeinde Tweng konnte der Werkraum zu einem Multifunktionsraum umgestaltet werden. Es gibt nun sogar auch einen Kühlschrank und einen Geschirrspüler, fast wie in einer richtigen Großküche. Die Kinder lieben das Kochen mit vertrauten, heimischen Produkten, da sie wissen, wo die Nahrungsmittel herkommen. Auffallend dabei ist, dass sie alles essen (auch Gemüse und Salat), wenn sie es nur selber zubereiten dürfen! Im Zuge einer übergroßen Ernährungstabelle wird jeden Tag ersichtlich gemacht, welche Nährwerte in der Jause des einzelnen Kindes stecken.

Weiters wird eng mit den Ortsbäuerinnen zusammengearbeitet, die uns regionale Produkte vorstellen und einige Sachunterrichtsstunden mit den Kindern gestalten. Auch das gemeinsame Zubereiten einer schlaunen Jause steht dabei am Programm. Durch Rätselfragen und auch kompetenzorientierte Lehrzielkontrollen werden die Inhalte immer wiederholt und gefestigt.

Zudem ist die VS Tweng eine Biosphärenpark Schule. Auch hier werden regionale Produkte gefördert und verschiedene Workshops für Lehrerinnen und die Kinder angeboten. Es gibt eine enge Zusammenarbeit mit dem Leiter Markus Schaflechner.

Die VS Tweng ist seit diesem Schuljahr auch beim Projekt von AVOS "Gesunde Volksschule" dabei. Es werden durch intensiven Austausch mit dem Gesundheitsteam (Referenten, Lehrkräfte und Eltern) viele Ideen entwickelt und nach und nach umgesetzt. So wurden die Eltern bereits auf eine gesunde Geburtstagsjause aufmerksam gemacht. Auch die Kinder wurden im Sachunterricht sensibilisiert auf die schlaue Jause und erinnern sich gegenseitig daran. In der Klasse wurde auch eine große Ernährungspyramide für Kinder aufgehängt. Das Kind darf sich seine Jause jeden Tag selbst kritisch ansehen und seine Buttons auf den entsprechenden Teil der Pyramide kleben. So wird gut verdeutlicht, ob die Jause abwechslungsreich und vor allem auch gesund ist. Im Februar wird ein Workshop zum Thema "Zucker in unserem Essen" mit AVOS durchgeführt und auch die Zahngesundheitspädagogin besucht uns zweimal jährlich.

Wir dürfen uns im Schuljahr 2018/19 auch eine Trinkwasserschule nennen. Bei uns wird, bis auf wenige Ausnahmen, nur Lungauer Wasser getrunken. Manchmal wird ein selbstgemachter Kräutersirup zur Verfügung gestellt.

**Gesund bewegen:**

Im Rahmen der Nachmittagsbetreuung werden die Kinder der VS Tweng auch sehr gut im sportlichen Bereich gefördert. Dabei steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle, es soll kein Druck entstehen. Ein ganz besonderer sozialer Aspekt dabei ist das aufeinander Acht geben, denn bei uns turnt die 1. Klasse mit der 4. Klasse gemeinsam. Immerhin besuchen nur 15 Kinder die Kleinschule. Der Skischulleiter Florian Hüttenbrenner veranstaltet im Winter wöchentlich einen Skikurs. Zwei Schilehrer stehen unseren 15 Kindern für ca. zwei Stunden in der Woche zur Verfügung. Dies wird von der Gemeinde Tweng im Rahmen der Nachmittagsbetreuung am Obertauern ermöglicht. So erhält auch jedes Kind jährlich eine Saisonkarte von der Gemeinde, die natürlich dazu anregt, sich auch in der Freizeit, vielleicht

---

mit den Eltern gemeinsam, an der Skipiste zu bewegen. So sollen nachhaltig auch die Eltern über ihre Kinder erreicht und angespornt werden. Am 9. März 2019 findet am Obertauern ein großes Abschlussrennen gemeinsam mit dem Kindergarten statt.

Der Sportwissenschaftler Georg Lanschützer ist an den restlichen Mittwochs, an denen kein Schnee liegt, für die Volksschulkinder zuständig. Er bietet das Hineinschnüffeln in verschiedene Sportarten an und hat sich sein Ziel auch in gruppenfördernden Spielen gelegt. Die Lehrerin Corinna Bayr hat auch einige Ausbildungen (Übungsleiter Klettern, Übungsleiter Mädchensport, Übungsleiter Schwimmen) und Erfahrung im sportlichen Bereich. So kommt an der VS Tweng auch das Klettern an der großen Kletterhalle im Turnsaal nicht zu kurz. Der Schwimmunterricht findet im Hotel Montana am Obertauern, sowie auch in der Badeinsel Tamsweg statt.

Manchmal wollen sich die Kinder aber auch beweisen und ihre individuellen Begabungen zeigen. So dürfen die SchülerInnen auch immer an den verschiedensten Bezirksmeisterschaften (Cross Country, Schwimmen, Ski alpin, Leichtathletik) teilnehmen und sich mit anderen messen.

Seit diesem Schuljahr wird auch die große Pause als Bewegungspause im Freien genutzt. Wir gehen jeden Tag nach der 3. Stunde hinaus ins Schulgelände, egal bei welcher Witterung!

Zusammenfassend lauten unsere Ziele im Bereich "schlaue Ernährung":

- Sensibilisierung der Kinder für eine gesunde, schlaue Jause
- Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsweise
- Bewusstseinsbildung in Bezug auf regionale und saisonale Produkte „think global eat local“ (Biosphäre Regionalität)
- Zusammenstellung von gesunden Mittagmenüs für Kinder

Seit dem Schuljahr 2018/19 ist die VS Tweng auch eine Trinkwasserschule.

Ziele im Bereich "gesund bewegen":

- Sich viel und nachhaltig gemeinsam bewegen
- Kennenlernen verschiedenener Sportarten
- Bewegter Deutsch- und Mathematikunterricht
- Tägliche Bewegungspause im Freien

Mitarbeitende Experten:

- Simone Schitter - Reinigungskraft und ausgebildete Köchin
- Georg Lanschützer (Nachmittagsbetreuung am Mittwoch - 2 Stunden Bewegung und Sport in der Halle, im Schulgelände, im Wald oder am Fußballplatz)
- Florian Hüttenbrenner (Wöchentlicher Skikurs, der von allen Kindern angenommen wird, im Rahmen des Nachmittagunterrichts)
  
- Corinna Bayr, BEd. (Kletter- und Schwimmunterricht im Rahmen der BSP- Stunden)
- Gemeinde (Einrichtung einer kleinen Küche an der Schule im Werkraum)
- Ortsbäuerinnen (unter der Leitung von Irmgard Kaml)
- Sophie Waldmann: Zuständigkeit für Zusammenarbeit mit AVOS (Gesunde Volksschule)
- Gesundheitsteam bestehend aus Referentin von AVOS, 2 Lehrpersonen, Georg Lanschützer, Simone Schitter und 4 Eltern - halbjährliche Sitzungen/ Planungen

Projektfächer – interdisziplinärer Unterricht:

- Sachunterricht
- Bewegung und Sport

Aber auch im alltäglichen Unterricht wird das Thema "Gesunde Ernährung und Bewegung" immer wieder praktiziert. So werden die Zahlen bei der Einführung gehüpft oder die

---

Buchstaben mit dem ganzen Körper nachgetanzt. Wörter werden hüpfend am Buchstabenteppich erarbeitet und Ziffern im Bewegungsraum durch Laufspiele gefestigt. Durch eine enge Zusammenarbeit mit dem kybernetischen Modell wird dies ermöglicht.

Projektbericht/ Dokumentation:

September:

Ausarbeitung des SQA-Themas: Projekt „Gesunde Volksschule“

Themenschwerpunkt: Ernährung in Verbindung mit Biosphäre

Elternabend mit folgenden Beschlüssen:

- Beschluss, einmal monatlich mit den Kindern zu kochen und Einrichtung einer Küche
- Teilnahme am Projekt Trinkwasserschule
- Teilnahme am Projekt von AVOS "Gesunde Volksschule"
- Sensibilisierung der Kinder im Sachunterricht und am Beispiel der Lehrerin (Was ist eine schlaue Jause?)
- Einführung der Bewegungspause im Freien (15 Minuten nach der 3. Stunde, egal bei welchem Wetter!)
- Kletterunterricht und Sport im Rahmen der Nachmittagsbetreuung
- Teilnahme am Cross Country- Rennen (Bezirksmeisterschaft) in Mariapfarr

Oktober:

Bildung eines Gesundheitsteams in Zusammenarbeit mit AVOS

Gemeinsames Zubereiten einer gesunden Jause mit den Ortsbäuerinnen

Erste Kocheinheiten mit der Köchin Simone Schitter

Geburtstagsfeiern mit gesunder Geburtstagsjause

Besuch von der Biosphäre (Schulreferentin) und gemeinsames Kartoffelernten

(Kartoffelpyramide vor der Schule)

Herstellung eines Kräutersirups

November:

Kocheinheit mit Simone Schitter

Dezember:

- Kochen einer gesunden Jause für den Elternabend, die dann von den Kindern an die Eltern verkauft wurde
- Kocheinheit mit Simone Schitter
- Bewegungseinheiten

Januar:

- wöchentlicher Skikurs
- Bezirksmeisterschaften Schi Alpin
- Kocheinheit mit Simone Schitter
- Referate zur Mülltrennung
- Einführung der Ernährungspyramide im Rahmen der schlaunen Jause

Februar:

- Workshop Zucker AVOS
- Kocheinheit mit Simone Schitter
- wöchentlicher Skikurs

März:

- Skirennen
- Kocheinheit mit Simone Schitter

Weitere Maßnahmen, die geplant sind:

- 
- weitere Kocheinheiten
  - Besuch an der Landwirtschaftsschule Tamsweg
  - Kartoffeln pflanzen (Kartoffelpyramide) sowie Kräuter und Gemüse im schuleigenen Hochbeet
  - Kräuterkunde in Zusammenarbeit mit den SchülerInnen des Multi Augustinums St.

Margarethen

- Austausch und weitere Planung im Gesundheitsteam
- Teilnahme an sämtlichen Bezirksmeisterschaften
- Veranstaltung eines Fußballturniers für alle Lungauer Volksschulen
- Jahresbericht mit einer Rezeptesammlung

....

#### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 05.07.2019**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at**



VS Tweng

**FOTOPRÄSENTATION**

**...UND SIE BEWEGEN SICH DOCH!**

# GEMEINSAMES KOCHEN

---

- ✘ Monatlich wird gemeinsam ein Mittagessen für die ganze Schule zubereitet
- ✘ Die Kinder schreiben die Rezepte
- ✘ Eine Mutter (Schulköchin ) hilft mit
- ✘ Lebensmittel werden aus der Region gekauft











# GESUNDE JAUSE

---

- ✘ Jeden Dienstag werden die Kinder von den Lehrerinnen mit einer gesunden Jause verwöhnt (Obst, Gemüse).
- ✘ Diese wird sehr gut angenommen.
- ✘ Die Kinder bereiten diese ansprechend vor.





# ORTSBÄURINNEN ZU BESUCH

---

- ✘ Im Kreis wurde besprochen, welche Gütesiegel es gibt und welche Bedeutung heimische Produkte für den Menschen haben.
- ✘ Danach wurde gemeinsam gekocht.













# ERNTENZEIT AN DER VS TWENG

---

- ✘ Jedes Jahr im Frühling wird für die Herbsternnte vor der Schule frisches Gemüse gepflanzt.
- ✘ Im Herbst ernten wir es gemeinsam mit viel Freude und Spaß!







# „GESUNDER ELTERNSPRECHTAG“

- ✘ Um auch die Eltern mit ins Boot zu holen, haben wir beim ersten Elternsprechtag ein Buffet vorbereitet.
- ✘ Die Kinder durften ihren Eltern selbstgemachtes Fingerfood schmackhaft machen.
- ✘ Es gab viele freiwillige Spenden und sehr gutes Feedback.



# DIE KLETTERWAND IM TURNSAAL IST HEIß BEGEHRT

- ✘ In Kleingruppen wird mit der Lehrerin oftmals geklettert.
- ✘ Die Kinder lernen nicht nur die Klettertechnik kennen, sondern auch das Sichern eines Partners, wobei der soziale Aspekt neben dem sportlichen ganz hoch geschrieben wird.

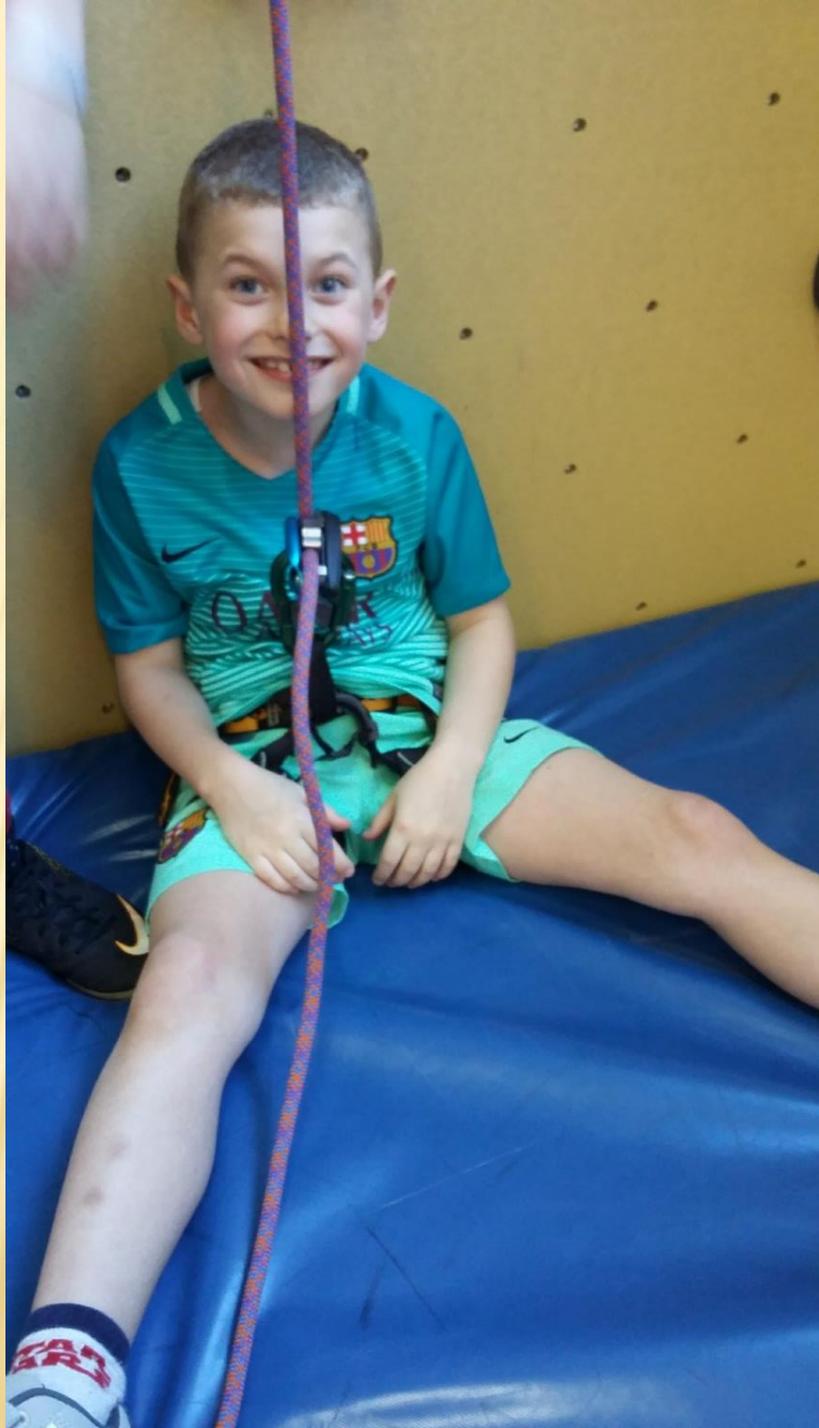


ART  
SPACE

ERHARD SPORT













# EIN BESONDERER WANDERTAG

✘ ... zur Prebersee- Halterhütte











# TEILNAHME AN BEZIRKSMEISTERSCHAFT

- ✘ Wir nahmen an der Bezirksmeisterschaft Schwimmen, Ski Alpin und Cross Country teil.
- ✘ Dabei stand nicht das Siegen, sondern das Dabeisein an erster Stelle!













# FUßBALLDRESSEN FÜR DIE GANZE SCHULE

- ✘ Auch der Twenger-Bürgermeister Heribert Lürzer unterstützte uns tatkräftig mit dem Sponsoring von Fußballdressen.
- ✘ Im Frühjahr ist ein Kleinschulen- Fußballturnier in Tweng geplant.







- | Number | Name      |
|--------|-----------|
| 1      | MIKHAEL   |
| 4      | MIKA      |
| 10     | KRISTOPH  |
| 11     | KRISTOPH  |
| 14     | KATHÄUS   |
| 7      | BARNI     |
| 13     | IOHAN     |
| 16     | FRANZ     |
| 5      | DIANA     |
| 3      | ROSA      |
| 30     | ALEXANDER |
| 18     | SOPHIE    |
| 12     | ANDRE     |

# TURNSTUNDE MAL ANDERS

---

- ✘ Wenn es das Wetter erlaubt, werden Turnstunden manchmal im Schulhof, auf der Rodelbahn, auf der Skipiste oder der örtlichen Langlaufloipe verbracht.























# VS TWENG

...Gesundheit steht bei uns an erster Stelle!

