



BG/BRG Berndorf

Gesunde Schule

GESUNDE SCHULE

der Stufe 3



Gesundheit ruht auf 4 Säulen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychosoziale Aspekte
- Spiritualität-Meditation



Bewegung

Das Bewegungsangebot
der Gesunden Schule
BG/BRG Berndorf



Aktiv in den Tag

- Jeden Tag von 7.30 bis 7.55
 - In beiden Turnsälen und am Hartplatz
 - Für **alle** UnterstufenschülerInnen
-
- Bewegen, bewegen, bewegen
 - Spielen, spielen, spielen
 - Austoben, austoben, austoben

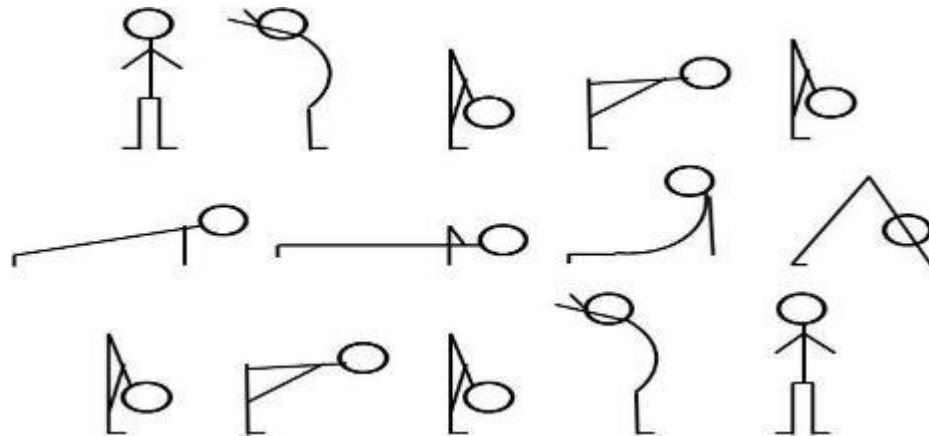




Bewegte Pause



- o Mädchen und Buben der **1. und 2. Klassen**



- o Bowling, Springen, Jonglieren, Laufen, Hüpfen

Wir werden spielen, spielen, spielen



Bewegung mit Spiritualität

Das Bewegungsangebot
der Gesunden Schule
BG/BRG Berndorf



Mobilisation – YinYang

- **Mobilisations-Übungen** der Wirbelsäule zu Stundenbeginn erhöhen die Konzentrationsfähigkeit
- **YinYang** Übungen sind schwungvolle, rhythmische Bewegungen, die den Kreislauf anregen ohne zu sehr außer Atem zu kommen und für Schwung und Entspannung gleichermaßen sorgen
- Samurai, Sumo, Hacken, ...



Ernährung

Die Gesunden Schule

BG/BRG Berndorf

achtet auf ausgewogene, vitaminreiche Ernährung



Vitalküche - Auszeichnung

Das Schulbuffet ist im Rahmen von „Tut gut“ des Landes Niederösterreich als Vitalküche ausgezeichnet



Gesunde Jause



Am Mittwoch, 30. Oktober 2019, haben wir - die Schülersvertretung - ein neues Projekt gestartet: In der großen Pause wurden Bio-Äpfel um einen symbolischen Wert von nur 10 Cent das Stück verkauft.

Innerhalb von nur wenigen Minuten waren 20 kg Äpfel ausverkauft!

An dieser Stelle sei dem Elternverein herzlich gedankt, der diese Aktion finanziell unterstützt und ebenso dem Dorfladen Pottenstein, der uns mit unterschiedlichen Bio-Apfelsorten versorgt.

Wir hoffen, dass unser Projekt auch in den nächsten Wochen wieder ein großer Erfolg wird!



Und dann gibt es noch...



... Luft, Luft, Luft,...

Zum Denken brauchen wir Sauerstoff, viel Sauerstoff

- Messungen in den Klassenzimmern haben gezeigt, dass der Sauerstoffgehalt sehr schnell sinkt
- Regelmäßig in jeder Pause und auch während der Stunde lüften
(Übrigens: Lüften in den Pausen ist auch in der Hausordnung verankert)
- Tipp: Auch die Türe öffnen und durchziehen lassen

Vor allem in der Heizsaison ist Lüften wichtig!



Gesundes Beet

Klassen bepflanzen im Biologieunterricht die Schulbeete mit Kräutern

- Gesundes Wasser: mit den Kräutern aus den Beeten erfrischendes Wasser mit Minze, Melisse,...
- Gesunde Dips – würzige und erfrischende Kräuterdips
- Oder einfach naschen!!!

Ernährung & psychosozial



Feedback-Kultur

Seit dem Schuljahr 2016/2017 führen Lehrkräfte regelmäßig verschiedene Feedbackumfragen bei ihren SchülerInnen durch.

- Spinnennetz
- Online-Umfragen per Klick
- Bewertungen

psychosozial



Nachhaltigkeit

Schwerpunkt 2019/2020 und 2020/2021

Ökologische Nachhaltigkeit 2019/20

Soziale Nachhaltigkeit Umsetzung 2020/21

Ökonomische Nachhaltigkeit



Ökologische Nachhaltigkeit 2019/2020

- Müllinseln neu
- BSP-Projekt, um Mülltrennung (wieder) bewusst zu machen
- Plastikmüllvermeidung



Soziale Nachhaltigkeit 2020/2021

- Sensibilisierung der Lehrerschaft für Deeskalation von Situationen
- Offenes Bücherregal in der Aula

