

## Schwerpunkt Sport, Bewegung und gesunde Ernährung



Bewegung und Begeisterung für sportliche Betätigung ist in der heutigen, schnelllebigen Zeit ein immer wichtiger werdender Faktor geworden. Bewegungseinheiten nicht nur im Unterricht sondern auch außerhalb der Schule, begleitet durch gesunde Ernährung sollen unsere Kinder zu mehr Abwechslung sowie zu mehr Freude und Spaß an sportlicher Betätigung führen. Begleitet mit einem gesunden Ernährungsprogramm werden diese wichtigen Aspekte seit Jahren gezielt an unserer Schule angeboten und erfolgreich durchgeführt. Die Schüler sollen neben bekannten Sport- und Bewegungsarten auch neue, interessante Programme kennen lernen. So ist für jeden etwas Passendes dabei und kann so viele Kinder erreichen. Auch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Vereinen sollen die Kinder auch nach dem Schulbetrieb langfristig für Sport und Bewegung begeistern können. Nur so können Bewegungsdefizite, Haltungsschäden und Müdigkeit bewusst reduziert und gemeinsam mit einem ausgewogenen Ernährungsprogramm Gesundheit, Spaß an der Bewegung gewonnen werden und auch die soziale Komponente im Umgang miteinander (Teamgeist) bewusst erlebt werden. An unserer Schule werden neben den herkömmlichen Sportarten wie Fußball, Teilnahme an Laufbewerben, Ballschule, Judo auch immer wieder neue, für Kinder oft nicht so leicht zugängliche Sportarten angeboten. Weiters werden auch Schi- und Snowboardkurse angeboten, die im Rahmen unserer Projektstage wieder Kinder vermehrt zum Schnee bringen sollen.

### *Happy Children*

Seit einem Schuljahr nehmen wir, die VS Waltendorf, an einem wissenschaftlichen Projekt „HAPHC: Health & Academic Performance with Happy Children“ teil. Dieses Erasmus Plus Projekt ist eine Kooperation mit der PPH Augustinum<sup>1</sup> und wird drei Jahre lang in vier europäischen Ländern, Norwegen, Slowenien, Belgien und Österreich, durchgeführt.

Die Forschungsschwerpunkte in dem Projekt HAPHC werden daraufgelegt, wie sich Bewegtes Lernen auf

- Lernen und Kognition
- Ernährung und Wachstum
- Körperliche Aktivität und physische Gesundheit
- Psychische Gesundheit und Lebensqualität auswirkt.

Basierend auf den positiven Erkenntnissen des Vorgängerprojektes HOPP (norwegische Pilotstudie), wird dieses Projekt von wissenschaftlichen ExpertInnen aus dem Bildungsbereich, den Medizin-, sowie den Gesundheitswissenschaften begleitet. An unserer Schule werden hierfür jeden Tag zusätzlich 45min Bewegung in den Tagesablauf eingebaut mit dem Ziel, Bewegtes Lernen in die Unterrichtsfächer zu integrieren. Die Kinder werden durch die Lehrperson motiviert, schulische Inhalte mit Bewegung zu kombinieren. Dies dient dem Ziel, die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder zu fördern und den Grundstein für ein gesundes Leben zu legen.