

Xunde Riedenbörger

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	2223
Projekttitel	Xunde Riedenbörger
Projekträger/in	Schulverein Sacre Coeur Riedenburg Arlbergstraße 88 – 69, 6900 Bregenz
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	02. 05. 2012 – 10. 07. 2015, 37 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Schülerinnen im Alter von 6 - 14 Jahren
Erreichte Zielgruppengröße	700 Schülerinnen und Schüler, 70 Lehrpersonen + Eltern
Zentrale Kooperationspartner/innen	Sportvereine, Femail, Supro, Lebenshilfe Vorarlberg, landwirtschaftliche Betriebe, Stilberaterin, Laientheaterverband Vorarlberg, Stöckler-Consulting
Autoren/Autorinnen	Mag. Angelika Stöckler MPH, FV Dipl. Päd. Gerda Krämer
Emailadressen der Ansprechpartnerinnen	a.stoeckler@aon.at , gerda.kraemer@aon.at
Weblink/Homepage	http://schulenriedenburg.at/xunde-riedenboerger/
Datum	9. 10. 2015

Inhalt

1	Kurzbeschreibung	5
1.1	Projektbeschreibung.....	5
1.2	Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen.....	5
2	Projektkonzept	6
2.1	Setting	6
2.2	Impulse für die Entwicklung.....	6
2.3	Zielgruppen	7
2.4	Ziele.....	7
3	Projektdurchführung	10
3.1	Projektrollen.....	10
3.2	Vernetzungen und Kooperationen	10
3.3	Vorbereitungen	11
3.4	Überblick der Themen der jeweiligen Schulstufen	11
3.5	Projektstart	12
3.6	Aktivitäten.....	12
3.6.1	Team-Pool-Projekte der 1. Klassen.....	12
3.6.2	Team-Pool-Projekte der 2. Klassen.....	13
3.6.3	Team-Pool-Projekte der 3. Klassen.....	15
3.6.4	Team-Pool-Projekte der 4. Klassen.....	15
3.6.5	Workshops 5. Kl und I. Jg.....	16
3.6.6	Workshops 6. Kl. und II. Jg.....	16
3.6.7	Workshops 7. Kl und III. Jg.....	16
3.6.8	Workshops 8. Kl und IV. Jg.....	16
3.6.9	Bewegungspausen	17
3.6.10	Mediationsausbildung für Schülerinnen.....	18
3.6.11	Gesunde Schulverpflegung	19
3.6.12	Gesundheitstage.....	20



3.6.13	LehrerInnengesundheit	20
3.6.14	Information und Öffentlichkeitsarbeit	21
4	Veränderungen des Projektkonzeptes.....	22
5	Evaluation.....	23
5.1	Onlinebefragung zum Ernährungswissen in den 1. Klassen.....	23
5.2	Trinkprotokolle.....	23
5.3	Medienprotokolle in den 2. Klassen.....	23
5.4	Sozialkapitalmessungen in den 1. und 2. Klassen.....	23
5.5	Qualitative Befragung zu Selbstwert und Körperbewusstsein.....	24
5.6	Schülerinnenbefragung – Feedback zum Workshop „Spiegelin...“	24
5.7	Schülerinnenbefragung – Erfahrungen 4 Jahre Pool-Projekt	24
5.8	Speisen- und Getränkeangebot in der Schule	24
5.8.1	Pausensortiment	24
5.8.2	Getränkekonsum	25
5.8.3	Bio-Vollkorn in der Betriebsküche	25
5.8.4	Mittagessen	25
5.8.5	Gesunde Burger	26
5.9	Gesunde Schulverpflegung	26
5.10	Reflexion der Teampoollehrerinnen und -lehrer.....	26
5.11	Gesundheitsressourcen von Lehrpersonen	27
6	Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen	27
6.1	Rückblick der Projektleiterin.....	27
6.1.1	Förderliche Faktoren	27
6.1.2	Hinderliche Faktoren	27
6.1.3	Zentrale Lernerfahrungen	27
6.1.4	Bewährtes.....	28
6.1.5	Veränderungsvorschläge	29
6.1.6	Ungeplante Ergebnisse	29
6.1.7	Beitrag zu gesundheitlicher Chancengerechtigkeit	29
6.1.8	Beteiligung von Schwerpunktzielgruppen und EntscheidungsträgerInnen.....	29



6.2	Zielerreichung.....	30
6.3	Erreichung der Zielgruppen.....	31
6.4	Weiterbestand und Weiterführung.....	32
6.5	Transferierbarkeit.....	32
6.6	Nachhaltigkeit	32
7	Auszeichnungen	32
7.1	Zukunftspreis 2012/13 der Landeshauptstadt Bregenz	32
7.2	Nominierung für den IBK-Preis	32
7.3	Vorsorgepreis 2014.....	33



Xunde Riedenbürger

1 Kurzbeschreibung

1.1 Projektbeschreibung

Projektbegründung: In einer „gesunden Schule“ ist es leichter, Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie Freude am Lehren und Lernen zu fördern und somit persönliche Bestleistungen zu erzielen.

Setting und Ziel: Die Riedenburger Schulen positionieren sich als gesundheitsfördernde Bildungsstätten.

Zielgruppen: 700 SchülerInnen (93% Mädchen) im Alter von 6-19 Jahren und 70 Lehrpersonen.

Methoden und Aktivitäten: Gesundheitsförderung wird in den Prozess der Schulentwicklung integriert. In Team-Pool-Stunden und Workshops werden die zentralen Themen Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden sowie Suchtprävention fächerübergreifend von der 1. bis zur 8. Klasse umgesetzt.

Projektlaufzeit: Mai 2012 bis Juli 2015

1.2 Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Bei allen Schulthemen wird Gesundheitsförderung mitgedacht. In jeder Schulstufe ist ein Gesundheitsschwerpunkt etabliert und es wurde ein Pool mit methodisch-didaktisch aufbereiteten Unterrichtsmaterialien angelegt, der allen Lehrpersonen zur Verfügung steht. 116 Schülerinnen wurden zu Mediatorinnen ausgebildet und die Hälfte von ihnen betreut Klassen des Gymnasiums und der Volksschule. Lehrpersonen haben sich an pädagogischen Tagen mit ihren eigenen Gesundheitsressourcen befasst und schulische Rahmenbedingungen zugunsten der Entlastung von Lehrpersonen und Schülerinnen verändert. In Workshops und alltäglichen Aktivitäten sowie durch ihre Beteiligung an Befragungen haben Schülerinnen, Lehrpersonen und Eltern den Entwicklungsprozess aktiv mitgestaltet.

Neben Bewegungspausen im Unterricht bewähren sich die Veränderungen im Verpflegungsbereich. Gestaffelte Essenszeiten, das Salatbuffet in einem eigenem Raum, das Restaurant im Freien und der gesunde Automat kommen sehr gut an. Wasser hat sich zum meistkonsumierten Automatengetränk entwickelt. Das Online-Anmeldesystem fürs Mittagessen bewährt sich und in der Betriebsküche wurde der Anteil an Bio-Vollkorn mehr als verdoppelt und es wird regional eingekauft.

Entscheidend für den Projekterfolg und für die Weiterführung sind die Unterstützung durch Schulleitung und Geschäftsführung, die Zusammenarbeit im Team der Lehrpersonen sowie die Wertschätzung der Arbeit der Projektleiterin und Abgeltung in Form von Werteinheiten. Die „Xunden Riedenbürger“ finden bei Schülerinnen und Eltern viel Anklang und wurden mit dem Zukunftspreis der Stadt Bregenz 2012, der Nominierung für den IBK Preis 2013 und dem Österreichischen Vorsorgepreis 2014 belohnt.



2 Projektkonzept

2.1 Setting

In den Schulen Riedenburg in Bregenz, bestehend aus einer Volksschule (koedukativ geführt), einem Gymnasium und einer Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe (beide für Mädchen) werden Schülerinnen und Schüler aus Bregenz und Umgebung unterrichtet. Das Internat wird auch von Mädchen aus ganz Vorarlberg, der Schweiz, Lichtenstein, dem süddeutschen Raum einzelnen Kindern aus fernerer Ländern wie z. B. Portugal und Südamerika (bilingualer Unterricht) besucht.

Wir führen eine Tagesheimschule (70 Schülerinnen) und ein Internat (50 Schülerinnen). Das Privatgymnasium für Mädchen umfasst 17 Klassen, 416 Schülerinnen (298 Unterstufe, 118 Oberstufe, 49 Lehrpersonen). Die Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe mit dem Ausbildungsschwerpunkt Internationale Kommunikation in der Wirtschaft besteht aus 6 Klassen, 164 Schülerinnen und 45 Lehrpersonen.

2.2 Impulse für die Entwicklung

Bereits in der Vergangenheit gab es in den Riedenburger Schulen viele gesundheitsfördernde Einzelaktivitäten wie z.B. gesunde Jause, Kennenlerntage und Peers, doch kein Gesamtkonzept, das die grundsätzliche Haltung zum Ausdruck brachte und zu nachhaltigen Veränderungen führte.

Angeregt durch das vom FGÖ geförderte Projekt „Das gute Schulbuffet“ (gutessen consulting und BIO AUTRIA Vorarlberg) und einen Vortrag von Univ. Doz. Mag. Dr. phil. Wolfgang Dür im Rahmen der Veranstaltungsreihe „aks ernährung aktuell“ beschäftigte sich ein engagiertes Team von Lehrpersonen mit dem Gedanken, eine gesundheitsfördernde Schule zu werden. Die Riedenburger Schulen sollten für alle Schülerinnen und Schüler, unabhängig von ihrer familiären Situation, ihrer Herkunft und ihrem Status ein ideales Umfeld für ihre persönliche, schulische und gesundheitliche Entwicklung bieten. Wertvolle Impulse dazu haben wir von der gesundheitsfördernden Schule IBC-Hetzendorf, aus der Workshopreihe des Instituts für Sozialdienste „Iss mit Lust und Köpfchen“, unseren eigenen Projekten „Fit und mit Power in den neuen Tag“, „Gesunde Jause“ und „Vitaltag“ sowie aus Veranstaltungen des Bildungsnetzwerks und der Projektdatenbank des FGÖ erhalten.

In Abstimmung mit der Geschäftsführung, der Direktion, allen Lehrpersonen, den Vertreterinnen und Vertretern der Schülerinnen und Eltern wurde in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler das Konzept der Xunden Riedenbürger entwickelt.



2.3 Zielgruppen

Als primäre Zielgruppe wurden die Schülerinnen des Gymnasiums und der Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe definiert. Der Lehrkörper, die Bediensteten des Hauses, die Schülerinnen der Volksschule und die Eltern wurden als sekundäre Zielgruppe eingestuft. Beide Zielgruppen wirken auch als Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren.

2.4 Ziele

Übergeordnetes Ziel des Projektes

Die Schulen Riedenburg positionieren sich als gesundheitsfördernde Bildungsstätten und werden als solche wahrgenommen. Unsere Schülerinnen entwickeln sich zu gesundheitsbewussten, kritischen Menschen und handeln verantwortungsbewusst.

Spezifische Ziele und Indikatoren der Zielerreichung

1. Verankerung von Gesundheitsförderung im Schulprofil

- Dokumentation
- Etablierung einer Steuerungsgruppe mit zwei Lehrpersonen, die für die Qualitätssicherung beauftragt sind. Dafür werden über das mittlere Management an Schulen Werteinheiten zur Verfügung gestellt.

2. In der Unterrichtsplanung für jede Schulstufe (1.-8. Klasse Gymnasium und I. - IV. Jahrgang der HLW) ist ein Schwerpunkt zum Thema Gesundheitsförderung fix etabliert und wird jährlich gemeinsam bearbeitet.

Dokumentation:

- Verbindliche Beschlussfassung der jährlichen Durchführung
- Dokumentation der Unterrichtsplanung
- Dokumentation der Durchführung im elektronischen Klassenbuch

3. Inhalte der Gesundheitsförderungsmodule sind definiert, ein Materialienpool, Lernlandschaften, Räume für Gruppenarbeiten und ein Klassenzimmer im Freien stehen zur Verfügung.

Dokumentation:

- Fotodokumentation, Inventarliste des Materialienpools



4. Soft Skills wie Kommunikations-, Team- und Kritikfähigkeit der Schülerinnen sollen gestärkt werden.

Messung:

- Sozialkapitalmessung
- Wann: Jeweils am Schuljahresende in den Jahren 2012, 2013, 2014

5. Die Schülerinnen sollen umfassendes und nachhaltiges Wissen zum Thema Gesundheit haben und bewusste Konsumententscheidungen treffen.

- Sie sollen Gütesiegel kennen und über regionale und saisonale Produkte Bescheid wissen.
- Messung:
- Online-Befragung (Wissenstest)

6. Die Schülerinnen sollen eine positive Einstellung zum eigenen Körper sowie ein gestärktes Selbstwertgefühl haben.

Messung:

- Qualitative Befragung von Lehrpersonen der Unterstufe: Welche Beobachtungen werden durch die Lehrpersonen gemacht? Welche Veränderungen sind feststellbar? Ende Schuljahr 2011/12 und 2013/14.
- Projekt des III. Jg. – Befragung der Klassen zu Beginn und nach Abschluss des jeweiligen Klassen-Projektes (2x pro Schuljahr)

7. Bei den Schülerinnen soll eine positive Veränderung des Trinkverhaltens bzgl. Menge und Getränkeauswahl feststellbar sein.

Messung:

- 20% Steigerung beim Mineralwasserverkauf aus dem Getränkeautomat.
- 20% Rückgang beim Verkauf von reinen Fruchtsäften aus dem Getränkeautomat.
- Messung: Einkaufs-/Verkaufszahlen
- Alle Schülerinnen sollen mindestens einmal pro Schultag Wasser trinken.
- Erhebung Trinkverhalten.



- 8. Die Bewegungsaktivitäten (Sportunterricht, Bewegung in Sportvereinen und in der Freizeit, aktiver Schulweg) der Schülerinnen sollen eine Mindeststundenzahl pro Woche ausmachen (wird noch genau definiert) und in jeder Klasse werden monatlich mindestens 12 Bewegungspausen durchgeführt.**

Messung:

- Auswertung von Bewegungstagebüchern
- Klassensprecherin führt Buch über Bewegungspausen.

- 9. Bezüglich Medienkonsum soll ein Umdenkprozess in Gang gesetzt werden und der tägliche Medienkonsum der Schülerinnen soll 2 Stunden pro Tag nicht überschreiten.**

Messung:

- Medienprotokoll in ausgewählten Klassen (2. Klasse)
- Wann: 14 Tage in der 2. Klasse, Formulare werden einer zuständigen Lehrperson abgegeben.

- 10. Vermehrter Einsatz von regionalen und saisonalen Produkten in unserer Betriebs- und Lehrküche und Steigerung des Verbrauchs von Vollwertprodukten um 15 %.**

Messung:

- Materialaufwand, Einkaufslisten und Menüpläne im Vergleich
- Wann: Oktober 2012/2013/2014



3 Projektdurchführung

3.1 Projektrollen

Projektleitung:

FV Dipl. Päd. Gerda Krämer

Gesundheitsteam:

Mag. Dr. Elisabeth Bleimschein

Mag. Sabine Blum Berdnik

Dipl. Päd. Helga Boch

Mag. Maria Giselbrecht

Dipl. Päd. Gabi Jarosch

Dipl. Päd. Theresia Metzler

Mag. Andrea Neugschwentner

Mag. Claudia Riedmann

Mag. Ursula Röthlin

1 Schülervertreterin

Projektbegleitung:

Mag. Angelika Stöckler MPH

3.2 Vernetzungen und Kooperationen

- Biohof der Familie Lingenhel
- Sennerei Huban Doren
- Sportvereine
- Christoph Heinzle (Motopädagoge und Artist)
- Partnerschule Mehrerau
- Lebenshilfe Vorarlberg
- Femail (Fraueninformationszentrum Vorarlberg – Mag. Nina Thianyi)
- Supro Vorarlberg
- Mag. Christiane Zimmermann-Rein (Psychologin und Psychotherapeutin)
- Laientheaterverband Vorarlberg mit Theaterpädagogin Elke Riedmann und Theatercoach des Landes Vorarlberg Markus Riedmann
- Elvira Freuis (Farb-, Typ- und Stilberaterin)



3.3 Vorbereitungen

Für die Erstellung des Konzeptes und die Vorbereitungen für den Start unseres Projektes im Mai 2012 hat sich unser Gesundheitsteam zu insgesamt 17 Sitzungen getroffen. Bei diesen Treffen wurden u.a. die Themenschwerpunkte und Inhalte der Teampool-Stunden erarbeitet und die notwendigen Materialien vorbereitet und erstellt. In einem eigenen Raum werden alle Materialien gesammelt und stehen somit dem gesamten Kollegium zur Verfügung.



Bild: Materialien-Pool

Als zentrale Themen wurden Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Umgang miteinander sowie Suchtprävention definiert. Es wurde vereinbart, Gesundheitsförderung einerseits settingorientiert in den Schulalltag zu integrieren, andererseits in Form von Team-Pool-Stunden und Workshops fächerübergreifend von der 1. bis zur 8. Klasse im Unterricht zu bearbeiten. Der Umsetzung sollte schrittweise erfolgen.

3.4 Überblick der Themen der jeweiligen Schulstufen

Volksschule

1.-4. Kl. KiVi Kids...vital (www.kivi.aks.or.at)

Unterstufe

1. Kl. www.nahrung.sc (Nutrition and Consumer Literacy)

2. Kl. "Ballkick statt Mausclick"

3. Kl. "Body and Soul" (vom Mädchen zur Frau)

4. Kl. "Be Free" (Suchtprophylaxe)



Oberstufe

- 5. Kl. + I. Jg. "Kennenlernen, Kommunikation, Körperwahrnehmung, Körperzufriedenheit"
- 6. Kl. + II. Jg. "Fit durch kluge Ernährung"
- 7. Kl. + III. Jg. "Aktiv und attraktiv"
- 8. Kl. + IV. Jg. "Fit für den Job"

3.5 Projektstart

Die Mitglieder des Gesundheitsteams besuchten jede Klasse (Unterstufe und Oberstufe) in einer Unterrichtsstunde, informierten alle Schülerinnen über das Gesundheitsprojekt Xunde Riedenbörger und stellten eine Bewegungspause vor.

Für die Eltern wurde ein Brief mit den wichtigsten Informationen verfasst. Außerdem wurde bei den Elternabenden (Herbst 2012) der ersten Jahrgänge, 5. Klasse und allen 1. Klassen das Gesundheitsprojekt mit einer Power-Point-Präsentation vorgestellt.

Wir starteten im Schuljahr 2011/12 mit allen 1. und 2. Klassen Gymnasium mit dem Teampoolunterricht zu den Themen Ernährung und Bewegung und mit dem I. und II. Jg. der HLW, der 5. und 6. Klasse Gymnasium mit den vorgesehenen Workshops. Im Schuljahr 2012/13 kamen die 3. Klassen Gymnasium und die 7. Klasse und der III. Jg. dazu und im Schuljahr 2013/14 folgten die 4. Klassen Gymnasium sowie der IV. Jg. und die 8. Klasse Gymnasium. Seit dem Schuljahr 2014/15 werden die Projekte in allen Klassen umgesetzt. Für alle Klassen wurden ein Projektleitfaden und ein Projektablauf erstellt, mit genauer Einteilung für die einzelnen Teampoollehrer.

3.6 Aktivitäten

3.6.1 Team-Pool-Projekte der 1. Klassen

Unter dem Titel www.nahrung.sc wurde im Schuljahr 2011/12 in allen ersten Klassen mit dem fächerübergreifenden Projekt begonnen. Exkursionen in eine Sennerei und auf einen Biobauernhof gehörten genauso dazu wie die Zubereitung einer gesunden Jause in der Lehrküche. Bei der Projektpräsentation begeisterten die Schülerinnen mit ihrem Auftreten und ihrer Kreativität. Selbstgeschriebene Songs, Theaterstücke, Märchen, ein Promi-Interview, Modeschauen und vieles mehr standen auf dem Programm unserer Erstklässler. Zum Abschluss stärkten sich die zahlreich erschienen Eltern, Lehrpersonen und Schülerinnen mit der gesunden Jause, die von den HLW-Schülerinnen zubereitet wurde.





3.6.2 Team-Pool-Projekte der 2. Klassen

Für den Projektunterricht in den zweiten Klassen „Ballkick statt Mausclick“ mit den Trägerfachern GSK, REL, WEZ und BSP wurden verschiedene Sportvereine in die Schule eingeladen, eine Pilgerwanderung in die Mehrerau gemacht, ein Workshop mit Supro abgehalten, einfache Hüpfspiele im Park angelegt und Hüpfseile, Jonglierbälle usw. in Werkerziehung gefertigt.





Eine ganz besondere Erfahrung war eine Sportstunde gemeinsam mit Menschen mit Beeinträchtigung.



3.6.3 Team-Pool-Projekte der 3. Klassen

Dieses Teampoolprojekt unter dem Titel „**Body and Soul**“ mit den Trägerfächern Geschichte und Sozialkunde, Religion, Bildnerische Erziehung und Musikerziehung wurde erstmals im Schuljahr 2012/13 durchgeführt. Die Projektdauer beträgt 6 Wochen mit jeweils 4 Unterrichtsstunden pro Woche.

Gestartet wurde in allen Klassen mit Arbeitsblättern zu einem positiven Selbstbewusstsein und einem guten Körperbild. Im Anschluss daran führte Frau Mag. Nina Tihanyi vom FEMAIL – Fraueninformationszentrum Vorarlberg, die Workshopreihe „Mädchen schau’n auf sich“ durch, die für jede Klasse 9 Stunden umfasste. Der methodische Schwerpunkt lag auf der Stärkung von Identität und Selbstwert.

Dann ging es um die Entwicklung der Schönheitsideale im Wandel der Zeit. Dabei wurde den Schülerinnen die Möglichkeit geboten mit bereitgestellten Stoffen und Accessoires Kleidermodelle aus den verschiedensten Zeitepochen zu fertigen. In einer weiteren Einheit wurden die geschlechtsspezifischen Verhaltensmuster erarbeitet und ausprobiert.



3.6.4 Team-Pool-Projekte der 4. Klassen

Mit der Umsetzung in den 4. Klassen wurde im Schuljahr 2013/14 begonnen. Für die Trägerfächer Biologie, Chemie und Bildnerische Erziehung (Präsentation) sind 14 Stunden im Zeitraum von 5 Wochen reserviert, in denen die Schülerinnen mit ihren Lehrpersonen und teilweise mit externen Beratern von Supro und Clean die Themenstellungen bearbeiten. Die Ergebnispräsentation erfolgt in Form von Portfolios, Plakaten und Bildschirmpräsentationen beim Elternsprechtag.



3.6.5 Workshops 5. Kl und I. Jg.

In verschiedenen Klassen der Unter- und Oberstufe wurde durch die Schülerinnen des III. Jahrganges in Form eines Fragebogens die Ist-Situation zum Thema Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung erhoben. Die Auswertung der Fragebogen bildete die Grundlage für den **Workshop „Spieglein, Spieglein an der Wand“** mit Mag. Christiane Rein für die 5. Klassen und I. Jahrgänge. An zwei Nachmittagen werden die Themenschwerpunkte Schönheit, Selbstwahrnehmung und Empowerment bearbeitet.

3.6.6 Workshops 6. Kl. und II. Jg.

In den 6. Klassen und dem II. Jahrgang werden jeweils zwei Workshops zum Themenbereich **„Fit durch kluge Ernährung“** mit den Schwerpunkten „Gesundes Trinken in der Schule“ und „Der ideale Pausensnack“ angeboten.



3.6.7 Workshops 7. Kl und III. Jg.

Mit den 7. Klassen und den III. Jahrgängen wurden die **Theaterworkshops „Finde den Clown in dir!“** und **„Körperarbeit, Mimik und Gestik“** durchgeführt, um den Schülerinnen Möglichkeiten zu bieten, besser mit Schulstress und Leistungsdruck umzugehen, aber auch um das Selbstbewusstsein zu stärken und sich besser zu präsentieren.

Aufgrund der neuen Situation in unserer Schule – vorwissenschaftliche Arbeiten mit Präsentationen im Gymnasium und neuer Lehrplan in der HLW mit Diplomarbeiten und der Präsentation der Arbeiten im Team – haben wir uns 2014/15 entschlossen, die Theaterworkshops im III. Jg. und der 7. Klasse neu zu organisieren. Dabei sind wir mit Mag. Markus Riedmann (Schultheatercoach für AHS und BMHS) in Kontakt getreten. Sein Angebot zum Thema Auftrittskompetenz hat uns sehr angesprochen und so werden nun in den oben erwähnten Klassen, aber auch im IV. Jg. diese Workshops angeboten.

3.6.8 Workshops 8. Kl und IV. Jg.

Schülerinnen des IV. Jg. und der beiden 8. Klassen konnten an einer Farb-, Typ- und Stilberatung teilnehmen. 12 Mädchen haben sich für diesen Tag angemeldet und von der sehr engagiert arbeitenden Frau Elvira Freuis viele Tipps zum Auftreten, für typ- und stilgerechte Bekleidung erhalten. U.a. setzten sie sich auch mit den Regeln für erfolversprechende Bewerbungsgespräche auseinander.



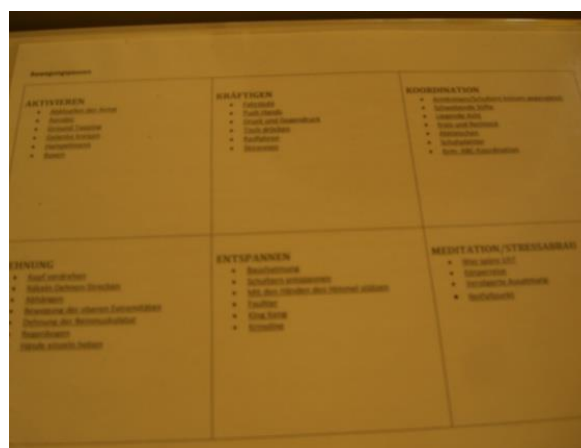
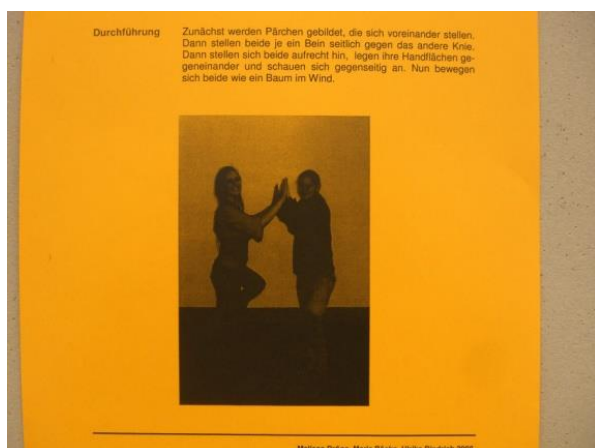
3.6.9 Bewegungspausen

Im Schuljahr 2012/13 wurde für alle Lehrpersonen von Dipl. Päd. Flatz eine schulinterne Fortbildung zum Thema „**Bewegungspausen im Unterricht**“ angeboten. Das Interesse war sehr groß und die Schülerinnen machten bei der nachfolgenden Umsetzung im Unterricht begeistert mit.



Auf jedem Pult in jeder Klasse liegt eine Checkliste für Lehrpersonen, mit dem Hinweis auf die Bewegungspausen und einer kurzen Anleitung.

Alle 2 Wochen wird am schwarzen Brett im Lehrerzimmer eine neue Bewegungspause vorgestellt. Damit sollen die Kolleginnen und Kollegen immer wieder erinnert und neuerdings motiviert werden.



Im Oktober 2013 wurden 12 Schülerinnen aus verschiedenen Klassen zur Unterstützung der Lehrpersonen unterrichtet. Carmen Flatz hat mit den Mädchen die verschiedensten Übungen erarbeitet und ausprobiert. Alle Teilnehmerinnen erhielten ein Skriptum und eine Teilnahmebestätigung. Sie erinnern nun die Lehrpersonen und leiten Übungen auch selbst an, damit Bewegungsübungen zur Rhythmisierung des Unterrichts regelmäßiger in allen Klassen durchgeführt werden.



Im Februar 2014 nahmen weitere 32 Schülerinnen (2 Schülerinnen pro Klasse) an der 2. Weiterbildung „Bewegungspausen im Unterricht“ teil. Sie erprobten 30 Übungen aus dem Bewegungsprogramm (Aktivierungs-, Koordinations-, und Überleitungsmodul zum Unterricht) „Vital4Brain“. Sie leiten seither ihre Mitschülerinnen bei der Durchführung dieser Übungen im Klassenraum an. Die Maßnahme bewährte sich sehr. Weitere Fortbildungen sind geplant.

Für jede Klasse wurde ein Kartenset mit Übungen für 24 Bewegungspausen zum Thema Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer bestellt und bei jedem Lehrerpult fixiert. Für das kommende Schuljahr 2015/16 soll zusätzlich jede Lehrperson ihr eigenes Kartenset erhalten und ein neues Skriptum für die Ausbildung der Schülerinnen als „Bewegungspausenbeauftragte“ wird erstellt.

3.6.10 Mediationsausbildung für Schülerinnen

Im Zuge des Projektes wurden 116 Schülerinnen des I. Jg. und der 5. Klasse zu **Mediatorinnen** ausgebildet. Die Mädchen lernten in 18 zusätzlichen Stunden verschiedene Kommunikationsmethoden, Konfliktsituationen sowie Mediationsgrundsätze kennen. Die Hälfte der ausgebildeten Mediatorinnen begleitet Schulklassen der Volksschule und der Unterstufe des Gymnasiums aktiv im Schulalltag.



Am Ende der Ausbildung erhielten alle ein Zertifikat und eine Teilnahmebestätigung.



Um die Gruppengemeinschaft aber auch das Selbstwertgefühl jeder einzelnen zu stärken und die sozialen Kompetenzen wie Zusammenarbeit, Kommunikation und Verantwortungsbewusstsein zu fördern, fand am Ende des Schuljahres für alle aktiven Mediatorinnen ein erlebnispädagogischer Outdoor-Tag statt.



3.6.11 Gesunde Schulverpflegung

Die aus der Umfrage bei Schülerinnen und Eltern hinsichtlich der Schulverpflegung resultierenden Ergebnisse wurden konsequent umgesetzt. Es wurde eigens ein „Xunder Riedenbörger Automat“ aufgestellt und somit das Angebot an gesundem Pausensortiment erhöht (Smoothies, Fruchtsalat, Biojoghurt, belegte Vollkornbrötchen, verschiedenes Obst, usw.). Auf Wunsch vieler ernährungsbewusster Schülerinnen (insbesondere der HLW) werden die belegten Brote dünn mit Frischkäse bestrichen. Außerdem konnte der Vollkornverbrauch in der Betriebsküche weiter gesteigert werden. Für das Speisezimmer im Freien wurde die Wiese unter den Kastanienbäumen im Park der Schule geebnet und es wurden neue Tische, Bänke und Liegestühle angeschafft. Alle Schülerinnen, die sich für das Salatbuffet anmelden, haben nun bei Schönwetter die Möglichkeit ihr Mittagessen im Freien einzunehmen. Dieses Angebot wird sehr gerne genutzt. Seit dem Frühjahr 2015 wird das Salatbuffet auch für die 4. Klassen des Gymnasiums angeboten. Für diese Änderung erhielten wir viele positive Rückmeldungen von Eltern und Schülerinnen. Zusätzlich wird das Restaurant im Freien auch für den Unterricht genutzt. Für die Buchung des begehrten „Raumes“ gibt es ein Online-System.



3.6.12 Gesundheitstage

Ein wichtiger Meilenstein in unserem Projekt waren der Elternabend am 29. April 2014, an dem sich rund 300 Interessierte beteiligten, und der Gesundheitstag am 30. April 2014, an dem die gesamte Schulgemeinschaft dabei war. Als Referentin für beide Tage konnten wir die Ernährungswissenschaftlerin und ehemalige Riedenburg-Schülerin Hanni Rützler gewinnen. Neben dem Vortrag und den kreativen Gesundheitspräsentationen der Schülerinnen und Lehrpersonen war die Verkostung und Beurteilung des neuen „Xunden Riedenbürgers“ und des Vegi-Burgers ein besonderes Highlight. Eine Kochgruppe des II. Jg. B kreierte die Rezepte mit gesunden, regionalen Zutaten, nach denen Lehrpersonen 800 Fleisch- und Vegi-Burger zubereiteten und verteilten.



3.6.13 LehrerInnengesundheit

Zu Beginn des Schuljahres 2014/15 wurden Gesundheitstage für Lehrpersonen durchgeführt. Am ersten Tag wurden die Ergebnisse der Evaluation der „Gesundheitsressourcen der Lehrpersonen“ präsentiert und diskutiert und am zweiten Tag ging es um die konkreten Umsetzungsmaßnahmen und Entlastungsmöglichkeiten für das Kollegium. Im Laufe des Schuljahres wurden bereits verschiedene Punkte umgesetzt:

- Das Speisezimmer für Lehrpersonen wurde umgestaltet und vergrößert. Außerdem werden die Tische wieder gedeckt und abgeräumt. Im kommenden Schuljahr werden die Lehrpersonen zweimal in der Woche im Schulrestaurant der HLW essen und dort wird das Service von den Schülerinnen durchgeführt.
- Im Lehrerzimmer wurden zwei zusätzliche Tische aufgestellt an denen acht Kolleginnen und Kollegen Platz finden.
- Im Schlössle konnten zwei Rückzugsräume für das Kollegium geschaffen werden, die zur Erholung, für ungestörtes Arbeiten oder für Gespräche mit Kleingruppen dienen.



- WLAN wurde im vergangenen Sommer im gesamten Schulgebäude installiert.
- Das Restaurant im Freien soll ab diesem Schuljahr auch noch vermehrt für den Unterricht genutzt werden können.
- Der zweite Elternsprechtag im Frühling wurde auf zwei Stunden gekürzt.
- Plattformen für das Unterrichtsmaterial im Poolunterricht wurden verbessert.
- Die Steuergruppe hat in einer Schulentwicklungssitzung bei allen besprochenen Punkten die Entlastung des Lehrkörpers und der Schülerinnen mitberücksichtigt. Gesundheitsförderung ist zentrales Thema der Schulentwicklung.

3.6.14 Information und Öffentlichkeitsarbeit

Broschüren „Xunde Riedenbürger“

Im Gesundheitsteam wurde beschlossen, drei Folder zu folgenden Themenbereichen zu erstellen:

- Informationen zum Gesamtprojekt
- Ernährung
- Bewegung

Wichtige Punkte für uns waren:

- Möglichst wenig, aber aussagekräftige Texte
- Kurze Informationen
- Viele praktische Anleitungen
- Professionelle Fotos

Für die Jausentipps wurden die Schülerinnen des III. Jg. Gebeten, ihre Lieblingsrezepte mitzubringen. Daraus wurden 10 tolle Rezepte ausgewählt, nachgekocht und von einer professionellen Fotografin abgelichtet. Die Bewegungspausen wurden von Frau Carmen Flatz ausgewählt und von Schülerinnen der zweiten Klassen vorgeführt. Gemeinsam mit Mag. Klaus Feldkircher von Alhaus7 erarbeiteten wir alle weiteren Inhalte und legten die Formate fest.

Informationen auf der Homepage

Informationen zu unserem Projekt finden Sie auf der Homepage unserer Schule unter www.schulenriedenburg.at

Medienbeiträge

Die Xunden Riedenbürger wurden im Newsletter Service Stelle Schule – Wir fördern Gesundheit – und auf einer ZetB Seite der Vorarlberger Nachrichten vorgestellt. Weitere Beiträge sind in den Jahresberichten der Schulen Riedenburg nachzulesen.



Projektvorstellung am Tag der offenen Tür

Beim jährlichen Tag der offenen Tür wird das Projekt unseren Gästen vorgestellt. Schautafeln mit Informationen werden erstellt, die Broschüren aufgelegt und Schülerinnen aus den Unterstufenklassen berichten über ihre Erfahrungen und Erlebnisse in den Poolstunden.



4 Veränderungen des Projektkonzeptes

Aufgrund interner Umbesetzungen in der Direktion und der Geschäftsführung konnten nicht alle Aktivitäten im vorgesehenen Zeitraum umgesetzt werden, deshalb haben wir um Projektverlängerung des ursprünglich bis 2014 geplanten Projektes bei gleichbleibenden finanziellen Mitteln angesucht.



5 Evaluation

Maßnahmen der Evaluation dienen der Projektentwicklung, Qualitätssicherung und Weiterentwicklung. Sie wurden je nach Thema intern oder extern durchgeführt.

5.1 Onlinebefragung zum Ernährungswissen in den 1. Klassen

Wir haben einen Fragenkatalog für die ersten Klassen ausgearbeitet und damit das Ernährungswissen unserer Erstklässler abgefragt. Die Online-Befragung wurde erst am Ende des Schuljahres (eine halbes Jahr nach der Durchführung des Gesundheitsprojektes) durchgeführt und bescheinigte den Schülerinnen gute Kenntnisse.

5.2 Trinkprotokolle

Die Schülerinnen der ersten Klassen haben eine Woche lang notiert wie viel Wasser sie getrunken haben. Im Projektzeitraum ist der Wasserkonsum deutlich angestiegen. Der wöchentliche Wasserkonsum liegt zwischen 3,5 und 17,5 Litern. Pro Klasse sind es 1-2 Schülerinnen, die nur sehr wenig Wasser trinken.

5.3 Medienprotokolle in den 2. Klassen

Die Schülerinnen der 2. Klassen führen eine Woche lang ein Medienprotokoll, in dem sie die Zeiten, die sie für nachfolgende Aktivitäten pro Tag aufwenden, aufzeichnen.

- schlafen, nichts tun
- Pflichten zu Hause, Körperpflege
- Familie, Freunde, Geschwister
- Schule, Hausaufgaben, Nachhilfe
- Essenszeiten, Mahlzeiten
- Musik hören
- Fernsehen, Video, DVD
- Kino, Gasthaus, Disko, Kirche
- Hobbies
- Sport
- Computer, Internet, Gameboy, Play-Station, X-Box
- Telefonieren, Handy, SMS

Die Dokumentation diene v.a. der Bewusstseinsbildung und der weiteren Themenbearbeitung.

5.4 Sozialkapitalmessungen in den 1. und 2. Klassen



Die Messungen wurden in den sechs 1. und 2. Klassen des Gymnasiums durchgeführt. Die Evaluatorin stellte im Allgemeinen gute Klassengemeinschaften und Interesse am Thema „gesunder Lebensstil“ fest. Vielen Schülerinnen fehlen jedoch echte Freundschaften.

5.5 Qualitative Befragung zu Selbstwert und Körperbewusstsein

Wir erstellten einen Fragebogen für bestimmte Lehrpersonen (Klassenvorstand, Religionslehrer, Sportlehrer, Biologielehrer, BE-Lehrer) und befragten sie nach beobachtbaren Veränderungen in den 3. Klassen in Bezug auf Körperhaltung, Selbstbewusstsein usw.

Die Befragung wurde Ende des Schuljahres 2012/13 durchgeführt. Acht Lehrpersonen beteiligten sich und stellten folgendes fest:

positive Veränderung der Körperhaltung	34 %
Körperhaltung bei Referaten	33%
Augenkontakt mit dem Gesprächspartner	51%
Selbstbewusster Umgang mit Lehrpersonen	72%
Fähigkeit zur klaren Meinungsäußerung	40%

5.6 Schülerinnenbefragung – Feedback zum Workshop „Spiegeln...“

Schwerpunkten: Wie erlebten die Schülerinnen die Vortragende? Welche Einheiten des Workshops waren für die Schülerinnen wichtig und positiv, bzw. unpassend und eher negativ? Wie beurteilen sie allgemein die Workshops?

5.7 Schülerinnenbefragung – Erfahrungen 4 Jahre Pool-Projekt

In den 4. Klassen wurde eine Befragung zu den Teampool-Erfahrungen der Schülerinnen durchgeführt. Die Ergebnisse flossen in die Weiterentwicklung des Konzeptes und der Materialien ein.

5.8 Speisen- und Getränkeangebot in der Schule

5.8.1 Pausensortiment

Seit Herbst 2014 freuen sich die Schülerinnen über ein gesundes Pausensortiment (Müsli, Fruchtsalat, Brötchen ...) im Automaten. Der Brotverbrauch aus dem Automaten ging insgesamt zurück. Schwarzbrot und Semmeln wurden weniger verkauft, allein bei den Vollkornbrötchen ist eine Steigerung zu beobachten.



5.8.2 Getränkekonsum

Wasser ist mit 62% der aus Automaten bezogenen Flaschen das meist konsumierte Getränk.

5.8.3 Bio-Vollkorn in der Betriebsküche

Der Verbrauch an Bio-Dinkelkörnern und Dinkelmehl konnte innerhalb eines Schuljahres um 120 kg gesteigert werden und hat sich damit mehr als verdoppelt. Auch der Verbrauch von Dinkelmehl, Dinkelflocken und Dinkelgrieß konnte verdoppelt werden.

Verbrauch von Vollkornprodukten in der Betriebsküche

	2014/15	2013/14
Bio - Dinkelkörner und	215 kg	95 kg
Bio Dinkelmehl		
Dinkelflocken	10 kg	5 kg
Dinkelgrieß	50 kg	25 kg

5.8.4 Mittagessen

Wie die Essensstatistik der Riedenburg Schulen zeigt, kommt das gesund gestaltete Angebot bei den Schülerinnen sehr gut an. Vor allem Salat als Mittagessen wird immer beliebter. Die Nachfrage hat sich mehr als verdoppelt.

Essensstatistik Schülerinnen Riedenburg			
	Suppenbuffet	Salatbuffet	Mittagessen
2012/13	296	1.320	21.676
2013/14	293	1.219	20.923
2014/15	298	2.861	21.041



5.8.5 Gesunde Burger

Ein sichtbares Zeichen wurde u.a. mit den von Schülerinnen selbst kreierten „Xunden Riedenbörgern“ gesetzt. Nach einer Vorauswahl konnten auch die Eltern und Gäste ihren Lieblings-Burger mit oder ohne Fleisch mit Punkten bewerten.



5.9 Gesunde Schulverpflegung

Schülerinnen und Eltern wurden zu ihren Wünschen und Vorstellungen im Zusammenhang mit der Schulverpflegung befragt (Beteiligung: 435 Schülerinnen, 208 Eltern), die Ergebnisse schulinternen Teams präsentiert und eingehend diskutiert. Handlungsbedarf zeigte sich beim Speisenangebot im Automaten und bei der Neugestaltung des Speisesaales, der für viele Schülerinnen unattraktiv und laut war. Außerdem wünschten sich viele Schülerinnen ein Restaurant im Freien und ein Selbstbedienungsrestaurant. Eine Priorisierung der umzusetzenden Maßnahmen erfolgte im Juni 2014.



5.10 Reflexion der Teampoollehrerinnen und -lehrer

Alle Teampoollehrer trafen sich in einer Halbtageskonferenz zum Austausch. Es wurde über die Projektdauer diskutiert und die Erfahrungen mit den Materialien besprochen. Fazit war, dass die Unterlagen zu kopflastig sind und zu viele Arbeitsblätter bearbeitet werden müssen. So machte sich



das Gesundheitsteam daran, um diese Forderungen für die nächsten Klassen umzusetzen und den Materialpool zu erweitern.

Durch diese Verbesserungen wird die Kreativität der Schülerinnen noch mehr gefördert und die Flut an Arbeitsblättern konnte eingedämmt werden.

5.11 Gesundheitsressourcen von Lehrpersonen

Die Evaluation zum Thema „Gesundheitsressourcen von Lehrerinnen und Lehrern“ wurde extern vom COPING – Institut (Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung) mit dem Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf (IEGL) durchgeführt.

6 Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

6.1 Rückblick der Projektleiterin

6.1.1 Förderliche Faktoren

Das Schulkonzept „Riedenburg neu“ bildet den Rahmen für die Xunden Riedenbürger. Ein Vorteil sind auch die beiden Schultypen AHS und BHS am selben Standort, weil hier Synergien genutzt werden können. Hilfreich für die Umsetzung waren neben den Projektförderungen auch die offiziellen Anerkennungen und Preise.

6.1.2 Hinderliche Faktoren

Mangelnde Zeitressourcen bei Schülerinnen und Lehrpersonen. Unser Projekt fiel zeitlich sehr ungünstig in die Umsetzungsphase der Zentralmatura in beiden Schultypen. Vorwissenschaftliche Arbeiten und Diplomarbeiten sowie der neue Lehrplan in der HLW nehmen viel Zeit in Anspruch.

6.1.3 Zentrale Lernerfahrungen

Entscheidend für das Gelingen eines großangelegten Projektes ist, dass Schulverantwortliche und der Großteil der Lehrpersonen hinter dem Konzept stehen. Speziell der Teampoolunterricht, das heißt fächerübergreifender, fachfremder Unterricht, Unterrichten im Team, erfordert viel Engagement, weil regelmäßige Teamsitzungen und Besprechungen unabdingbar sind. Die Vor- und Nacharbeiten beim Stationenlernen oder bei praktischen Übungen sind ein deutlicher Mehraufwand.



6.1.4 Bewährtes

Das Konzept hat sich wirklich bewährt und wir konnten die Ziele, die wir gesetzt haben tatsächlich auch erreichen.

- Das entwickelte Schulmodell „Riedenburg neu“ mit den Teampools als besondere Form des Projekt- und fächerübergreifenden Unterrichtes bewährt sich, um Gesundheitsförderung gemeinsam und umfassend zu bearbeiten.
- Der Materialienpool, der allen Lehrpersonen zur Verfügung steht und laufend weiterentwickelt wird.
- Lehrpersonen lernten durch das Projekt unterschiedlichste Aspekte und Methoden der Gesundheitsförderung kennen, die sie langfristig als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren einsetzen können.
- Dank der jährlich wechselnden Trägerfächer der Teampools und damit auch der wechselnden Teampool-Lehrpersonen ist es gelungen, das Thema Gesundheitsförderung auf vielen Schultern zu verteilen.
- Gesundheit hielt Einzug in alle Unterrichtsgegenstände. Durch die Bearbeitung des Themas Gesundheit in Physik, Chemie, Musik, Bildnerische Erziehung, Geschichte usw. erkennen Lehrpersonen und Schülerinnen, dass es sich dabei um eine umfassende und vielfältige Thematik handelt.
- Bewegungspausen gehören zum Alltag und werden von Schülerinnen auch eingefordert.
- Sowohl in der Betriebsküche als auch in der der Lehrküche und bei der Pausenverpflegung hat sich ein Standard entwickelt, der langfristig beibehalten und weiter optimiert wird.
- Die Mediationsausbildung stärkt Soft Skills wie Kommunikation- und Teamfähigkeit und erleichtert den Umgang mit Konflikten.
- Jede zweite ausgebildete Mediatorin übernimmt ehrenamtlich eine Patenschaft für eine andere Schulklasse.
- Positive Erlebnisse und Erfahrungen sowie Stärkung der Eigenverantwortung wirken sich nachhaltig auf das gesundheitsbezogene Verhalten und das Selbstbewusstsein der Schülerinnen aus.
- Die Befassung mit den eigenen Gesundheitsressourcen brachte eine neue Dimension in das Projekt und machte alle Lehrpersonen zu Beteiligten.
- Angeregt durch das Projekt „Xunde Riedenbürger“ entwickeln sich die Riedenburger Schulen im Sinne eines gesunden Arbeitsumfeldes und Lebensraumes weiter.
- Die Unterstützung bei der Projektabwicklung durch Mag. Angelika Stöckler als externe Expertin.



6.1.5 Veränderungsvorschläge

Negative Ergebnisse waren nicht zu beobachten. Ein Veränderungsvorschlag wäre jedoch, die Projektleitung als Team zu übernehmen. Die Verantwortung wird so auf mehrere Schultern verteilt. Ich persönlich habe die Organisation der zwei Großveranstaltungen mit Frau Mag. Hanni Rützler als Vortragende und die Präsentationen der Schülerinnen vor der gesamten Schulgemeinschaft als sehr belastend empfunden. Ein nächstes Mal würde ich ein eigenes Organisationsteam dafür bilden, um die vielen Aufgaben, die bei einem solchen Event anfallen, aufzuteilen.

6.1.6 Ungeplante Ergebnisse

Nicht geplant war der „Xunde Riedenbörger“. Diese Neukreation von einem Fleisch- und einem Vegi-Burger hat sich aus dem Projekt entwickelt. Diese Burger werden bei Schulfesten und mindestens einmal im Monat als Mittagessen angeboten. Positiv überrascht sind wir vom Ausmaß der Bewusstseinsbildung und den praktischen Auswirkungen wie der 100%igen Steigerung der Nachfrage des Salatbuffets und dem von Schülerinnen gesund gestalteten Jausenverkauf zugunsten von Sozialprojekten. Nicht erwartet haben wir die enorme Nachfrage an gesunder Schuljause. Grundsätzlich könnte die gesunde Jause täglich angeboten werden, aber die derzeitige Infrastruktur lässt es nicht zu. Die Nachfrage übersteigt die Möglichkeiten des Angebotes. Daran werden wir in Zukunft noch arbeiten.

Unerwartet waren auch die Auszeichnungen und Preise für unser Projekt, auf die wir jedoch sehr stolz sind. Sie geben uns die Sicherheit, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben und sind eine große Motivation für das gesamte Projektteam.

6.1.7 Beitrag zu gesundheitlicher Chancengerechtigkeit

Unser Schulprojekt befähigt alle Schülerinnen gleichermaßen für sich persönlich gute Entscheidungen zu treffen. Es gibt für alle dasselbe Angebot und alle profitieren davon.

6.1.8 Beteiligung von Schwerpunktzielgruppen und EntscheidungsträgerInnen

Schülerinnen und Lehrpersonen beteiligen sich aktiv in allen Phasen des Projektes. Sie bestimmen wie die Themen bearbeitet und präsentiert werden. Durch die jährlichen Evaluationen wird ständig an einer Verbesserung- bzw. Qualitätssicherung gearbeitet. Die Befragung der Lehrpersonen zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf ermöglichte die Analyse des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens und der erlebten gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Lehrpersonen sowie die Einschätzung der konkreten Arbeitsverhältnisse an der Schule. Die Ergebnisse dieser Befragung dienen als fundierte und zielgerichtete Grundlage für die weitere Schulentwicklung.



6.2 Zielerreichung

Verankerung von Gesundheitsförderung im Schulprofil

Gesundheitsförderung wird an unseren Schulen bei allen Entscheidungen mitberücksichtigt. In allen Foldern der Schule wird der Schwerpunkt Gesundheitsförderung angeführt, bei den Elternabenden der ersten Klassen das Konzept vorgestellt und bei jeder Schulführung und Schulpräsentation darauf hingewiesen.

In der Unterrichtsplanung für jede Schulstufe (1. Bis. 8. Klasse und I. bis IV. Jahrgang der HLW) ist ein Schwerpunkt zum Thema Gesundheitsförderung fix etabliert und wird jährlich gemeinsam bearbeitet.

Seit dem Schuljahr 2013/14 erfolgt die Umsetzung in allen Klassen.

Inhalte der Gesundheitsförderungsmodule sind definiert, ein Materialienpool, Lernlandschaften, Räume für Gruppenarbeiten stehen zur Verfügung.

Inhalte sind klar, das Konzept wurde vom Gesundheitsteam und den Teampool-LehrerInnen erstellt, die Materialien stehen allen zur Verfügung und werden bei Bedarf überarbeitet. Lernlandschaften, Gruppenräume, Sitzmöglichkeiten im Park und ein Klassenzimmer im Freien stehen zur Verfügung

Soft Skills wie Kommunikations-, Team- und Kritikfähigkeit der Schülerinnen sollten gestärkt werden.

Sozialkapitalmessungen wurden während des gesamten Projektes und am Ende des letzten Schuljahres in allen ersten und zweiten Klassen durchgeführt. Insgesamt wurden 116 Schülerinnen der 5. Klassen und der I. Jahrgänge während des Projektzeitraumes zu Mediatorinnen ausgebildet und jede Zweite von ihnen übernahm einen Dienst in der Mediationsarbeit, vor allem für die Unterstufenklassen des Gymnasiums und für die Volksschulklassen. Outdoor-Tage für die aktiven Mediatorinnen stärken das Selbstwertgefühl sowie die Gruppengemeinschaft und fördern Teamfähigkeit und Zusammenarbeit.

Die Schülerinnen sollen umfassendes und nachhaltiges Wissen zum Thema Gesundheit haben und bewusste Konsumententscheidungen treffen.

Die bewusstseinsbildende Arbeit in den Teampools und die Workshops „Fit durch kluge Ernährung“ und „Der ideale Pausensnack“ zeigen Wirkung. Im Wissenstest stellen die Schülerinnen ihre guten Kenntnisse unter Beweis. Auch ihr Ess- und Trinkverhalten im Alltag hat sich maßgeblich in eine gesunde Richtung verändert, wie an der Nachfrage der gesunden Jause und des Salatbuffets sowie an der selbst mitgebrachten Jause deutlich wird.



Die Schülerinnen sollen eine positive Einstellung zum eigenen Körper sowie ein gestärktes Selbstwertgefühl haben.

In verschiedenen Klassen der Unter- und Oberstufe wurde durch die Schülerinnen des III. Jahrganges in Form eines Fragebogens die Ist-Situation zum Thema Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung erhoben. Die Auswertung der Fragebogen bildete die Grundlage für den Workshop „Spieglein, Spieglein an der Wand“ zu den Themenschwerpunkten Schönheit, Selbstwahrnehmung und Empowerment in den 5. Klassen und im I. Jg.

Bei den Schülerinnen soll eine positive Veränderung des Trinkverhaltens bzgl. Menge und Getränkeauswahl feststellbar sein.

Im Zuge der Themenbearbeitung „Gesundes Trinken in der Schule“ wurden u.a. Trinkpässe geführt und ausgewertet. Veränderungen im Verhalten sind sichtbar. 61,2% der aus den Automaten der Schule bezogenen Getränke sind Mineralwasserflaschen. Der Verkauf der gespritzten Fruchtsäfte lag bei 38,8%.

Die Bewegungsaktivitäten (Sportunterricht, Bewegung in Sportvereinen und in der Freizeit, aktiver Schulweg) der Schülerinnen sollen eine noch zu definierende Mindeststundenzahl pro Woche ausmachen und in jeder Klasse werden monatlich mindestens 12 Bewegungspausen durchgeführt.

Turnunterricht hat in den Riederburger Schulen einen bedeutenden Stellenwert und die Schülerinnen werden zu regelmäßiger Bewegung im Alltag und der Freizeit motiviert. Im Unterricht bewähren sich die „Bewegungspausen“.

Bezüglich Medienkonsum soll ein Umdenkprozess in Gang gesetzt werden und der tägliche Medienkonsum der Schülerinnen soll 2 Stunden pro Tag nicht überschreiten.

Es wurden Medienprotokolle geführt.

Vermehrter Einsatz von regionalen und saisonalen Produkten in unserer Betriebs- und Lehrküche und Steigerung des Verbrauchs von Vollwertprodukten

Vollkornprodukte werden vorwiegend vom Martinshof aus Buch bezogen und vermehrt in der Betriebs- und Lehrküche eingesetzt. Weiters wurde eine Produktliste für die Betriebsküche erstellt, mit Angabe der Bezugsquelle.

6.3 Erreichung der Zielgruppen

Die Schülerinnen wurden in der Unterstufe zu 100 % erreicht, weil die Teampool-Stunden im regulären Unterricht verankert sind. Die Schülerinnen in der Oberstufe wurden zu 95 % erreicht, weil einige Workshops außerhalb des Unterrichts angeboten wurden und die Teilnahme freiwillig war.



6.4 Weiterbestand und Weiterführung

Der Teampoolunterricht, mit den im Konzept erarbeiteten gesundheitsfördernden Themen, wird in allen Unterstufenklassen weiter beibehalten und bei Bedarf inhaltlich angepasst. Auch die Workshops in den Oberstufenklassen werden nach Möglichkeit ebenfalls alle beibehalten.

Die Bewegungspausen werden von der Kollegin Flatz weiterhin betreut und ein neuer Ausbildungszyklus für Schülerinnen als Bewegungsbeauftragte ist bereits in Vorbereitung. An der weiteren Verbesserung der Schulverpflegung wird ebenfalls gearbeitet. Auch die etablierten Strukturen wie z.B. das Salat- bzw. Suppenbuffet, das Online-Anmeldesystem für das Mittagessen, das Restaurant im Freien, die Arbeitsplätze für den Unterricht im Park sowie die Kletterwand bleiben bestehen.

6.5 Transferierbarkeit

Das Gesamtprojekt sowie Teile daraus sind auf andere Schulen übertragbar. Grundvoraussetzung ist jedoch ein extrem hohes Maß an Engagement des Lehrkörpers.

6.6 Nachhaltigkeit

Die Implementierung im Lehrplan der einzelnen Schulstufen wirkt nachhaltig. Außerdem ist erfolgversprechend, wenn eine Lehrperson oder ein kleines Team verantwortlich ist für die „Gesunde Schule“ und dafür auch Werteinheiten vom Landesschulrat zur Verfügung gestellt werden. Damit können Fortbestand, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung gewährleistet werden.

7 Auszeichnungen

7.1 Zukunftspreis 2012/13 der Landeshauptstadt Bregenz

Mit dem Zukunftspreis zeichnet die Landeshauptstadt Bregenz nachhaltige Aktivitäten aus und informiert die Öffentlichkeit über beispielgebende Entwicklungen. 2012/13 erhielten die Riedenburger Schulen für ihr Projekt „Xunde Riedenbürger“ den Zukunftspreis in der Kategorie Non-Profit-Organisationen, Schulen, Kindergärten, Personengruppen und Personen.

7.2 Nominierung für den IBK-Preis

Die Internationale Bodensee Konferenz (IBK) setzt mit dem IBK-Symposium einen Impuls für den länderübergreifenden Diskurs über Gesundheitsförderung und Prävention.



Aus insgesamt 160 Bewerbungen wurden aus allen beteiligten Ländern (Bayern, Baden-Württemberg, Vorarlberg, Schweiz, Liechtenstein) jeweils fünf Projekte für den IBK-Preis nominiert, darunter auch „Xunde Riedenbörger“.



7.3 Vorsorgepreis 2014

Das Gymnasium und die HLW Sacre Coeur Riedenburg in Bregenz haben mit dem Projekt „Xunde Riedenbörger“ den Österreichischen Vorsorgepreis in der Kategorie „Bildungseinrichtungen“ gewonnen. Der Preis ist Motivation, mit Engagement am Gesundheitsförderungsprojekt weiter zu arbeiten.

