

JUGEND *is(s)t in* BEWEGUNG

Zwei innovative Projekte an den Fachschulen für Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft stellen die mentale und körperliche Gesundheit der Schüler/innen in den Mittelpunkt. Unter Einbindung aller Betroffenen sollen die gesundheitlichen Rahmenbedingungen an den Fachschulen verbessert werden.

VON VORS.-STELLVERTRETER DOMINIKUS PLASCHG

„Ziel ist es, Rahmenbedingungen an den Fachschulen zu schaffen, die die Gesundheit der 2800 Schüler/innen steiermarkweit aber auch der Lehrer/innen und Bediensteten sowie im sozialen Umfeld der Schüler/innen positiv beeinflussen“ erklärte FI Ing. Sieglinde Rothschedl bei der groß angelegten Auftaktveranstaltung.

„ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – MENTALE GESUNDHEIT“

Das Projekt geht über zwei Schuljahre, sodass Verbesserungen ausprobiert und ins Schulgeschehen implementiert werden können. „Die Einbindung aller Betroffenen – der Lehrer/innen und Direktoren/innen, Schüler/innen, Wirtschaftsleiter/innen, Köche/Köchinnen, Eltern - in das Projekt ist uns besonders wichtig“ schildert LSI HR DI Franz Patz. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch Lehrbeauftragte der Fachhochschule JOANNEUM und durch Ernährungswissenschaftlerinnen von Styria vitalis, die bei der Erhebung des Ist-Zustandes und den Analysen helfen. Mittel des Fonds Gesundes Österreich und der Gesundheitsplattform Steiermark unterstützen das Projekt finanziell.

BEWEGUNGSBILANZ AN DEN SCHULEN

Erste Ergebnisse der Befragung weisen darauf hin, dass die Schulen natürliche Voraussetzungen für die Förderung von Bewegung haben, so liegen 21 Schulen mitten im Grünen, weitere 7 Schulen haben Zugang zu Seen, Teichen oder Bächen und 2 Schulen haben eigene Schwimmbäder. Diese Möglichkeiten werden in den Schulen auch gerne genutzt. Weiters gibt es in allen Schulen eine Vielzahl an Bewegungsangeboten sowohl während des Unterrichts (wie Sporttage, Kreativtage, Tanzkurse...) als auch für die Freizeit (wie Schwimmen, Volleyball, Walken...). Einige Schulen gaben an, regelmäßig Nordic Walking in den Schulalltag integriert zu haben. Die Befragung zeigte auch, dass Mädchen im Vergleich zu Burschen eher einen Bewegungsmangel in der Wochenbilanz aufweisen.

„GEMEINSAM ESSEN“

Die Analyse der Speisepläne in den Fachschulen für Land- und Ernährungswirtschaft zeigte, dass die durchschnittliche tägliche Energiezufuhr gering unter den entsprechenden D-A-CH-Referenzwerten liegt. Die tägliche Aufnahme an Protein (Eiweiß) liegt in der Norm, die Kohlenhydratzufuhr um durchschnittlich 5% unter der Empfehlung. Hervorzuheben ist der Anteil an Zucker, der trotz täglichem Dessert, mit 8,7 Energie% (max. 10%) gut in der Norm ist. Die erhöhten Anteile an Fett 39% (max. 30%) und Cholesterin mit 358 mg (max. 300 mg) decken sich mit den Österreich weiten Ergebnissen. Die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren ist zufriedenstellend.

VIelfältiges Angebot

Zur Förderung der mentalen Gesundheit werden in den Unterrichtsfächern „Persönlichkeitsbildung“ und „Gesundheit und Soziales“ vor allem die Lebenskompetenzen vermittelt, insbesondere die Eigenwahrnehmung sensibilisiert, Gesprächs- und Konfliktlösungsstrategien geübt, Konzentrations-, Entspannungsübungen und Wohlfühlmassagen erlernt sowie in die Ermutigungspädagogik eingeführt. Mit Outdoor- sowie Orientierungstagen werden diese Angebote abgerundet. Auch neue Lern- und Lehrformen, wie COOL-Lernen, werden bereits an einigen Schulen praktiziert. Die Schüler/innen werden in die Gestaltung ihrer Aufenthalts- oder Klassenräume miteingebunden. Viele Fachschulen haben schulspezifische, innovative Angebote kreiert („Kummerkasten“, „Box- oder Schreiraum“, sportwissenschaftliche Begleitung, gesundes Frühstück für externe Schüler/innen ...).

„Regelmäßige Bewegung soll in den Schulen institutionalisiert werden, was sich bewährt, soll auch an anderen Schulen übernommen werden können“ so die Initiatorin Sieglinde Rothschedl abschließend.

länder



Fotos: FAGC-Steiermark