

# Jugend is(s)t in Bewegung

## Das Projekt in Zahlen und Fakten

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Wieseneder

Kompetenzzentrum für Gesundheitsberichterstattung  
an der FH JOANNEUM

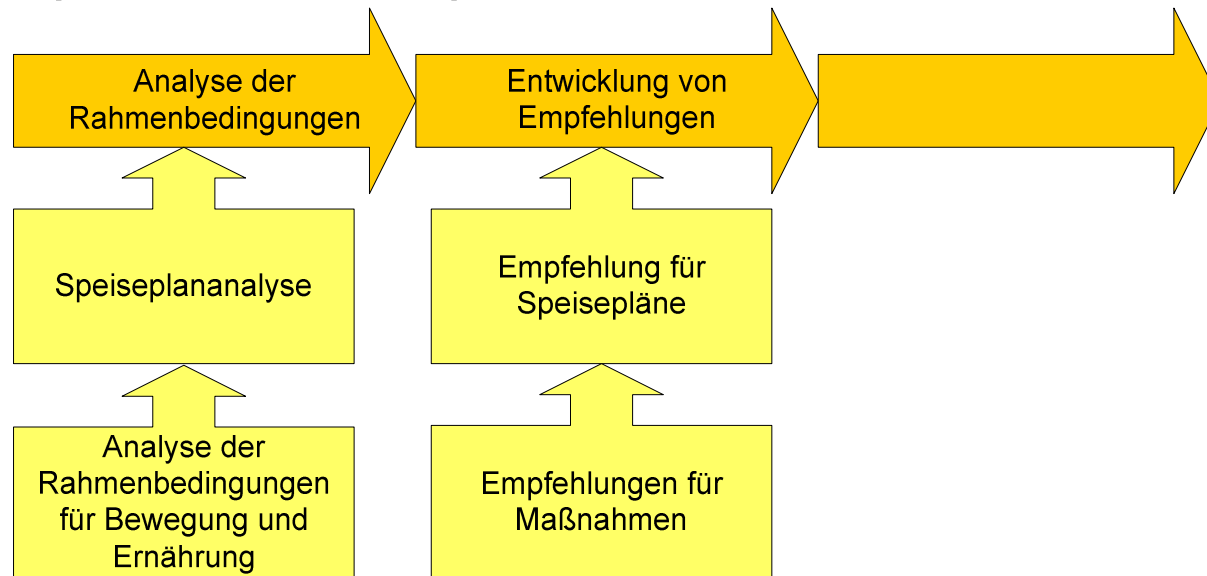
Vortrag im Rahmen der Projektpräsentation,  
26. 01. 2011

# Inhalt

- **Wann** wurden welche Schritte im Projekt gemacht?
- **Wer** war beteiligt?
- **Was** haben die Schulen gemacht?
- **Welche** Reaktionen hat es gegeben?

# Projektschritte

April 2009 – September 2009



# Auftaktveranstaltung am 23. September 2009

## "Jugend is(s)t in Bewegung"

Start für Gesundheitsprojekt in landwirtschaftlichen Fachschulen

Graz - (23.9.2009) Gesundheitsförderung ist seit Jahren in den Fachschulen für Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft Bestandteil des schulischen Alltags. Dass das auch in Zukunft garantiert werden kann, soll das heute Vormittag (23.9.) im Schloss St. Martin präsentierte Projekt "Jugend is(s)t in Bewegung" sichern. "Mir ist wichtig, dass die Qualität der Angebote im Bereich Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit auf ein qualitativvolles einheitliches Niveau in allen Schulen gebracht wird", unterstreicht Projektleiterin Ing. Sieglinde Rothschedl von der Fachabteilung 6C - Land- und forstwirtschaftliches Berufs- und Fachschulwesen das Ziel der Initiative. Gemeinsam mit Lehrbeauftragten der Fachhochschule Joanneum und dem Verein "Styria vitalis" werden die bereits bestehenden Angebote erhoben, analysiert und bei Bedarf optimiert.

Zum Startschuss konnte Dipl.-Ing. Franz Patz, Leiter der Fachabteilung 6C, neben allen Projektverantwortlichen sowie LehrerInnen und DirektorInnen auch die neue Bildungslandesrätin Mag. Elisabeth Grossmann sowie die neue Landesrätin für Gesundheit und Kultur Dr. Bettina Vollath begrüßen. "Es freut mich, meinen ersten offiziellen Termin

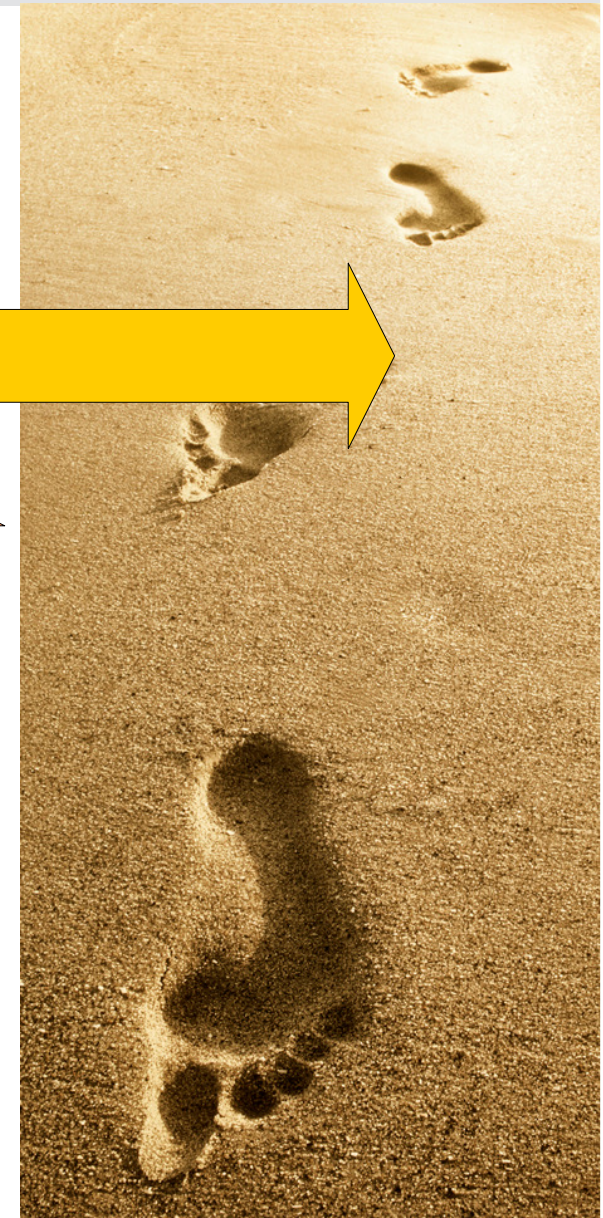
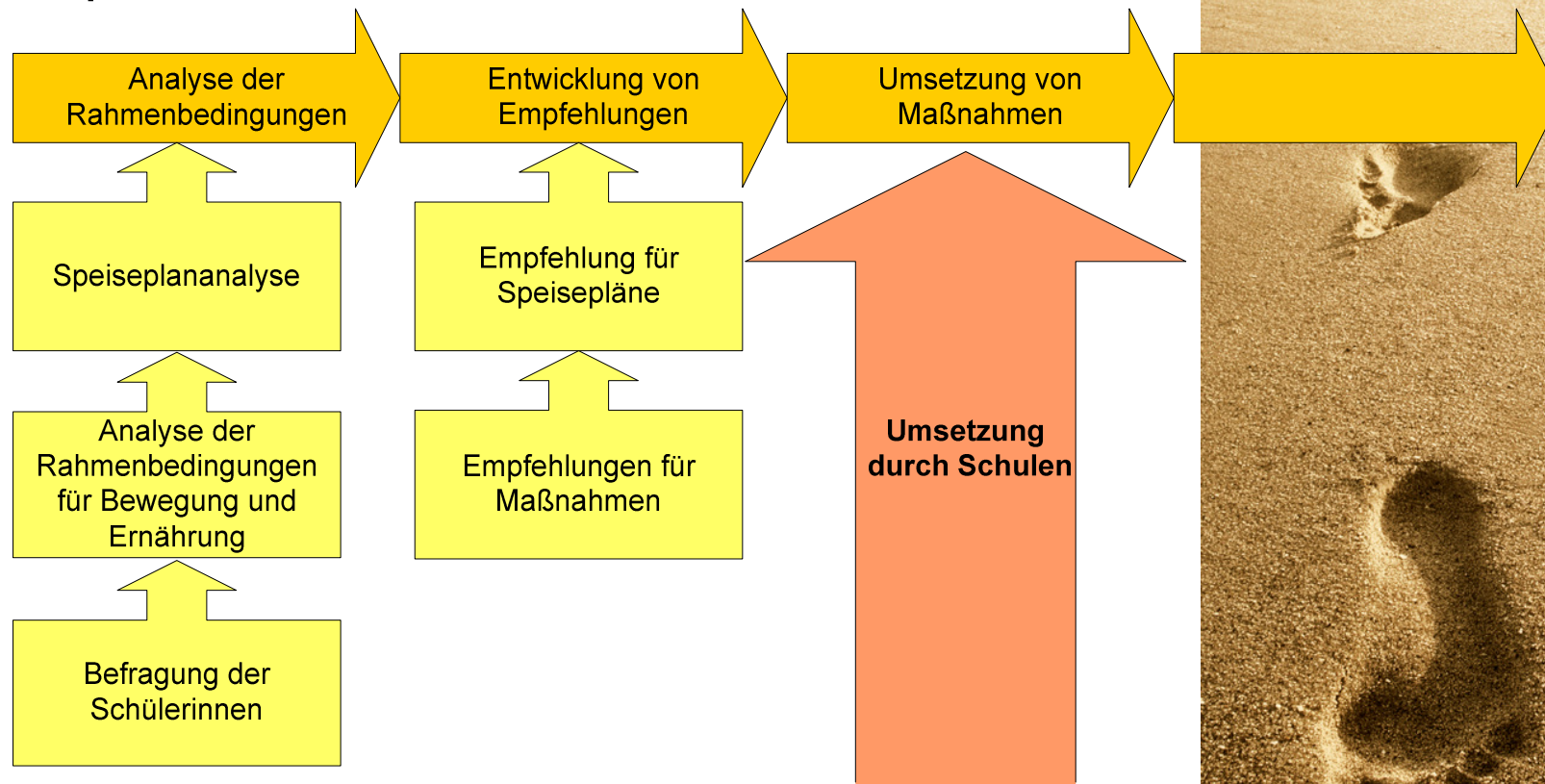


v.l.: Dr. Bettina Vollath,  
Dipl.-Ing. Franz Patz,  
Mag. Elisabeth  
Grossmann und Ing.  
Sieglinde Rothschedl  
beim gemeinsamen  
Startschuss für das  
Gesundheitsprojekt; Foto  
bei Quellenangabe  
honorarfrei  
© Landespressedienst



# Projektschritte

September 2009 – November 2009



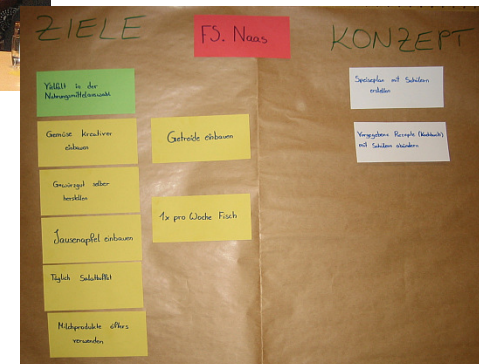
# Workshops mit den Schulen



16. Oktober 2009

23. Oktober 2009

16. November 2009



Wie ist die Stimmung?

## Erfahrungsaustausch, 2. März 2010





Berichte aus der Praxis

# Erfahrungsaustausch, 2. März 2010





# Erfahrungsaustausch, 2. März 2010

Diskussionen





# Erfahrungsaustausch, 2. März 2010



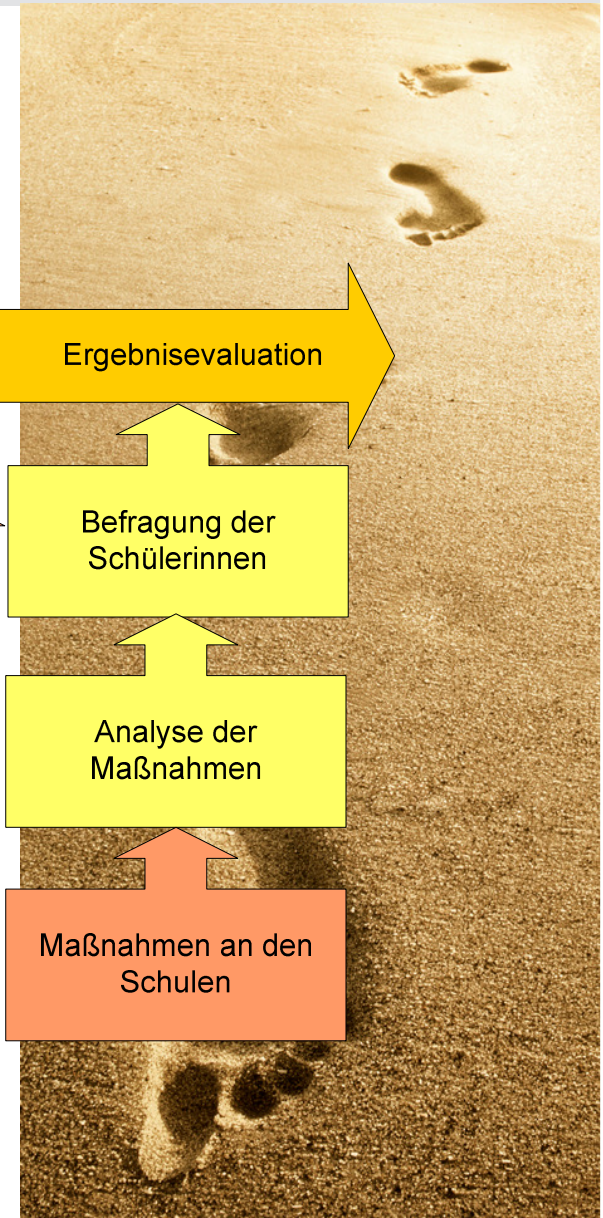
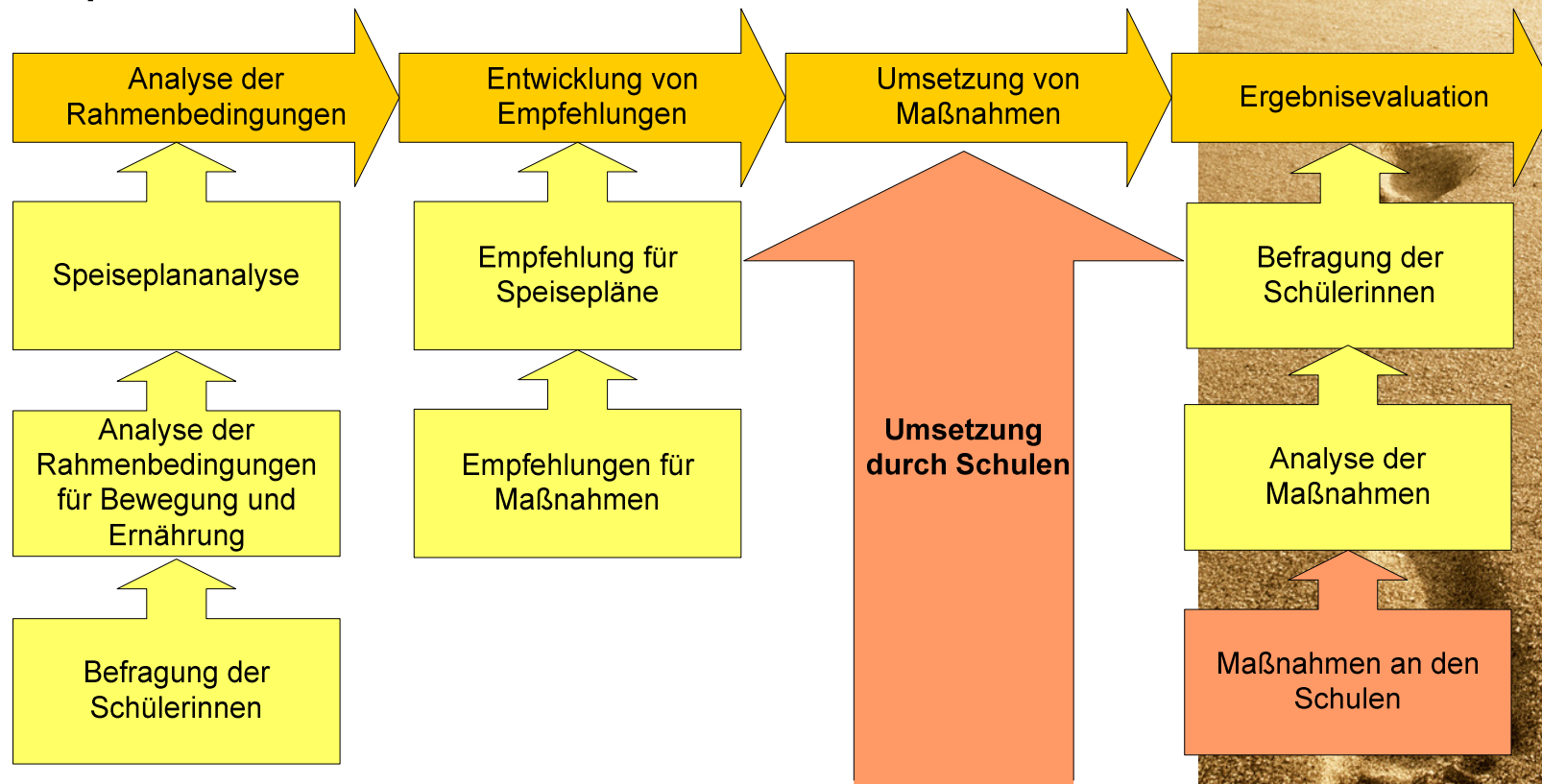


# Erfahrungsaustausch, 2. März 2010



# Projektschritte

September 2009 bis heute...



# Inhalt

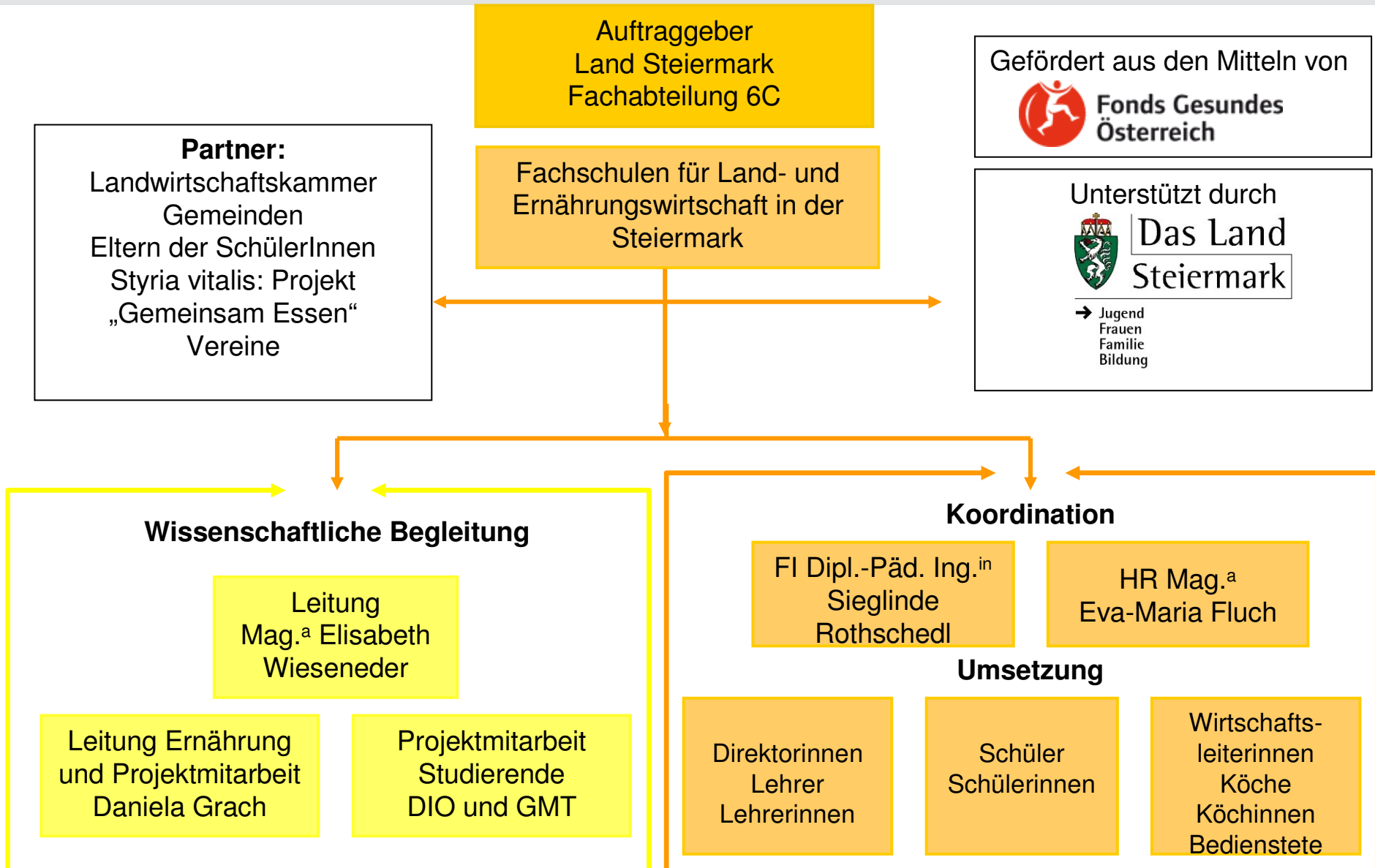
- **Wann** wurden welche Schritte im Projekt gemacht?
- **Wer** war beteiligt?
- **Was** haben die Schulen gemacht?
- **Welche** Reaktionen hat es gegeben?

© FA 6C, Land Steiermark



- **22 Schulen**
- **mit rund 1.700 SchülerInnen**





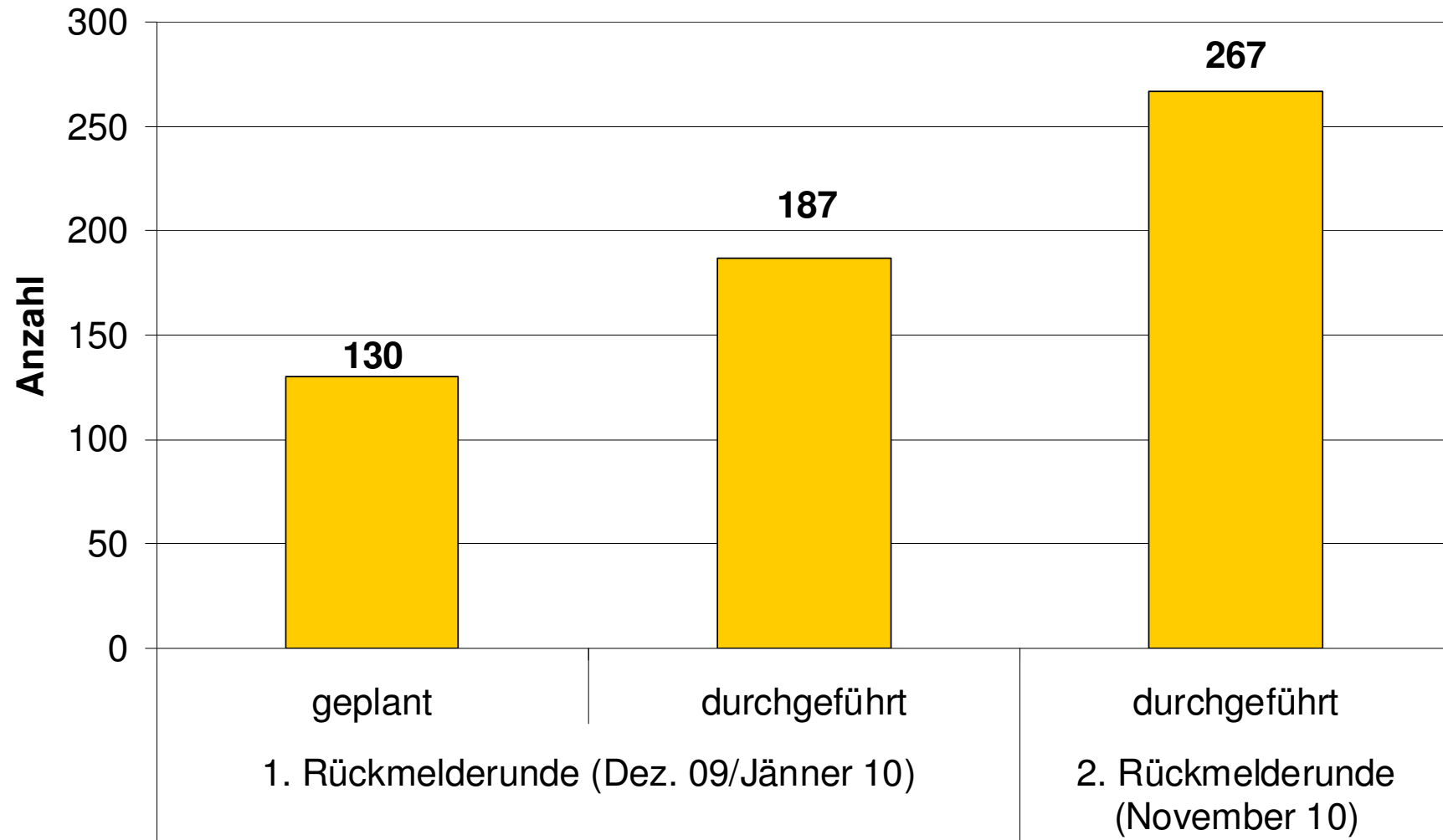
# Inhalt

- **Wann** wurden welche Schritte im Projekt gemacht?
- **Wer** war beteiligt?
- **Was** haben die Schulen gemacht?
- **Welche** Reaktionen hat es gegeben?

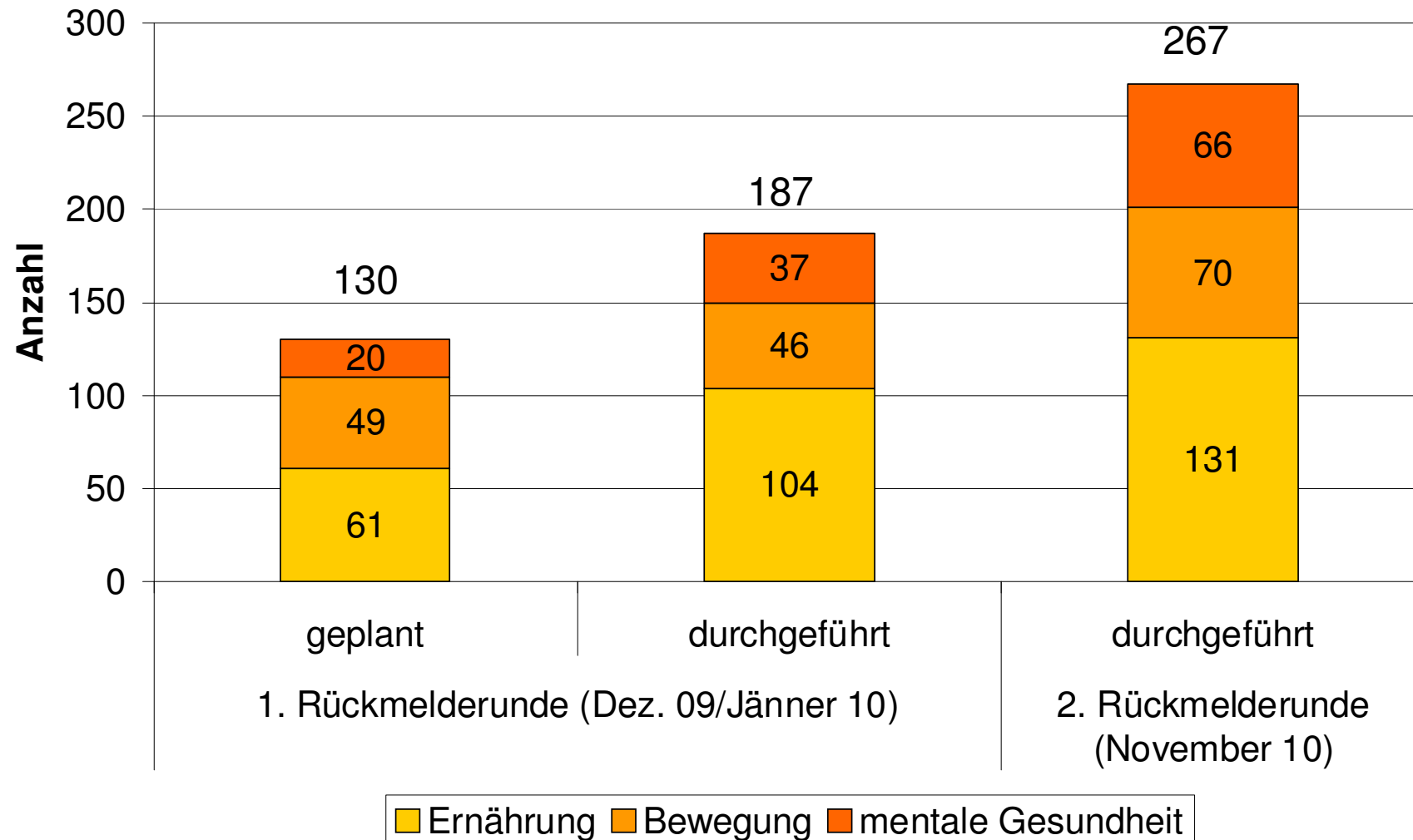




# Maßnahmen



# Maßnahmen



# Maßnahmen im Bereich der Ernährung\*

## Zeitpunkt

- Jausenprojekte (14)
- Frühstücksprojekte (13)



© FA 6C

## Lebensmittel

- gesunde Getränke: vor allem Wasser (15)

\* Durchgeführte Maßnahmen in der ersten Rückmeldungswelle und Maßnahmen der zweiten Welle. In der Klammer befindet sich die Anzahl der Schulen.



# Maßnahmen im Bereich der Ernährung\*

## Lebensmittel

- **Zuckerreduktion (exkl. Getränkeumstellungen) (3)**
- **Einsatz von Keimlingen (4)**
- **vermehrt Fisch am Speiseplan (10)**
- **höhere Verwendung von Vollkornprodukten, Vollmehl,... (15)**
- **höherer Einsatz von Gemüse/Obst (19)**



\* Durchgeführte Maßnahmen in der ersten Rückmeldungswelle und Maßnahmen der zweiten Welle. In der Klammer befindet sich die Anzahl der Schulen.



## Maßnahmen im Bereich Bewegung\*

- **Walken (9)**

insgesamt jetzt 15 Schulen



© FA 6C

- **regelmäßiges „Kurzturnen“ (9)**

insgesamt jetzt 12 Schulen

- **zusätzliche Bewegungseinheiten (6)**

insgesamt jetzt 8 Schulen

\* Durchgeführte Maßnahmen in der ersten Rückmeldungswelle und Maßnahmen der zweiten Welle. In der Klammer befindet sich die Anzahl der Schulen, Vergleich mit IST-Zustandserhebung im Sommer 2009



# ausgewählte Maßnahmen

- **Aktivitätenprotokoll**
- **Ideenwettbewerb „Bewegte Schule“**
- **Adventkalender  
„Für ein fittes Fest“**
- **Gesundheitspass**

## Für ein fittes Fest

<p><b>3</b> Telefoniere heute mal im Stehen und mach zusätzlich 3x 10 Kniebeugen!</p> 	<p><b>4</b> Bummle heute über den <b>Weihnachtsmarkt</b>. Du kannst dorthin mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß hingehen!</p> 	<p><b>9</b> Fahre heute zügig mit dem <b>Fahrrad</b> Freunde besuchen oder gehe 45 Minuten Walken.</p> 	<p><b>10</b> Mach eine <b>Schneeballschlacht!</b> Alternative bei Schneemangel: Mach ca. 15 Minuten Gymnastikübungen.</p> 
<p><b>2</b> Gehe heute ein bis 2 Stunden <b>Skiwandern</b> oder <b>Skilanglaufen</b>. Alternative bei</p> 	<p><b>8</b> <b>Erholung!</b> Kusle dich mit einer Tasse Tee unter die Decke oder veranstalte mal wieder einen</p>	<p><b>11</b></p> 	

© Dipl. Päd. Bandur

### Mein Körper – Meine Kraftquelle

Du möchtest viel vom Leben haben? Dann achte auf die Gesunderhaltung deines Körpers. Überlege dir, welches Vorhaben du umsetzen möchtest.

Triff bewusst die Entscheidung. Aufgrund deiner Begeisterung kommt das Glücksgefühl, du kannst spüren, wie angenehm es sich anfühlt, wenn du Ziele verfolgst und sie auch erreichst. Sei mutig und kreativ und du wirst dich besser fühlen.

Viel Freude im Tun wünscht dir

*Das Team der FS-Naas*



### Meine persönlichen Glücksmomente

Datum	Was hat dazu beigetragen

© FS Naas



# Beispiel für eine Maßnahme im Bereich mentale Gesundheit

- Kasten für Herzensangelegenheiten  
Kummerkästen, Boxen zum Äußern von Wünschen (7)



© FS Grabnerhof

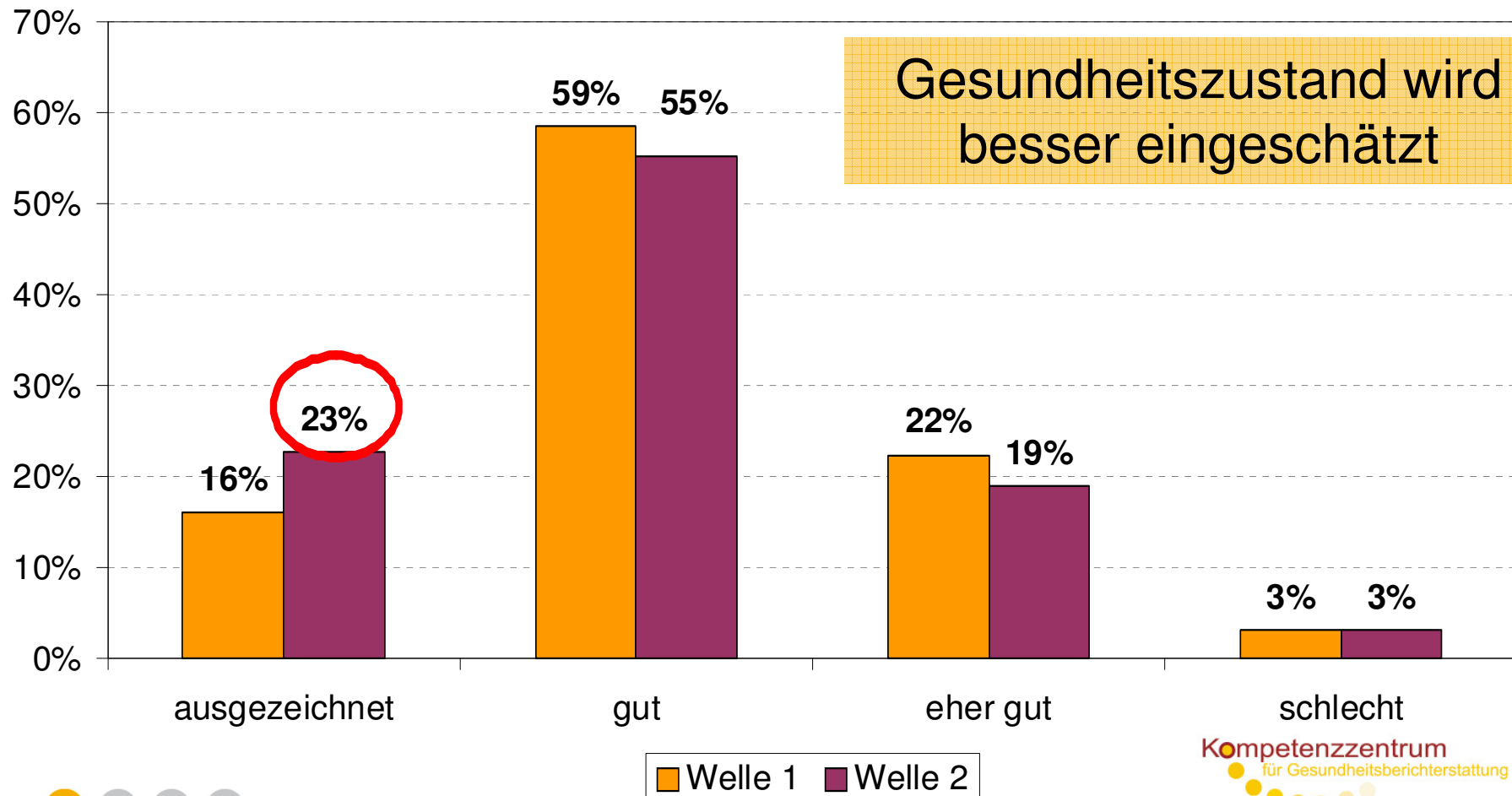
*„Sorgen und Ängste können schneller besprochen werden – sie bleiben KLEIN und eskalieren nicht“ (Rückmeldung aus einer Schule)*

# Inhalt

- **Wann** wurden welche Schritte im Projekt gemacht?
- **Wer** war beteiligt?
- **Was** haben die Schulen gemacht?
- **Welche Reaktionen hat es gegeben?**

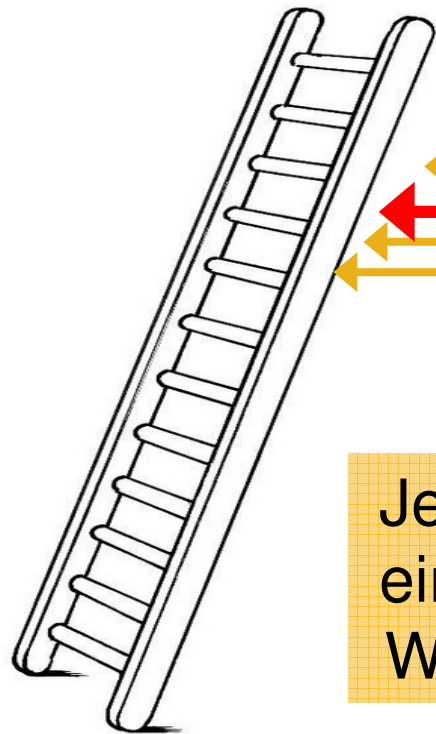


## Gesundheitszustand Vergleich 1. und 2. Welle



# Seelische Gesundheit

Lebenszufriedenheit wird bei beiden Wellen in etwa gleich eingeschätzt.



7,6 = Ø HBSC 06/07 Buben  
**7,3 = Ø LWFS 2. Welle**  
**7,2 = Ø LWFS 1. Welle**  
7,0 = Ø HBSC 06/07 Mädchen

Jeweils 82% der SchülerInnen geben eine hohe Lebenszufriedenheit an (2. Welle: Mädchen: 81%; Buben: 94%).



## Die SchülerInnen konsumieren...

täglich mind. einmal...	Welle 1	Welle 2
<b>Gemüse/Salat</b>	<b>44%</b>	<b>48%</b>
<b>Süßigkeiten/Schokolade</b>	<b>22%</b>	<b>15%</b>
<b>zuckerhältige Limonaden</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>
mind. einmal wöchentlich...	Welle 1	Welle 2
<b>Chips</b>	<b>42%</b>	<b>34%</b>
<b>Pommes Frites</b>	<b>30%</b>	<b>25%</b>



# Die SchülerInnen konsumieren mindestens einmal täglich...

	Gemüse		Obst		Zuckerhaltige Getränke	
	M	B	M	B	M	B
<b>HBSC 2006/2007</b>	16%	10%	32%	20%	23%	31 %
<b>LFSE, 2. Welle</b>	50%	33%	47%	37%	14%	19 %

M: Mädchen, B: Buben

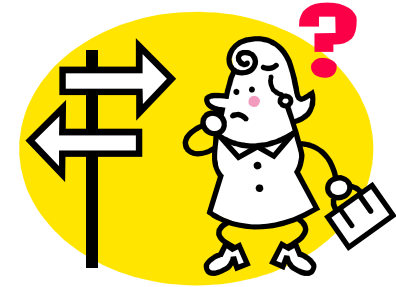


## Gemeinsam wurde viel erreicht...

- vor allem im Bereich der Ernährung
  - Anzahl der Maßnahmen
  - Befragung
- Kommunikation des Projekts
- Beteiligung vieler Personen, Institutionen



## Wie könnte es weiter gehen?



- **Miteinbezug der SchülerInnen weiter forcieren und ausbauen**
- **langfristige, nachhaltige Maßnahmen verstärkt auch im Bereich Bewegung und mentale Gesundheit setzen → Rahmenbedingungen schaffen**
- **Ideenbörse auch für Bewegung und mentale Gesundheit**



alle(16)·allen(11)·angenommen(24)·besser(10)·bewegung(30)·ein(12)·eine(11)·

ernährung(15)·**erreicht**(67)·es(33)·essen(9)·fisch(13)·fl(10)·freizeit(10)·

**Danke für die Aufmerksamkeit  
und die tolle Zusammenarbeit  
im Zuge dieses Projekts!**

schülerinnen(63)·schülern(11)·sehr(35)·sich(22)·sie(12)·¶

sind(34)·sport(12)·uns(11)·unterricht(13)·walken(11)·war(11)·wasser(13)·¶

weniger(9)·wenn(13)·werden(24)·wir(23)·¶

**Kontakt:**

**elisabeth.wieseneder@fh-joanneum.at**

Wortwolke aus den Daten der Rückmeldungen im Rahmen des Projekts