

# Wasser trinken in der Berufsschule



Schritt für Schritt zur Wasserschule



## Inhalt

Gute Argumente für das Wasser trinken an Schulen .....	2
Was heißt Wasserschule? .....	3
Schritt für Schritt zur Wasserschule .....	4
1. Kontaktaufnahme/Erstgespräch .....	4
2. Vorstellung des Projekts im Rahmen einer Konferenz .....	4
3. Umsetzung an der Schule .....	4
Wasserschule im Schuljahr .....	8

### Impressum:

Medieninhaber: Kaiblinger & Zehetgruber OG, Schönbrunner Straße 59-61, 1050 Wien

Autorinnen: Karin Kaiblinger, Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting,

[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

Foto: Wiener Wasser/Zinner

Wien, 2023



*Das Projekt „Wasser trinken an Schulen“ wird gefördert durch Wiener Gesundheitsförderung, Fonds Gesundes Österreich und Wiener Wasser.*



## Gute Argumente für das Wasser trinken an Schulen

Wasser ist einfach das beste Getränk für Schule und Arbeit. 4 gute Argumente für das Wasser trinken:



### **Wassertrinken fördert die Leistungsfähigkeit.**

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Fast jede Funktion in unserem Körper ist auf Wasser angewiesen. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel wirkt sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können Folgen eines Flüssigkeitsdefizits sein.

- Wer genug trinkt, ist aufmerksamer.



### **Wasser trinken gilt als Schlüssel zur Vorbeugung von Adipositas.**

Süßgetränke sind im Alltag Jugendlicher allgegenwärtig und daher beliebt. Geschmacksvorlieben sind eben eine Gewohnheitssache. Wer regelmäßig Süßgetränke trinkt, hat ein höheres Risiko Übergewicht, Fettleber, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Wasser ist zucker- und kalorienfrei. Wasser trinken reduziert Corona-Kilos, schützt vor Karies und unterstützt das Immunsystem.

- Wasserschulen helfen dabei, den Zucker- und Süßungsmittelkonsum zu reduzieren.



### **Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll und Transport.**

Getränkeflaschen sind nach wenigen Minuten Gebrauch bereits Müll. Wenn alle Wiener Schüler/innen pro Schulwoche auf zwei Getränke aus Plastikflaschen verzichten, sind das pro Jahr 18,4 Millionen (!!) Plastikflaschen weniger im Müll!

- Wasserschulen benötigen weniger Mülltonnen.



### **Leitungswasser in Wien hat hervorragende Qualität.**

Frisches Leitungswasser ist an Schulen kostenlos verfügbar.

- Wasser trinken ist ganz einfach.

## Was heißt Wasserschule?

Wasserschulen **fördern aktiv den Konsum von Leitungswasser.**

### In einer Wasserschule

- wird im Unterricht nur Leitungswasser getrunken.
- werden die Lehrlinge motiviert, im Schulalltag ausreichend zu trinken.
- wird Wasser trinken im Schulleben und im Unterricht regelmäßig thematisiert.
- Jede/r hat eine Trinkflasche – die Erstausrüstung erfolgt durch Wiener Wasser.
- sind Getränke in Automaten und Buffet optimiert.
- ist Wasser trinken Teil der Schulkultur (und in Schulleitbild, Hausordnung oder auf der Website verankert).

Jede dritte Wiener Berufsschule ist (Stand Dez. 2023) bereits eine Wasserschule.

Wasserschule = Gesundheitsförderung und Umweltschutz in der Praxis!

### Vorteile der Wasserschule

- ✓ aufmerksamere Lehrlinge
- ✓ Geldersparnis, da keine Getränke gekauft werden müssen
- ✓ leichtere Schultaschen, da keine Getränke in die Schule geschleppt werden müssen
- ✓ viel weniger Plastikmüll
- ✓ langfristige Gesundheitsförderung
- ✓ Wasser trinken wird zur Gewohnheit – auch am Arbeitsplatz

## Schritt für Schritt zur Wasserschule

Berufsschulen, die eine Wasserschule werden möchten, erhalten vielfältige Unterstützung. Die Teilnahme ist für alle Wiener Schulen kostenlos.

### 1. Kontaktaufnahme/Erstgespräch

Ihre Schule möchte Wasserschule werden? In einem Erstgespräch (telefonisch oder vor Ort) werden Ablauf und Zeitplan abgeklärt.

Kontakt: Karin Kaiblinger, 0664/1508431, [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

### 2. Input „Wasserschule“ im Rahmen einer Konferenz

Wasserschule bedeutet, dass an der gesamten Schule das Wasser trinken gefördert wird. Es betrifft also die ganze Schule und nicht nur einzelne Klassen oder Lehrgänge. Daher ist es wichtig, alle Lehrkräfte für das Thema zu gewinnen. Dies passiert durch einen **einmaligen Kurzinput im Rahmen einer Konferenz**.

Im Anschluss an diesen Input erfolgt die **Beschlussfassung „Wir werden eine Wasserschule.“**

### 3. Konkrete Umsetzung an der Schule

Was ist nun zu tun? Wer ist dafür verantwortlich? Nach dem Beschluss, eine Wasserschule zu werden, geht es an die konkrete Umsetzung.

Der Aufwand ist gering, ein paar wichtige Maßnahmen sind zu setzen.

In einem einstündigen **Workshop mit einem Team besonders am Thema interessierter Lehrkräfte (Wasserschulteam)** werden

- die Supportangebote für Wasserschulen,
- die „Wasserschul-Materialien“, und
- Umsetzungsbeispiele aus bestehenden Wasser-Berufsschulen

vorgelegt, sowie die nächsten Schritte und Maßnahmen zur konkreten Umsetzung an der Schule und die Verankerung im Schulalltag geplant.

#### ✓ **Trinkflaschen organisieren**

Wer Leitungswasser trinken möchte, braucht ein Trinkgefäß. Ideal sind Trinkflaschen mit einer Füllmenge von mind. einem halben Liter. Die Flaschen müssen frei von Bisphenol A und Weichmachern sein.

**Wiener Berufsschulen** erhalten zum Start eine **Erstausrüstung mit Trinkflaschen** von Wiener Wasser für alle Lehrlinge und die Lehrkräfte – nach Wunsch und Verfügbarkeit **aus Glas oder aus Kunststoff**.

Hat jede Schülerin, jeder Schüler eine Trinkflasche? An ein paar Reserveflaschen oder Gläser für alle, die ihre Flasche daheim vergessen haben, denken!

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** Erstausrüstung mit Trinkflaschen für alle Lehrlinge und Lehrkräfte, [Padlet-Link](#) mit Merkblatt Wasser/Flaschenhygiene

### ✓ **Pädagogische Maßnahmen planen**

Die Idee der Wasserschule lebt, wenn sich Schülerinnen und Schüler für Leitungswasser und gegen Plastikmüll einsetzen. Wenn sie merken, dass Wasser trinken persönlich guttut und auch gesellschaftlich relevant ist. Das Thema Wasser bzw. Wasser trinken bietet eine Vielzahl von Anknüpfungsmöglichkeiten für den Unterricht und den Berufsalltag.

Wiener Wasserschulen erhalten Zugang zu einem umfangreichen Materialienpaket für den Unterricht und einen Ideenpool für Aktionstage bzw. Wasserprojekte. Auch die „Wasserfrage zum Tag“ - jeden Tag eine kurze Information zu Trinkwasser, präsentiert als Frage-Antwort-Spiel - kann ein interessanter Weg sein, um Wissen zu erwerben und das Thema Wasser aktuell zu halten.

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Bildungsmaterialien für den Unterricht, Ideen für Aktionstage, Filmtipps, Anleitung für einen Stationenlauf, Trinkpass zur Reflexion der Trinkmenge, Praxistipps von Wasserschulen

### ✓ **Kommunikation planen**

Ein wichtiger Schritt zur nachhaltigen Implementierung der Wasserschule ist die Kommunikation des Projekts. Eltern, Lehrbetriebe zukünftige Schülerinnen und Schüler, neue Lehrkräfte – Menschen im Schulumfeld sollen über das Projekt informiert werden. Stellen Sie das Projekt auf der [Schulwebsite](#) vor.

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Wasserschul-Logo, Textvorschlag für die Website

### ✓ **Getränkessortiment in Automaten und am Buffet checken und ggf. optimieren**

Soziale Verhaltensmuster, Werbung und vor allem die Verfügbarkeit von Getränken an der Schule beeinflussen das Konsumverhalten von Schülerinnen und Schülern.

- Machen Sie Wasser verfügbar und sichtbar!
- Verbannen Sie stark zuckerhaltige Getränke aus der Schule.

Berufsschulen mit einem Getränkeangebot in Automaten oder am Buffet können Wasserschule werden, wenn sie

- den Konsum von Leitungswasser aktiv fördern
- den Konsum von Süßgetränken zeitlich oder räumlich einschränken (**im Unterricht nur Wasser!**)
- das Getränkesortiment entsprechend der Kriterien optimieren

#### Wasserschul-Kriterien für das Getränkesortiment

- ✓ Getränke **ohne Zucker/ohne Süßstoff** (z.B. Mineralwasser, Mineral Zitrone)
- ✓ Getränke mit **moderatem Zuckergehalt bis max. 6,7g Zucker/100 ml** und **ohne Süßstoff**

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Merkblatt Automat/Bufet, eine Liste geeigneter Getränke finden Sie auf der Website von [Sipcan](#).

Wasserschulen in Wien erhalten Beratung und Unterstützung bei der Umstellung des Sortiments oder bei anderen Fragen zur Umsetzung der Wasserschulkriterien am Schulstandort. Kontakt: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at), [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), 0664/1508431

**Tip:** Die ÖGK fördert im Rahmen des Programms "Gesunde Angebote für Schulen" [Aktionstage](#) für Wiener Wasserschulen. [Information und Anmeldung](#)

#### ✓ **Qualitätssicherung**

Berufsschulen sind eine organisatorische Herausforderung und – wie andere Schulen auch – ständig im Wandel: neue Lehrkräfte, Leitungswechsel, neue Projekte und Inhalte, die Aufmerksamkeit erfordern. Überprüfen Sie ab und zu, zum Beispiel im Rahmen einer Konferenz, ob die Wasserschulkriterien eingehalten werden.

#### Wasserschul-Check

- Die Schülerinnen und Schüler trinken im Unterricht ausschließlich Wasser.
- Die Schülerinnen und Schüler haben eine Trinkflasche.
- Die Schülerinnen und Schüler werden regelmäßig daran erinnert, Wasser zu trinken.
- Wasser trinken ist während des Unterrichts erlaubt und erwünscht.
- Die Lehrkräfte trinken im Unterricht nur Wasser (Vorbild).
- Die Wasserschule ist verankert (z.B. im Schulprofil, der Hausordnung, auf der Website).

### Fresh up für bestehende Wasserschulen

Für Schulen mit vielen neuen Lehrkräften oder einer neuen Leitung kann eine Auffrischung für das Kollegium sinnvoll sein. Klären Sie die Möglichkeit ab.

Kontakt: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at), [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), 0664/1508431

### Umsetzungsideen aus Berufsschulen:

- **Wasserworkshop für neue Lehrgänge** – einstündiger Workshop mit Input, Wasserquiz, Wasserverkostung, Getränkeampel und Flaschenmüll-Schätzspiel. Die Schülerinnen und Schüler werden spannend in die Wasserschule eingeführt. Eine Powerpoint-Präsentation und den Wasserquiz-Bogen finden Sie am Projekt-Padlet.
- **Wasserschul-Aktionstage** –Stationenbetrieb, der von allen Lehrgängen besucht wird. Die Stationen können von Lehrkräften oder von Schüler/innen betreut werden. Stationen: Wasserhaushalt im Körper, Trinkprotokoll, Getränkeampel, Wasserverkostung, Wasseranteil in Lebensmitteln, Cocktails mixen, Flaschenmüllmenge-Schätzspiel, Ich sehe Was(ser), das du nicht siehst – virtuelles Wasser, Bewegungsstation, Wasserquiz. Die Stationenbeschreibungen finden Sie am Projekt-Padlet.
- **Wasser-Aktionswoche**, z.B. zu Lehrgangsende, in dieser Woche geben alle Lehrkräfte einen kleinen Input im Rahmen ihres Faches zum Thema Wasser. Ideen dazu finden Sie am Projekt-Padlet.
- **Wasser-Trinkchallenge** an der Schule und im Betrieb. Wer schafft es, eine Woche lang ausschließlich Wasser zu trinken? Sind Veränderungen auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Haut, Schlafqualität etc. zu bemerken? Arbeitsblatt dazu am Projekt-Padlet.

## Wasserschule im Schuljahr

### Zum Start jedes Schuljahres

- ✓ In der Startkonferenz das Kollegium an die Kriterien der Wasserschule erinnern  
*(verantwortlich: Schulleitung)*
- ✓ Wasserschulaktivitäten für das neue Schuljahr planen/vorstellen  
*(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)*
- ✓ Neue Lehrkräfte in das Thema einführen  
*(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)*
- ✓ In allen Klassen/Lehrgängen auf die Regeln der Wasserschule hinweisen („im Unterricht wird nur Wasser getrunken“)  
*(verantwortlich: Klassenvorstände)*
- ✓ In den ersten Klassen/Lehrgängen Motivationsinput zur Wasserschule (z.B. einstündiger Wasserworkshop mit Wasserquiz)  
*(verantwortlich: Klassenvorstände)*
- ✓ Check des Getränkeangebotes im Automaten/am Buffet  
Entspricht das Angebot den Kriterien? Bei Bedarf Gespräch mit Buffet-/Automatenbetreiber  
*(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)*

### Während jedes Schuljahres

- ✓ Wasserschule auf der Website, auf anderen Kanälen kommunizieren  
*(verantwortlich: Schulleitung)*
- ✓ Nudgingmaßnahmen zur Wasserschule werden gesetzt (Plakate, Wasser-Challenge..)  
*(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)*
- ✓ Wasser wird im Unterricht oder bei Schulaktionen (z.B. Wasserwoche, Aktionstage) thematisiert  
*(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)*

### Am Ende jedes Schuljahres

- ✓ Ggf. neue Trinkflaschen organisieren (für neue Schülerinnen und Schüler, Schwund)  
Die Wiener Wasserschul-Flaschen können z.B. bei Winklers Schulbedarf erworben werden.  
*(verantwortlich: Schulleitung, Wasserschulteam)*
- ✓ Planung für das kommende Schuljahr (Schulaktion, Verwendung der Unterrichtsmaterialien)
- ✓ *(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)*