

infoblatt

01/2017

für Eltern, SchulleiterInnen und LehrerInnen an den
allgemeinbildenden Pflichtschulen im Land Salzburg

Der Förderunterricht

Gesunder Schlaf für Kinder

Kurzzeitige Kinderbetreuung

**Snack Check – Schlaue
Jause von zu Hause**



Bild: LMZ/Otto Wieser

Eltern und Schule arbeiten am selben Ziel: die optimale Förderung unserer Kinder.

In diesem Infoblatt möchte ich mich an Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer – und damit an die wichtigsten Beteiligten, wenn es um die gedeihliche Entwicklung jedes einzelnen Schulkindes geht – wenden. Wenn Bildung der Schwerpunkt der Schule, Erziehung und

häusliche Geborgenheit der Schwerpunkt der Eltern ist, so ergänzen sich die jeweiligen Bereiche förderlich. Als kleines Beispiel dafür möchte ich anführen, dass Lernprozesse in der Schule nur dann gelingen können, wenn Kinder ausgeschlafen und mit einem gesunden Frühstück gestärkt in die Schule kommen.

Das System Schule wird dann erfolgreich sein, wenn alle Beteiligten bestmöglich in ihrem Bereich mitwirken:

- Jeder einzelne Schüler und jede einzelne Schülerin soll dabei seine bzw. ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten ausbauen und Schwächen kompensieren können. Wir brauchen

Spezialisten und Individualisten, um die Zukunft positiv zu gestalten. Für die Klassengemeinschaft wünsche ich mir Teamgeist und wertschätzenden Umgang miteinander.

- An alle Eltern möchte ich mich mit einem Zitat von Steffen Albers wenden: „Wir sind es unseren Kindern schuldig, uns bei all unserem Handeln Gedanken um ihre Zukunft zu machen.“
- Die Pädagoginnen und Pädagogen ersuche ich, motivierend, wohlwollend und fördernd einzuwirken, damit Lernen ein spannender und anregender Prozess bleibt.

Im Lebensrückblick erleben wir Schule als eine der prägendsten sozialen Geflechte unserer persönlichen Entwicklung – deren Wert erkennen wir oft erst im Nachhinein. Daher ist es jede Anstrengung wert, sich gemeinsam täglich neu um eine gute Schule zu bemühen. In diesem Sinne wünsche ich allen noch ein gutes Schuljahr!

Prof. Mag. Johannes Plötzeneder
Amtsführender Präsident des Landesschulrates

Der Förderunterricht – lästige Zusatzstunde oder pädagogische Bereicherung?



Pflichtschulen angeboten wird, wird in der schulischen Praxis unterschiedlich umgesetzt und von den betroffenen Schülerinnen und Schülern sowie deren Eltern auch unterschiedlich aufgenommen und bewertet.

Förderunterricht ist

- eine Unterstützung der Lernprozesse von Kindern durch gezielte Lernhilfe von Lehrerinnen und Lehrern (dies muss jedoch nicht zwingend die Klassenlehrerin bzw. der Klassenlehrer sein),
- ein methodisches Ausgleichen ungünstiger Lernvoraussetzungen,
- ein zusätzliches Festigen des Könnens, Wissens und der Fertigkeiten schwacher Schülerinnen und Schüler,
- die Individualisierung und gezielte Arbeit mit einzelnen Kindern anhand eines Förderplanes.

Förderunterricht soll

- den Anschluss an den Lernfortschritt der Klasse sichern,

Die einen freuen sich darauf, für die anderen ist es eine zusätzliche Schulstunde, auf die sie lieber verzichten möchten. Manche Eltern begrüßen dieses schulische Angebot, andere gehen so weit, darin eine Stigmatisierung ihres Kindes zu sehen. Die meisten

Lehrerinnen und Lehrer erkennen darin eine besondere pädagogische Chance, die auch eine besondere Vorbereitung verlangt, vereinzelt wird sie lediglich als Nacharbeitsstunde für den Vormittagsunterricht verwendet. Die sogenannte „Förderstunde“, die an so gut wie allen

- einen kontinuierlichen Lernzuwachs ermöglichen,
- Schulversagen vermeiden helfen,
- das Nachholen des Lehrstoffs nach längerem Fernbleiben unterstützen.

Förderunterricht ermöglicht

- Raum für umfassendes Vertiefen von Lerninhalten,
- andere und intensivere methodische und didaktische Zugänge in der Kleingruppe als in der Großgruppe Klasse,
- das Üben in verschiedensten Bereichen,
- das Vermitteln von Erfolgserlebnissen, die den Selbstwert eines Kindes stärken,
- die Ruhe, auf nicht gefestigte Lernschritte zurückzugehen,
- eine andere Form von Kontakt zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrerin bzw. Lehrer.

Förderunterricht ist

- keine Nachschreibstunde aus dem Vormittagsunterricht,
- keine Gratis-Nachhilfestunde ohne Förderdiagnostik,
- keine Disziplinierungsmaßnahme,
- keine Aufbewahrungsstunde für Fahr-schülerinnen und -schüler,

- keine „Überraschung“ für Schülerinnen und Schüler am Ende des Vormittags,
- keine isolierte Vorbereitungsstunde vor Schularbeiten und Tests,
- keine generelle Übungsstunde für alle Schülerinnen und Schüler.

Pädagoginnen und Pädagogen sowie auch Eltern beschreiben ihre Erfahrungen mit dem Förderunterricht mehrheitlich in zwei Gegensätzen:

- positiv, weil sie die zusätzliche Zeit und die methodischen Chancen der Kleingruppe schätzen,
- negativ, weil die Schülerinnen und Schüler am Ende des Unterrichts müde sind und die zusätzliche Stunde häufig als „Strafe“ empfinden.

Dieser genannte Nachteil besteht nicht bei Organisationsmodellen, die von einer zusätzlichen Stunde, die an den Nachmittagsunterricht angehängt wird, Abstand nehmen. Grundsätzlich besteht auch die Möglichkeit von Förderstundenblöcken oder von integrativem Förderunterricht. Auch muss nicht die Klassenlehrerin den Förderunterricht selbst durchführen, es besteht beispielsweise auch die Möglichkeit, einen definierten Zeitraum lang Kinder mit Rechenschwäche in einer Kleingruppe klassenübergreifend durch eine darauf besonders spezialisierte Lehr-

person zu fördern. Über die jeweilige Organisationsform entscheidet die Schulleitung.

Fazit: Im Rahmen des Förderunterrichts eröffnen sich viele inhaltliche, methodische und organisatorische Möglichkeiten einer speziellen Förderdidaktik, für die der Gesetzgeber eine gesicherte Ressource bereitstellt. Wenn dann auch noch Transparenz über die Förderziele der einzelnen Kinder besteht und die Eltern darüber gut informiert werden, wird „Förderstunde“ bei den Adressaten als das erlebt, was sie ist: eine pädagogische Bereicherung.

Kontakt



Dr. Dorothea Steinlechner-Oberläuter
Landesschulrat für Salzburg
Schulpsychologische Beratungsstelle
Salzburg Umgebung I
Aignerstraße 8/II, 5020 Salzburg
Tel: 0662-8083-4229
dorothea.steinlechner@lsr-rbg.gv.at

Der Bildungsberater bringt's ...

Der vom Landesschulrat für Salzburg herausgegebene Bildungsberater **BILDUNG BRINGTS PUNKT** hilft, sich einen Überblick über die vielfältige Bildungslandschaft des Bundeslandes Salzburg zu verschaffen. Er richtet sich an Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer und ist ein wichtiger Ratgeber in allen schulischen Belangen.

Die Broschüre fasst die verschiedenen Schultypen, Schwerpunktsetzungen, Ausbildungs- und Unterrichtsmodelle der einzelnen Schulen zusammen und beinhaltet auch die Ansprechpartner der Servicestellen des Landesschulrates, der Behörden und Bildungsregionen.

Den Bildungsberater kann man kostenlos über das Salzburger Schulservic anfordern oder unter www.lsr-sbg.gv.at herunterladen.



Claudia Baumann hat im September 2016 die Leitung der Schulservicestelle des Salzburger Landesschulrates (in Karenzvertretung von Nina Behrendt) übernommen. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Schule.



Kontakt

Claudia Baumann
Schulservic Salzburg
Aignerstraße 8, 5020 Salzburg
Tel: 0662-8083-2071
E-Mail: claudia.baumann@lsr-sbg.gv.at

Neue Regelung bei Schuleinschreibung

Transition zur Grundschule wird als Prozess verstanden, in dem das Kind, die Familie, die beteiligten Institutionen (Kita, Grundschule) und die Gemeinschaft über einen bestimmten Zeitraum in einer spezifischen Verbindung stehen: Sie gestalten als Akteure gemeinsam diesen Prozess!

(Griebel & Niesel, 2011)



Bild: Jenny Sturm - Fotolia.com

Transitionen und deren Bewältigung begleiten unser Leben. Besonders der Übergang von der Kinderbetreuungseinrichtung in die Schule steht im Fokus der aktuellen Bildungsreform. Inhalte dieser Reform sind die Stärkung der Übergänge in der Schuleingangsphase, der Datenaustausch und die Weiterentwicklung der Kooperation von Kindergarten und Volksschule sowie die Entwicklung eines Bildungskompasses. Ein bundesweit einheitlicher Austausch über die individuelle Entwicklungsförderung sowie deren Beobachtung und Dokumentation von Ressourcen, Potenzialen und Interessen jedes Kindes ist Ziel der

Entwicklung des Bildungskompasses, dessen Einsatz ab 2018 flächendeckend geplant ist.

Mit dem Schulrechtsänderungsgesetz 2016 wird der Übergang vom Kindergarten in die Volksschule einschließlich der Weitergabe von Informationen im Rahmen der Schülerinnen-/Schülereinschreibung neu geregelt:

„Zum Zweck der frühzeitigen Organisation ... haben die Erziehungsberechtigten allfällige Unterlagen, Erhebungen und Förderergebnisse, die während der Zeit des Kindergartenbesuches zum Zweck der Dokumentation des Entwicklungs-

standes, insbesondere des Sprachstandes, erstellt, durchgeführt bzw. erhoben wurden, vorzulegen. Die Vorlage kann in Papierform oder in elektronischer Form erfolgen ...“ (Schulpflichtgesetz 1985, § 6 (1a)).

Eltern und Erziehungsberechtigte sind angehalten, allfällige Unterlagen aus dem Kindergarten bei der Schuleinschreibung vorzulegen. Eine direkte Übergabe von schriftlichen Unterlagen von der Kinderbetreuungseinrichtung an die Schule ist in Salzburg nicht vorgesehen. Die Entscheidung über die Weitergabe obliegt den Erziehungsberechtigten.

Die Bereitschaft zur Vernetzung und Kooperation von elementaren Bildungseinrichtungen, Schulen und Eltern bildet die Grundlage einer erfolgreichen, anschlussfähigen Begleitung dieses Übergangs.

Kontakt

Maria Berkold

Kindergarteninspektorin
Land Salzburg, Abteilung Kultur,
Bildung und Gesellschaft
Referat 2/01 Kinderbetreuung,
Elementarbildung, Familien
Gstättengasse 10, 5010 Salzburg
Tel: 0662-8042-5416
Fax: 0662-8042-5403
E-Mail: kinder-familie@salzburg.gv.at

Gesunder Schlaf für Kinder

Umfragen an Salzburger Volksschulen zeigen, dass Kinder bereits im Volksschulalter ein großes Schlafdefizit aufweisen und eine bemerkenswerte Anzahl von ihnen unter Schlafproblemen leidet. Eine wesentliche Voraussetzung der individuellen Schulleistung ist die Tagesbefindlichkeit, die in engem Zusammenhang mit der Erholbarkeit des Schlafes steht.

Im Folgenden sind zentrale Empfehlungen für eine gute Schlafhygiene beschrieben. Diese Empfehlungen helfen, das

Schlafverhalten und die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes zu verbessern.

- Ermitteln Sie mithilfe eines Schlafprotokolls (siehe www.fit4school.or.at) die benötigte Gesamtschlafzeit Ihres Kindes und legen Sie entsprechend dem ermittelten Schlafbedürfnis Ihres Kindes die Zubettgeh- und Aufstehzeiten fest. Falls Sie einen Mittagsschlaf einplanen, ziehen Sie diese Schlafzeit von der Gesamtschlafzeit in der Nacht ab.

- Ihr Kind sollte jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten (maximale Abweichung 30 Minuten) einhalten.
- Sollte Ihr Kind einen Mittagsschlaf machen, achten Sie darauf, dass der Mittagsschlaf vor 15 Uhr liegt.
- Schaffen Sie im Kinderschlafzimmer ein adäquates „Schlafambiente“. Störende Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.

- Legen Sie ein „Zubettgehritual“ fest (nicht länger als 30 Minuten, gleiche Reihenfolge wie z.B.: Abendessen, Waschen/Zähneputzen, Toiletten-gang, Geschichten erzählen/Geschichten selber lesen/kuscheln, Augen schließen/Licht aus).
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Schlafengehen keine Medikamente, die den Schlaf „stören“ können, einnimmt.
- Das Abendessen sollte nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden. Es ist jedoch auch wichtig, dass Ihr Kind nicht hungrig ins Bett geht. Ein Glas Milch oder eine Banane vor dem Schlafengehen können hier helfen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nachmittags (ab 15 Uhr) keine koffein- oder teinhaltigen Getränke (z.B. Cola) zu sich nimmt.
- Planen Sie zwischen Alltag und Zubettgehen Zeit zum Ausklingen des Tages ein. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind sich kurz vor dem Schlafengehen mit körperlich oder geistig anstrengenden Tätigkeiten (z.B. Krimi im Fernsehen/ Smartphone) beschäftigt. 60 Minuten vor dem Zubettgehen sollte Ihr Kind nur ruhigen Aktivitäten nachgehen.
- Nächtliches Essen sollte vermieden werden.



Bild: Olesja Bilkei - Fotolia.com

- Helles Licht ist ein „Wachmacher“. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind vor dem Einschlafen und nachts keinem hellen Licht aussetzt. Nicht mit dem Smartphone ins Bett!
- Am Tag sollte sich Ihr Kind ausreichend bewegen.
- Morgens sind wir besonders empfindsam für Licht. Für den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes ist es deshalb

günstig, sich morgens ungefähr eine halbe Stunde dem Tageslicht auszusetzen.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf hat – beispielsweise mit regelmäßigen (möglichst gemeinsamen) Essenszeiten. Hierdurch unterstützen Sie den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes positiv.
- Schlafen im eigenen Bett! Schlafen bei Eltern oder Geschwistern verringert die Schlaftiefe.
- Schlafen oder Zubettgehen sollte nicht als Strafe verwendet werden.
- Rauchen Sie nie im Schlafzimmer Ihres Kindes.

Kontakt

Ass.Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser
 Universität Salzburg
 Fachbereich Psychologie
 Labor für Schlaf-, Kognitions- und Bewusstseinsforschung
 Hellbrunnerstraße 34, 5020 Salzburg
 Tel: 0662-8044-5143
 E-Mail: kerstin.hoedlmoser@sbg.ac.at
 www.sleepscience.at
 www.fit4schol.or.at

Aus der Grundschulreform: Benotung in der Volksschule

Ziffernbenotung oder alternative Leistungsbeschreibung

Am Schulstandort wird für den gesamten Schulstandort oder für einzelne Klassen entschieden, ob bis einschließlich der dritten Schulstufe die Ziffernbenotung durch eine alternative Leistungsbeschreibung ersetzt wird. Unter Wahrung der Rechte der Eltern erfolgt im Klassenforum, nach eingehender Beratung, eine Meinungsbildung für den Klassenverband. Im Schulforum wird die endgültige Entscheidung zur Form der Beurteilung bzw. Bewertung klassenweise bzw. für den ganzen Schulstandort getroffen. Die Festlegung der Beurteilungs-/Bewertungsform ist innerhalb der ersten neun Schulwochen zu treffen. Falls im Schulforum keine Entscheidung erfolgt, hat die Schulleitung eine Entscheidung zu treffen.

Entscheidet sich eine Klasse im Schulforum für die alternative Beurteilung, dann sind zweimal jährlich vom Klassenlehrer oder der Klassenlehrerin Bewertungsgespräche abzuhalten, zu denen die Erziehungsberechtigten und die Schülerinnen bzw. Schüler einzuladen sind (Kind-Erziehungsberechtigte-LehrerIn-Gespräche). In den Gesprächen sind die Ausgangssituation, festgestellte Lernfortschritte sowie zu erreichende Lernziele hinsichtlich der Selbstständigkeit der Arbeit, des Erfassens und Anwendens des Lehrstoffes, der Durchführung der Aufgaben und der Eigenständigkeit sowie die Persönlichkeitsentwicklung und das Verhalten in der Gemeinschaft zu erörtern und zu dokumentieren. Diese Gespräche werden durch eine schriftliche Semester- bzw.

Jahresinformation ergänzt. Im Rahmen dieser Gespräche sind Vereinbarungen zur Erreichung der festgesetzten Lernziele mit allen Beteiligten zu treffen.

Kontakt

Christine Haslauer
 Personalvertreterin der
 PflichtschullehrerInnen
 Zentralausschuss
 Nonnbergstiege 2/1
 5010 Salzburg
 Tel: 0662- 8042-2704
 Fax: 0662-8042-3053
 E-Mail: za-pflichtschule@salzburg.gv.at

Kurzzeitige Kinderbetreuung



Bild: nadezhda1906 - Fotolia.com

Sie haben einen Termin, müssen etwas erledigen oder möchten gerne weggehen und brauchen Betreuung für Ihr/e Kind/er? Folgende Einrichtungen bieten Hilfe an:

Babysitterbörsen

- ÖH Salzburg (Österreichische HochschülerInnenschaft): www.oeh-salzburg.at (siehe Börsen)
- BAKIP Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Salzburg: www.bakip-salzburg.at/HTML/babysitter.html
- Frauenhilfe – Babysitterdienst: www.frauenhilfe-salzburg.at
- Online-Börsen: www.kinderbetreuung.at und www.betreut.at

Betreuung für Ihr krankes Kind daheim: Notfall-Mama

KiB unterstützt Familien rund ums kranke Kind. Erreichbar zu jeder Tages- und Nachtzeit, auch am Wochenende

- KiB – Verein rund ums erkrankte Kind
Ansprechpartnerin für Salzburg: Brigitte Angerer
Tel: 0664-6203025 oder 0664-6203040,
E-Mail: angerer.b@kib.or.at, www.kib.or.at

Omadienst des Katholischen Familienverbandes Salzburg

Der Oma-/Opadienst unterstützt Mütter und Väter, die eine verlässliche, nicht-institutionelle Betreuung für ihre Kinder suchen.

- Katholischer Familienverband
Tel: 0662-8047-1240, Fr von 8.30 bis 12.00 Uhr,
E-Mail: info-sbg@familie.at, www.familie.at/site/salzburg/home
- Für den Pinzgau:
Eva Pletzer, Tel: 0676-7899174, E-Mail: wunschoma@gmail.com

Auszeit – Integrative Betreuung für Kinder mit und ohne Behinderung

In Oberndorf, Schwarzach, Tamsweg, Zell am See
Jeweils ganztägig ein Samstag im Monat.
Kosten pro Tag und Kind: 18 Euro

- Forum Familie im jeweiligen Bezirk:
www.salzburg.gv.at/forumfamilie

Zeit zum Atmen – FamuD

Familienunterstützender Dienst der Lebenshilfe
Stundenweise Betreuung von behinderten Kindern,
ab Pflegestufe 3 möglich.

- Lebenshilfe Salzburg, Tel: 0662-820984-12 (Frau Ott),
E-Mail: michaela.ott@lebenshilfe-salzburg.at

Familienhilfe Caritas

Wenn ein Elternteil oder eine andere wichtige Bezugsperson vorübergehend ausfällt, muss für Kinder rasch Betreuung bereitstehen. Ist die Mutter krank oder überlastet? Braucht sie Unterstützung während der Schwangerschaft oder Entbindung? Oder hat ein Alleinerzieher keinen Anspruch auf Pflegeurlaub für sein krankes Kind? Dann sind qualifizierte FamilienhelferInnen zur Stelle.

FamilienhelferInnen kommen zu Ihnen nach Hause und übernehmen überbrückend die Kinderbetreuung und alltägliche Haushaltsführung.

- Familienhilfe Caritas
Tel: 0662-849373-344, E-Mail: familienhilfe@caritas-salzburg.at
<http://www.caritas-salzburg.at/hilfe-einrichtungen/familien-kinder-jugendliche/familienhilfe/>

Weitere Informationen

Bei weiteren Fragen rund um's Thema Familie wenden Sie sich an Forum Familie in Ihrem Bezirk.



- **Forum Familie online**
www.salzburg.gv.at/forumfamilie
www.facebook.com/forumfamilie

Die Kinderstadt öffnet wieder ihre Tore!

Arbeiten, studieren, mitbestimmen: Das können alle von 7 bis 14 Jahren in Mini-Salzburg. Erwachsene sind als Gäste willkommen, dürfen sich aber nicht einmischen.

Termin: **28. Juni bis 15. Juli 2017**
Ort: Salzburg, Eisarena – Volksgarten
Schulklassen können sich ab 3. Mai 2017 online anmelden.

Spielpass: einmalig Euro 5,-
Tageseintritt: Euro 3,-

Infos
Verein Spektrum
minisalzburg@spektrum.at
www.minisalzburg.spektrum.at



Snack Check – Schlaue Jause von zu Hause

Wie viel und vor allem welche Lebensmittel braucht mein Kind für eine ideale, gesunde Jause? Was sind Kinderlebensmittel und haben diese einen Nutzen? Wie viel Zucker ist in unserer Nahrung versteckt? Diese und andere Fragen werden beim Elternworkshop „Snack Check – Schlaue Jause von zu Hause“ im Rahmen der „Gesunden Volksschule Salzburg“, Bereich Ernährung, beantwortet.

Sind Kinderlebensmittel wirklich so gesund?

Die Werbung verspricht bezüglich Kinderlebensmittel vieles, aber entspricht dies der Wahrheit?

Wie viele Stück Würfelzucker befinden sich in einem Kinderjoghurt? Die maximale tägliche Aufnahme von freiem Zucker (= Zucker, der zugesetzt wurde, also nicht von Natur aus enthalten ist) sollte bei einem 7-jährigen Volksschulkind bei maximal zwölf Stück Würfelzucker liegen. In einer Portion Kinderjoghurt befinden sich schon vier Stück Würfelzucker, somit ist schon 1/3 des Zuckerbedarfs gedeckt. Gerne wird aber noch genascht, eine Limo getrunken oder ein Kuchen genossen.

Grundsätzlich sollten Süßigkeiten nicht verboten werden. Wichtig ist, dass solche Lebensmittel nicht täglich am Speiseplan stehen, und wenn sie verzehrt werden, so sollten sie mit großem Genuss, aber in Maßen (eine Portion entspricht einer Kinderhand voll) geschlemmt werden. Die Antwort auf die Frage, ob Kinderlebensmittel wertvoll sind, ist also nein! Derartige Produkte sind für eine gesunde, schlaue Ernährung nicht zu empfehlen.

So einfach geht's!

Wir sollten die heimische Obst- und Gemüsevielfalt den fertigen Produkten aus



Bild: AVOS

dem Supermarkt für unsere Jause und als Snack für zwischendurch vorziehen. Karottensticks oder Gemüse-Käse-Spieße bieten sich als Jause sehr gut an.

Eine schlaue Jause sollte grundsätzlich immer aus

- einem Getränk (am besten Wasser),
- Sattmacher wie Getreidebreie, Vollkornbrote inklusive Milchprodukte (Topfenaufstriche, Käsescheiben oder Naturjoghurt mit frischen Früchten) und
- Obst und/oder Gemüse (geschnitten, geraspelt, als Belag) bestehen.

Auf der Homepage der Gesunden Schule Salzburg sind Rezeptanregungen für eine schlaue Jause als Download verfügbar. Eine optimale Vormittags-Jause für Kinder in der Volksschule setzt sich zum Beispiel wie folgt zusammen:

1. Ein Getränk (Wasser)
2. Gemüsesticks **oder** ein kleines Stück Obst
3. Joghurt mit Getreide/kleine Portion Nüsse **oder** Vollkornbrot/-weckerl mit Aufstrich/Käse/Schinken

Generell sind der Kreativität beim Vorbereiten einer Schuljause keine Grenzen

gesetzt. Vor allem verschiedene Farben und Formen kommen bei Kindern immer sehr gut an und auch bunte Trinkflaschen und Jausenboxen animieren zum gesunden Schlemmen.

Initiative „Gesunde Volksschule Salzburg“

Im Rahmen des Projektes „Gesunde Volksschule Salzburg“ wird aber nicht nur gesunde Ernährung für alle Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen und Eltern im Rahmen von Workshops mit Expertinnen und Experten thematisiert. Die Schwerpunkte Bewegung, Umwelt und Sicherheit, Lebenskompetenz und LehrerInnengesundheit sind weitere Säulen der gesunden Schule. Dabei werden nicht nur Informationsworkshops angeboten, auch Beratungen an der Schule, wie z.B. Optimierung des Schulbuffets, bewegter Unterricht, sind möglich. Gefördert wird die Gesunde Volksschule vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

Weitere Initiativen, die von AVOS koordiniert und betreut werden, sind Bewegte & Gesunde Schule Salzburg Sek 1 (gefördert vom Land Salzburg) und Fokus Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung von der Jause bis zum Mittagessen für alle Schulstufen (gefördert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg).

Unterschied Obst & Süßigkeiten

Obst

vitamin- und mineralstoffreich
macht länger satt
Blutzuckerspiegel steigt langsam an
Energie länger verfügbar
schmeckt gut
niedriger Fettgehalt
niedriger Salzgehalt

Süßigkeiten

vitamin- und mineralstoffarm
machen nicht lange satt
Blutzuckerspiegel schießt in die Höhe
Energie kurz verfügbar
schmeckt gut
teilweise sehr hoher Fettgehalt
teilweise sehr hoher Salzgehalt

Kontakt

Sophie Waldmann, BEd.

Ernährungsexpertin – Gesunde Volksschule & Fokus Ernährung
AVOS Salzburg
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg
Tel: 0662-887588-44, Fax: DW 16
E-Mail: waldmann@avos.at
www.gesundeschule.salzburg.at

... oder wie man auf der Suche nach Freiheit fast verloren gehen kann

In der Jugend testet man aus, wie weit man gehen kann. Wie es sich anfühlt, Verbotenes zu tun, frei zu sein, an Grenzen zu gehen und manchmal sogar einen Schritt weiter. Doch mitunter droht auf der Suche nach dem Kick etwas verloren zu gehen – nämlich die eigene Freiheit.

Das neue Stück der „theaterachse“ beschreibt in vier packenden Szenen, in welchen unterschiedlichen Situationen Jugendliche auf der Suche nach ihrer Identität Gefahr laufen, ihre Selbstbestimmung zu verlieren:

- Ein Mädchen entwickelt eine schwere Essstörung.
- Ein junger Mann gerät unter den Einfluss einer manipulativen gewalttätigen Gruppierung.
- Eine junge Frau sucht den Ausstieg aus einer religiösen Sekte.

Vor dem gesellschaftlichen Diskurs über die Ursachen von Radikalisierung von Jugendlichen entwickelte Regisseur Mathias Schuh in Zusammenarbeit mit der kija Oberösterreich das Stück „freiheit.komm“ für SchülerInnen ab der 6. Schulstufe. Dabei gibt das Stück nicht nur Antworten, doch es versteht, die richtigen Fragen zu stellen:



Bild: theaterachse

- Wie können Teenager die Ausbildung ihrer Identität schaffen, ohne dabei verloren zu gehen?
- Was reizt Jugendliche an fanatischen Gruppen?
- Wie können sie den Weg zurück finden?
- Und können die Kinderrechte als Basis für eine weltoffene und friedliche Gesellschaft auf diese Fragen Antwort geben?

Entstanden ist ein Stück, das die Grundlage für eine anschließende Vertiefung liefert. Die kija Salzburg lädt LehrerInnen und SchülerInnen zu zwei Aufführungen ein. Der Eintritt ist frei.

Information & Anmeldung

Ruth Fischer

kija Salzburg

Tel: 0664-6116636

E-Mail: ruth.fischer@salzburg.gv.at

Das Stück kann danach zu weiteren Terminen gebucht werden. Die kija Salzburg ist bei den Aufführungen mit dabei und bespricht mit den SchülerInnen auftretende Fragen. Für LehrerInnen gibt es weiterführendes Unterrichtsmaterial.

Weitere Infos

www.theaterachse.com

PONGAU

Wann: Donnerstag, **23. März 2017**, 16.00 Uhr

Wo: Festsaal der Gemeinde Schwarzach, Bgm.-Alois-Stöllinger-Platz, Schwarzach (im Rahmen der Theatertage Pongau)

STADT SALZBURG

Wann: Montag, **27. März 2017**, 15.30 Uhr

Wo: OVAL – Die Bühne im EUROPARK, Europastraße 1, Salzburg