

# Gesunde Volksschule

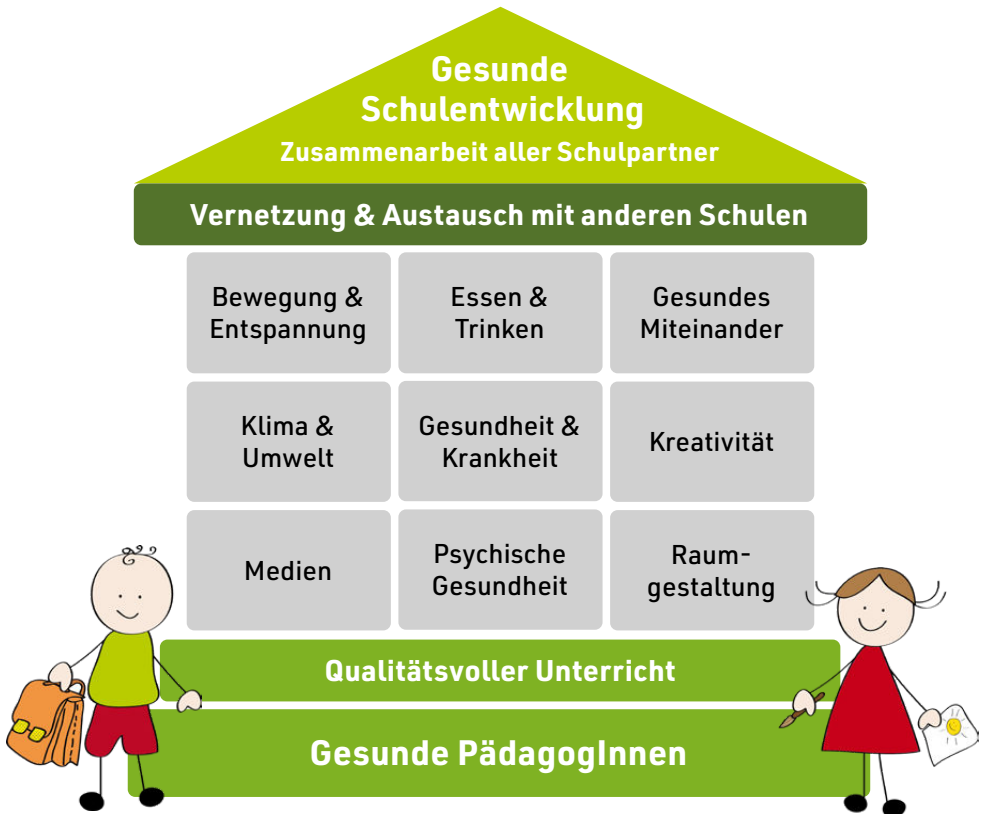
*gemeinsam gestalten*



Nähere Infos zu allen Angeboten auf  
[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



Programm 2024/25



Styria vitalis unterstützt Sie beim „Hausbau“ mit Angeboten für PädagogInnen, SchülerInnen und Eltern.

Eine Übersicht aller Termine finden Sie hier:

→ [https://padlet.com/styriavitalis\\_schule/gvs](https://padlet.com/styriavitalis_schule/gvs)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Zusammenarbeit mit Styria vitalis</b>	
	Ihre AnsprechpartnerInnen bei Styria vitalis	4
	Ablauf der Zusammenarbeit	5
<b>2</b>	<b>Gesunde Schulentwicklung</b>	
	I. Angebote für PädagogInnen	
	Planung	6
	GET-Gesunde Entscheidungen treffen	7
	Schulung zum/zur Gesundheitsbeauftragten	8
	Kinder im Fokus	9
	Lebensraum Schule	10
	Zusammenarbeit mit Eltern	11
	II. Angebote für Eltern	
	Schulübergreifende Online-Elterninfo	12
	Elterninfo für Ihre Schule	13
<b>3</b>	<b>Gesunde PädagogInnen</b>	
	I. Workshops zu Entspannung & Resilienz, Teamgesundheit, Innere Sicherheit, Ernährung und Bewegung	16
	II. Jahresprojekt zur LehrerInnen-Gesundheit	18
<b>4</b>	<b>Vernetzung &amp; Austausch</b>	
	Regionale Fortbildungen	19
	Online-Treffen	19
	Netzwerktreffen Gesunde Schule	20
	Gesundes Führen-Seminare	20
	Schulübergreifende Angebote zur LehrerInnen-Gesundheit	21
<b>5</b>	<b>Schulprojekte zur Gesundheitsförderung mit SchülerInnen</b>	
	Projekte zu den Bausteinen des Gesunde Schule-Hauses	22
<b>6</b>	<b>Gesunde Ernährung in der Volksschule</b>	
	Entwicklung eines Verpflegungsleitbildes	23
	Optimierung der Mittagsverpflegung an Ihrer Schule	23
<b>7</b>	<b>Gesunde Zähne in der Volksschule</b>	
	Gruppenprophylaxe & Elterninfo	24
	<b>ReferentInnen &amp; Kooperationspartner</b>	25

# 1 *Zusammenarbeit* — mit Styria vitalis

Mit dem **Netzwerk Gesunde Schule** begleitet Sie das Team von Styria vitalis auf dem Weg zu einer Gesunden Schule. Unsere Partner sind unter anderem die Bildungsdirektion Steiermark, die beiden Pädagogischen Hochschulen, die Schulerhalter, die BfP sowie die Sozialversicherungsträger.



**Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup>  
Inge Zelinka-Roitner**  
Bereichsleitung Schule  
0316 | 82 20 94-41  
inge.zelinka-roitner@  
styriavitalis.at



**Oliver Hueber, BEd**  
Schulbegleiter  
0316 | 82 20 94-44  
oliver.hueber@  
styriavitalis.at



**Mag<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch**  
Schulbegleiterin  
0316 | 82 20 94-42  
eva.deutsch@  
styriavitalis.at



**Mag<sup>a</sup> Christina Kelz-Flitsch,  
MSc**  
Schulbegleiterin  
0316 | 82 20 94-55  
christina.kelz-flitsch@  
styriavitalis.at



**Mag<sup>a</sup> Petra Di Noia**  
Schulbegleiterin  
0316 | 82 20 94-43  
petra.dinoia@  
styriavitalis.at



**Mag. Patrick Palz**  
Schulbegleiter  
0316 | 82 20 94-45  
patrick.palz@  
styriavitalis.at



**Hanna Hörtnagl, BSc, BA**  
Schulbegleiterin  
0316 | 82 20 94-55  
hanna.hoertnagl@  
styriavitalis.at

→ [www.styriavitalis.at/team/](http://www.styriavitalis.at/team/)



Zusammenarbeit heißt, in Verbindung zu bleiben, damit wir uns über die Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung an Ihrer Schule austauschen können.

## Beim Einstieg ins Netzwerk

1. Schriftliche **Anmeldung und Erstgespräch** mit der Schulleitung
2. Unterzeichnung der **Erklärung zur Zusammenarbeit** durch die Schulpartner
3. **Gesundheitskonferenz** mit dem Schulteam zum Kennenlernen des Netzwerks und zur Bedarfsplanung
4. Nominierung einer/eines **Gesundheitsbeauftragten** und Teilnahme an einem der beiden Schulungstermine
5. **Information der Eltern** über den Einstieg ins Netzwerk
6. SCHiLF zu den **GET-Unterrichtsmaterialien Gesundheitskompetenz**
7. **Netzwerktafel Gesunde Schule** als sichtbares Zeichen am Schulgebäude

## Jedes Schuljahr

Ein **persönlicher Kontakt mit den SchulbegleiterInnen** von Styria vitalis zur Besprechung der Gesundheitsförderungsschwerpunkte der Schule im jeweiligen Schuljahr

**Beitrag zum Netzwerk** in der Höhe von € 99.- pro Schuljahr

## Nach 3 Jahren

Möglichkeit einer **Auszeichnung** nach 3-jähriger intensiver Auseinandersetzung mit Gesundheitskompetenz und Gesundheitsförderung

# 2 *Gesunde Schulentwicklung*

## — Gesundheit als gemeinsames Ziel

Alle Beteiligten einigen sich auf gemeinsame Ziele und Visionen und verfolgen diese strukturiert. Styria vitalis unterstützt Sie dabei.



### I. Angebote für PädagogInnen

■ Dauer: 2 bis 4 Stunden

■ Kostenlos, aber kontingentiert

■ Vor Ort in Ihrer Schule

oder online



auch online  
möglich

### 1. Planung

- **Gesunde Schule – Herzlich Willkommen!** NEU!

Gemeinsame Erstellung eines Welcome Guides für (Jung-)LehrerInnen  
*Oliver Hueber*



- **Jahresplanung zur Gesundheit**

Unterstützung bei der Planung von Gesundheitsschwerpunkten  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*

- **Leitbildentwicklung für eine gesunde Schule**

Durch gemeinsame Haltungen Orientierung für den Alltag schaffen  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*

- **SEP und Gesundheit**

Unterstützung bei Planung, Reflexion und Evaluation von Schulentwicklungsplänen (QMS)  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*

- **Übergänge gut gestalten**

Workshop zur Transition  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*



## 2. GET-Gesunde Entscheidungen treffen

Wissen, Verstehen, kritisches Hinterfragen und Anwenden von Gesundheitsinformationen sind wesentliche Fähigkeiten, um sich gesund zu verhalten und gesunde Entscheidungen treffen zu können.

Die **GET-Materialbox** besteht aus Arbeitsmaterialien zu **11 Themen**:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1. Bewegung                             | 6. Prävention/Versorgung    |
| 2. Ernährung                            | 7. Psychosoziale Gesundheit |
| 3. Klima                                | 8. Pubertät                 |
| 4. Interkulturelle Gesundheitskompetenz | 9. Sexualität               |
| 5. Medien                               | 10. Sicherheit              |
|   | 11. Zahngesundheit          |



**GET-Einführung**  
in die Materialien und Methodik  
Anwendung der Materialbox im  
Unterricht inklusive der Methode  
"Philosophieren mit Kindern".  
*Styria vitalis*

Als **SCHILF** für die eigene Schule  
oder Teilnahme an einem der  
beiden **SCHÜLF-Online-Termine**:

**Mi 16. Oktober 2024**

**Di 1. April 2025**

jeweils 14.55 - 18.10 Uhr

→ [www.styriavitalis.at/  
gvs-get-einfuehrung/](http://www.styriavitalis.at/gvs-get-einfuehrung/)

**IK-Interkulturelle  
Gesundheitskompetenz**

**NEU!**

Die Unterrichtsmaterialien zur interkulturellen Gesundheitskompetenz umfassen praxistaugliche Stundenbilder zum Thema "Gesundheit und Interkulturalität", zeigen Unterschiede und Gemeinsamkeiten in verschiedenen Gesellschaften auf und weisen auf Besonderheiten im Umgang mit SchülerInnen und Eltern aus unterschiedlichen Kulturen hin.

**Ab Dezember 2024 auf ...**

→ [www.styriavitalis.at/  
get-volksschule/](http://www.styriavitalis.at/get-volksschule/)

### 3. GBA-Gesundheitsbeauftragte

---



#### Schulung zum/zur Gesundheitsbeauftragten an Volksschulen

GBAs haben das Thema Gesundheitsförderung an ihrer Schule im Blick und planen gemeinsam mit der Schulleitung und dem Team Maßnahmen zur Verbesserung.

*Inge Zelinka-Roitner*

#### SCHüLF-Online-Termine:

**Di 12. November 2024**

**Di 11. März 2025**

jeweils 14.30 - 16.30 Uhr

→ [www.styriavitalis.at/gvs-gba/](http://www.styriavitalis.at/gvs-gba/)

#### GBA-Schulungen zu inhaltlichen Schwerpunkten in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Steiermark

- **Psychosoziale Gesundheit im Schulalltag**  
... thematisieren und stärken  
Mi 23. Oktober 2024,  
9.00 – 17.00 Uhr, Graz  
*Petra Di Noia*
- **SchulRAUM gesund gestalten**  
Wie Schulinnen- und -außenräume das Wohlbefinden beeinflussen  
Do 13. März 2025,  
9.00 – 16.30 Uhr, Graz  
*Christina Kelz-Flitsch*
- **Qualifizierung zum/zur Bewegungsbeauftragten**  
Di 14. Jänner 2025,  
9.00 – 17.00 Uhr, Graz  
*Patrick Palz*
- **LehrerInnen-Gesundheit**  
Impulse für Gesundheitsbeauftragte  
Do 3. April 2025,  
9.00 – 16.30 Uhr, Graz  
*Eva Maria Deutsch*

#### Anmeldung über PH-Online:

→ [www.ph-online.ac.at](http://www.ph-online.ac.at)



## 4. Kinder im Fokus

- **BeziehungsWeise**  
Wie Spiegelneuronensysteme das Lernen unterstützen  
*Petra Di Noia und Eva Deutsch*
- **Einheitlicher Umgang mit Konflikten**  
Mobbingprävention in der Schule  
*Anke Obermayer*
- 🌐 **Ermutigung zur Kooperation**  
Ergänzen statt Ausgrenzen  
*Sabine Felgitsch oder Silke Grangl*
- 🌐 **Game Over?**  
Über Chancen und Risiken von Computerspielen in der Pädagogik  
*Markus Meschik*
- 🌐 **Gemeinsam gegen Mobbing**  
Hilfreiche Strategien und Maßnahmen  
*Simone Friesacher*
- 🌐 **Gesunde Jause für alle**  
Strategieentwicklung zur Gesunden Jause  
*Hanna Hörtnagl*
- **Gruppendynamik in herausfordernden Klassen** NEU!  
Gruppenkonstellationen erkennen, Interventionsstrategien umsetzen  
*Philomena Neubauer*
- 🌐 **Herausfordernde SchülerInnen gut begleiten** NEU!  
Ressourcenorientierte Einzelfallhilfe und sozialräumliche Unterstützungsmöglichkeiten  
*Petra Di Noia*
- 🌐 **Kann die Psyche krank werden?**  
Psychische Gesundheit und Erkrankung als Thema in der Institution Schule  
*Petra Di Noia und Alima Matko*
- 🌐 **Kinderbeteiligung in der Schule**  
Demokratie lehren & lernen  
*Sabine Felgitsch*
- 🌐 **Kinder in Krisensituationen stärken**  
Schule als sicherer und stabiler Ort für Kinder – auch in Krisen  
*Petra Di Noia*



## Kinder im Fokus

- **Körper, Liebe, Pubertät**  
Sexuelle Bildung in der Volksschule **NEU!**  
*Veronika Graber*
- **Mädchen und Burschen - ganz gleich oder gleich viel wert?**  
SchülerInnen in ihrer Geschlechteridentität bestärken **NEU!**  
*Abenteuer Liebe*
- **Risikoparcours**  
Den eigenen Körper durch Bewegungserfahrungen einschätzen lernen.  
*Patrick Palz*
- **Soziales Lernen**  
Der Grundstein für ein gelingendes Miteinander in der Schule  
*Simone Friesacher*

## 5. Lebensraum Schule

- **FreiRAUM gestalten**  
Unterstützung bei der Planung, Gestaltung und Nutzung von Schulaußenflächen  
*Christina Kelz-Flitsch*
- **Raus ins Freie** **NEU!**  
Draußen unterrichten  
*Christina Kelz-Flitsch*
- **Klimafreundliche Schule**  
Unsere Schule gemeinsam klimafreundlich gestalten  
*Anna Pribil*
- **Schule als bewegte Lernlandschaft** **NEU!**  
Bewegung in alle Bereiche des Schullebens integrieren  
*Patrick Palz*
- **Kultur, alles klar!**  
Andere Kulturen besser verstehen und miteinander umgehen lernen  
*Jaqueline Eddaoudi*
- **SchulRAUM gestalten**  
Planung einer gesundheitsförderlichen Raumgestaltung  
*Christina Kelz-Flitsch*

## 6. Zusammenarbeit mit Eltern

---

- **Elternzusammenarbeit**  
Möglichkeiten, Grenzen  
und Methoden  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*
- **Mit Eltern gut reden können**  
Konflikte ansprechen und  
Gespräche konstruktiv führen  
*Ulrike Cichocki*
- **Herausfordernde Gespräche  
mit Eltern und Kindern führen**  
Gute Gespräche für  
gute Beziehungen **NEU!**  
*Judith Albrecht*
- **Vielfalt in der Elternarbeit**  
Eltern aus anderen Kulturen  
gut erreichen  
*Jaqueline Eddaoudi*



## II. Angebote für Eltern

- Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
- Kostenlos, aber kontingentiert  
Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Vor Ort in Ihrer Schule und/oder online



auch online  
möglich

### 1. Schulübergreifende ONLINE-Elterninfo

---



#### Zahngesundheit für Volksschulkinder

Di 5. November 2024  
Do 14. November 2024  
*Andrea Goriupp*



#### Essen für die Zukunft - Klimafreundliche Ernährung leicht gemacht

Do 27. Februar 2025  
*Anita Winkler*



#### Gesunde Schule – Kariert, liniert? Hauptsache gesund!

Do 21. November 2024  
*Eva M. Deutsch & Hanna Hörtnagl*



#### Hilfe, mein Kind wird gemobbt! Wie Eltern ihre Kinder unter- stützen können

Do 27. März 2025  
*Anke Obermayer*



#### Kinder in digitalen Welten begleiten


Do 23. Jänner 2025  
*Lukas Wagner*

#### Info & Anmeldung:





➔ [www.styriavitalis.at/gvs-online-elterninfo/](http://www.styriavitalis.at/gvs-online-elterninfo/)

## 2. Elterninfo für Ihre Schule

### Zusammenarbeit mit der Schule

-  **Gesunde Schule**  
 Was kann ich als Elternteil dazu beitragen?  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*
- **Mit Freude in die Schule**  
 Eine gesunde Basis für einen guten Schulbeginn schaffen  
*SchulbegleiterIn von Styria vitalis*

### Psychosoziale Gesundheit

-  **Dem Glück und der Ermutigung auf der Spur**  
 Was uns im Familienalltag glücklich macht und stärkt  
*Sabine Felgitsch*
-  **Entwicklung braucht Risiko**  
 Wieviel Behütung braucht mein Kind?  
*Eva Maria Deutsch*
-  **Ermutigung zur Kooperation**  
 Ergänzen statt Ausgrenzen  
*Sabine Felgitsch*
-  **Hilfe, mein Kind wird gemobbt!**  
 Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können  
*Anke Obermayer*

- **Kinder in Krisensituationen gut begleiten**  
 Wie Kinder in Krisen gut stärken?  
*Petra Di Noia*
-  **Mädchen und Burschen - ganz gleich oder gleich viel wert?**  
 Mein Kind in seiner Geschlechtsidentität bestärken  
*Abenteuer Liebe* NEU!
-  **Mein Kind wird gemobbt - was tun?**  
 Tipps für Eltern  
*Simone Friesacher* NEU!
-  **Sozial-emotionale Kompetenzen fördern**  
 Selbstvertrauen, Eigeninitiative, Konfliktfähigkeit und Empathie fördern  
*Simone Friesacher* NEU!
- **Was heißt denn Psyche?**  
 Mit Kindern über psychische Gesundheit und Erkrankung reden  
*Petra Di Noia*

## Gesunde Ernährung

-  **Dem Zucker auf der Spur**  
Zuckerfallen und -mengen erkennen  
*Styria vitalis*
-  **Essen für die Zukunft**  
Klimafreundliche Ernährung leicht gemacht  
*Styria vitalis*
-  **Gutes Bauchgefühl**  
Gesunde Ernährung durch intuitives Essen  
*Hanna Hörtnagl*
-  **Tarnen & Täuschen - Kinderlebensmittel unter der Lupe**  
Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie  
*Styria vitalis*

## Gesunde Bewegung

- **Gesundes Lernen durch Bewegung**   
Warum Bewegung Konzentration und Entspannung fördert  
*Patrick Palz*

## Klima & Umwelt

- **Gesund wohnen mit Kindern**   
Das Wohnumfeld mit einfachen Mitteln kindgerecht gestalten  
*Christina Kelz-Flitsch*
-  **Klimakommunikation mit Kindern**  
Empfehlungen aus der Klimapsychologie  
*Anna Pribil*

## Umgang mit Medien



### Game over?

Chancen und Risiken von  
Computerspielen  
*Markus Meschik*



### Kinder in digitalen Lebenswelten

Wie können Eltern Kinder bei  
der Nutzung digitaler Medien  
gut begleiten?  
*SI Academy*

## Multikulturalität

- **Multikulturelle Schule**  
Was bedeutet das für mein Kind?  
*Jaqueline Eddaoudi*
- **Zusammenleben mehrerer Kulturen  
in Familie und Schulklasse**  
Wie wir als Familie unsere  
kulturelle Identität lieben  
und leben lernen  
*Esther Sattler*
- **Zuhause an mehreren Orten**  
Kinder in kulturellen Übergängen  
gut begleiten  
*Esther Sattler*



### Ansprechperson

Hanna Hörtnagl  
0316 | 82 20 94-55  
hanna.hoertnagl@  
styriavitalis.at

*Haben Sie Fragen  
zu den Angeboten  
für Eltern?*

# 3

## Gesunde PädagogInnen

— Das Fundament einer gesunden Schule

- Workshops: 2 bis 4 Stunden
- Projekt LehrerInnen-Gesundheit: ca. 1 Jahr
- Kostenlos, aber kontingiert  
Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Vor Ort in Ihrer Schule oder online (SCHILF)



auch online  
möglich



### I. Workshops für PädagogInnen

#### 1. Entspannung & Resilienz

-  **Gelassen & sicher im Stress**  
Impulse für ein effektives  
Stressmanagement  
*Eva Maria Deutsch*
-  **Resilienz stärken**  
Wege zu mehr psychischer  
Widerstandskraft  
*Eva Maria Deutsch*
- **Gesunde Stimme**  
Die eigene Stimme ganzheitlich  
erfahren und bewusst und  
gesundheitsförderlich einsetzen  
*Astrid Seidler*
- **Stress, lass nach!**  
Stressreduktion mit Meditation  
und Körperübungen nach MBSR  
*Mirijam Fink*
- **Miniurlaub für die Seele**  
Entspannung und Auftanken  
im Alltag  
*Silvia Adam-Scheucher*





## 2. Stärkung der Teamgesundheit

---

- **Im Dialog**  
Durch dialogische Gesprächskultur  
Kooperation und Zuversicht  
stärken  
*Eva Maria Deutsch*
- **LehrerInnen-Gesundheit im Fokus**  
Gesundheitsförderung am  
Arbeitsplatz Schule  
*Eva Maria Deutsch*
- **Gemeinsam bewegen**  
Spielerische Aufgaben  
gemeinsam angehen  
*Thomas Plautz*
- **Teamkultur**  
... weil wir es uns WERT sind  
*Eva Maria Deutsch oder  
Silvia Adam-Scheucher*

## 3. Stärkung der inneren Sicherheit

---

- **Meine Würde ist unantastbar**  
Ungesunde Muster in  
Gesprächen und Konflikten  
durchbrechen  
*Esther Sattler*
- **Von Klimaangst zur Klimaresilienz**  
Über Klimaängste sprechen und  
eigene Haltungen und Emotionen  
reflektieren  
*Anna Pribil*
- **Recht auf Risiko**  
Wie viel Risiko kann ich zulassen?  
*Eva Maria Deutsch und  
Ulrike Cichocki*
- **Werte**  
Leuchttürme in stürmischen Zeiten  
*Silvia Adam-Scheucher*
- **Risikobalance in unsicheren Zeiten**  
Herausforderungen mit innerer  
Sicherheit begegnen  
*Eva Maria Deutsch*

## 4. Ernährung

---

- **Gemeinsam kochen im Team**  
Auf den Geschmack des einfachen, schnellen und dennoch frischen Zubereitens kommen  
*Styria vitalis*

## 5. Bewegung

---

- **Durch Bewegungsförderung zu mehr Lebensqualität**  
Den Alltag als PädagogIn bewegter gestalten  
*Patrick Palz*



## II. Jahresprojekt zur LehrerInnen-Gesundheit

Den Arbeitsplatz Schule gemeinsam mit der Schulleitung und allen KollegInnen gesund gestalten. Ein Einflechten in den SEP bietet sich an.

**Drei Varianten** stehen zur Auswahl:

- **Jahresprojekt mit qualitativer Erhebung**
- **Jahresprojekt mit quantitativer Erhebung**
- **Jahresprojekt mit dem Fokus Resilienzförderung**

*Eva Maria Deutsch*



### **Ansprechperson**

Eva Maria Deutsch  
0316 | 82 20 94-42  
eva.deutsch@  
styriavitalis.at

*Haben Sie Fragen zu den Angeboten zur PädagogInnen-Gesundheit?*

# 4 Vernetzung & Austausch

## — mit anderen Schulen

- Dauer: je nach Format
- Kostenlos
- Am angegebenen Ort bzw. online
- Gruppengröße: Mit Ausnahme der Online-Treffen gibt es bei den einzelnen Angeboten eine maximale TeilnehmerInnenzahl. Bei Interesse daher bitte rechtzeitig anmelden!

### 1. Regionale Fortbildungen

- **Raus ins Freie – Draußen unterrichten**  
**Di 15. Oktober 2024,**  
15.00 – 18.00 Uhr, Graz  
*Christina Kelz-Flitsch*
- **GET - für interkulturelle Klassen**  
**Mo 11. November 2024,**  
15.00 – 18.00 Uhr, Graz  
*Jaqueline Eddaoudi*
- **Handy an der Schule?**  
**Mi 29. Jänner 2025,**  
14.00 – 17.00 Uhr, ONLINE  
*SI Academy*
- **Kinder in Krisen gut begleiten**  
**Mo 31. März 2025,**  
14.00 – 17.00 Uhr, Kitzeck  
*Petra Di Noia*

### 2. Online-Treffen



Einstündiger Austausch zu aktuellen und brennenden Schulthemen. Die Treffen finden über MS Teams statt und dauern von 14.30 - 15.30 Uhr.

**Termine:** **Mi 13. November 2024, Mi 5. Februar 2025, Mi 5. März 2025**

→ [www.styriavitalis.at/online-treffen-schule/](http://www.styriavitalis.at/online-treffen-schule/)

### 3. Netzwerktreffen Schule

---

Das Treffen für PädagogInnen verschiedener Schultypen findet **1x pro Jahr** in Kooperation von Styria vitalis, ÖGK, BVAEB, AUVA, SVS und Bildungsdirektion Steiermark statt.

**Termin: Di 6. Mai 2025**

→ [www.styriavitalis.at/netzwerktreffen-schule/](http://www.styriavitalis.at/netzwerktreffen-schule/)



### 4. Gesundes Führen

---

Die Seminare finden **1x pro Jahr** für Kindergarten-, Schul- und Lehrlingshausleitungen statt. Sie dauern von 9.00 - 17.00 Uhr.

- **Gesundes Führen I**  
Gesunde Selbst-Führung und Resilienz  
**Mo 3. März 2025**, Weinitzen  
*Eva Maria Deutsch*
- **Gesundes Führen II**  
Gesunde MitarbeiterInnen-Führung und Teamentwicklung  
**Di 25. März 2025**, Weinitzen  
*Margit Bauer-Obomeghie*
- **Gesundes Führen III**  
Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen  
**Mo 7. April 2025**, Weinitzen  
*Gerald Höller*

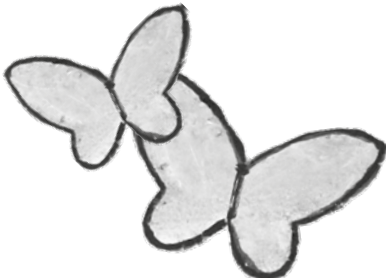
→ [www.styriavitalis.at/gesund-es-fuehren-1/bzw.-2/,bzw.-3/](http://www.styriavitalis.at/gesund-es-fuehren-1/bzw.-2/,bzw.-3/)

## 5. Schulübergreifende Angebote zur LehrerInnen-Gesundheit

- **BeKo-Coaching-Gruppen für LehrerInnen & SchulleiterInnen**  
Gesund durch Beziehung und kollegiales Lernen: LehrerInnen bzw. SchulleiterInnen verschiedener Schultypen stärken in jeweils eigenen Coaching-Gruppen durch gelingende Beziehungsgestaltung ihre Arbeitszufriedenheit. Die Coachings werden nach dem Freiburger Modell (Joachim Bauer) durchgeführt.

Rund 180 LehrerInnen und SchulleiterInnen waren bereits dabei, haben den regelmäßigen Austausch gepflegt und dabei ihre Gesundheit gestärkt. Im Herbst 2024 starten weitere Gruppen in jeder Bildungsregion.

→ [www.styriavitalis.at/beko/](http://www.styriavitalis.at/beko/)

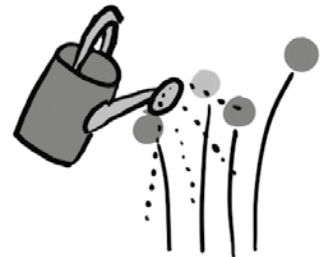


**Online-Vortrag:**  
**LehrerInnen-Gesundheit aktuell**  
Tipps zur Stärkung der eigenen Gesundheit sowie Informationen über Projekte, die PädagogInnen dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

**Do 27. Februar 2025,**  
15.00 – 16.30 Uhr

In Kooperation mit BVAEB und BfP.

→ [www.styriavitalis.at/lehrergesundheit-aktuell](http://www.styriavitalis.at/lehrergesundheit-aktuell)



## 5

# Schulprojekte

## zur Gesundheitsförderung mit SchülerInnen

- **Projekthalt:** Angebote für SchülerInnen, PädagogInnen und Eltern
- **Projektdauer:** mehrere Monate bis zu einem Schuljahr
- **Projektbegleitung:** durch Styria vitalis
- **Abrechnung:** Je nach Leistungsumfang direkt zwischen der Schule und den ReferentInnen

Schulprojekte bieten die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit einem Gesundheitsförderungsthema auseinanderzusetzen. Styria vitalis arbeitet dazu mit externen ReferentInnen und Kooperationspartnern zusammen, die Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Schulen haben.

Das Angebot an Schulprojekten umfasst thematisch die **Bausteine des Gesunde Schule-Hauses:**

- Bewegung & Entspannung
- Essen & Trinken
- Gesundes Miteinander
- Klima & Umwelt
- Kreativität
- Medien
- Psychische Gesundheit
- Raumgestaltung



**Nähere Infos zu den Projekthalten und zu den ReferentInnen finden Sie unter:**

→ [www.styriavitalis.at/volksschule-programm/](http://www.styriavitalis.at/volksschule-programm/)

Bei Fragen helfen Ihnen die SchulbegleiterInnen von Styria vitalis (siehe Seite 4) gerne weiter.

# 6 *Gesunde Ernährung*

## in der Volksschule

### Entwicklung eines Verpflegungsleitbildes

#### Wozu denn das?

Verpflegungsanbieter und Schulen sind bemüht, für Qualität zu sorgen. Es ist ihnen wichtig, dass der Speiseplan ausgewogen gestaltet ist, sich vegetarische Gerichte mit Fleischgerichten abwechseln und jeden Tag Gemüse angeboten wird.

Die PädagogInnen gehen als Vorbild voran, stupsen die Kinder an, Neues zu probieren und sorgen für eine angenehme Atmosphäre bei Tisch. Dennoch wissen zu wenige (Groß-) Eltern, BürgerInnen sowie Kinder und Jugendliche von diesen Bemühungen.

Lassen Sie uns gemeinsam in einem Verpflegungsleitbild niederschreiben,

- wer Sie sind,
- was Sie auszeichnet,
- was Ihnen am Herzen liegt
- und welche Werte und Einstellungen Ihnen wichtig sind.

Weitere Angebote zum Thema Mittagessen finden sich unter:

→ [www.styriavitalis.at/  
gemeinschaftsverpflegung/](http://www.styriavitalis.at/gemeinschaftsverpflegung/)

### Optimierung der Mittagsverpflegung

#### Ist die Mittagsverpflegung an Ihrer Schule immer wieder im Gespräch?

Weil Sie super funktioniert oder weil es Unzufriedenheit mit dem Angebot, Konflikte mit dem Verpflegungsanbieter oder Beschwerden der Eltern gibt? Egal, ein regelmäßiger, wertschätzender Dialog zwischen Schule und Verpflegungsanbieter lohnt sich! Sollten Sie den initiieren oder einfach überprüfen wollen, ob der Speiseplan in Ihrer Schule den steirischen Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung entspricht, dann kontaktieren Sie uns! Wir klären Ihr Anliegen und beraten bzw. begleiten Sie entsprechend Ihres Bedarfs.



#### **Ansprechperson**

Karin Koller  
0316 | 82 20 94-74  
karin.koller@  
styriavitalis.at

# 7 Gesunde Zähne

## in der Volksschule

Das Steirische Kariesprophylaxeprogramm von Styria vitalis bietet mit steiermarkweit rund **25 Zahngesundheitserzieherinnen** eine flächendeckende, altersadäquate Gruppenprophylaxe von der Kinderkrippe über den Kindergarten bis zur Volksschule und informiert auch die Eltern in Bezug auf ihre Rolle bei der täglichen Zahnpflege.

### Gruppenprophylaxe

In allen Volksschulen gibt es jährlich 1 bis 2 Termine mit ausgebildeten Zahngesundheitserzieherinnen. Sie besprechen und üben mit den Kindern die richtige Zahnputztechnik und vermitteln altersentsprechende Informationen zum Zahnaufbau, zu zahngesunder Ernährung, zur Kariesentstehung und zum Zahnarztbesuch.



### Gesunde Milchzähne sind wichtig ...

- für die Sprach- und Lautentwicklung,
- als Platzhalter für die zweiten Zähne
- und für ein schönes Lächeln.

### Elterninfo

Begleitend zur Gruppenprophylaxe wird allen Volksschulen eine Elterninfo zur Zahngesundheit angeboten.

Besprochen werden **die vier Säulen der Kariesprophylaxe, die Rolle der Eltern** sowie Tipps in Bezug auf **zahngesundes Essen und Trinken**.

Möglich sind Vorträge bei Elternabenden, ein Infostand bei Elternsprechtagen oder Schulfesten sowie auch Online-Elterninfos inklusive einer Kurzeinheit für Kinder.

### Die Grundlage für gesunde Zähne:

- die richtige Zahnpflege
- eine zahngesunde Ernährung
- der regelmäßige Zahnarztbesuch
- altersentsprechend fluoridierte Zahnpasta



### Ansprechperson

Bernadette Jauschneg  
0316 | 82 20 94-61  
bernadette.jauschneg@styriavitalis.at



# *ReferentInnen*

Unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen haben langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Schulen.

→ [www.styriavitalis.at/referenten/](http://www.styriavitalis.at/referenten/)



**Mag<sup>a</sup> Silvia Adam-Scheucher**  
Entspannungstraining,  
Teamentgesundheit



**Mag<sup>a</sup> Judith Albrecht, BEd**  
Gesprächsführung



**Mag<sup>a</sup> Margit Bauer-Obomeghie**  
Gesundes Führen,  
Teamentwicklung



**Bettina Brencic**  
Evolutionpädagogik



**Dr<sup>in</sup> Ulrike Cichocki**  
Risiko- und Rechts-  
kompetenz, Konflikt-  
management



**Mag<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch**  
Gesundes Führen,  
Resilienz, Risikopädagogik



**Mag<sup>a</sup> Jaqueline Eddaoudi**  
Interkulturelles Lernen  
und Zusammenleben



**Dipl. LSB Sabine Felgitsch**  
Ermutigungspädagogik,  
Individualpsychologie



**Ing. Helmut Fladenhofer**  
Waldpädagogik



**Mirijam Fink**  
Stressmanagement



**MMag<sup>a</sup> Simone Friesacher**  
Mobbingprävention,  
Classroom Management



**Andrea Goriupp, MSc BEd**  
Zahngesundheit



**Mag. Wolfgang Göschl**  
Kindersportpädagogik,  
Kinderolympiade



**Mag<sup>a</sup> Veronika Graber**  
Sexualpädagogik



**Silke Grangl**  
Ermutigungspädagogik,  
Individualpsychologie



**Mag. Richard Gratzei**  
Bewegung, Zirkusschule



**Mag. Gerald Höller**  
Gesundes Führen



**Hanna Hörtnagl, BSc BA**  
Ernährung



**Oliver Hueber, BEd**  
Schuleingangsphase,  
Medien



**Anna Kahr**  
Tanz & Körpergefühl



**Mag. Andreas Kebler**  
Musik & Kreativität



**Magª Christina Kelz-  
Flitsch, MSc**  
Architekturpsychologie



**Mareike Kirsch**  
Theater- und Kultur-  
pädagogik



**Magª Karoline Kreimer-  
Hartmann**  
Umweltpädagogik



**Magª(FH) Petra Lumu**  
Sozialpädagogik



**Markus Meschik, MA**  
Medienkompetenz



**Philomena Neubauer**  
Gruppendynamik



**Anke Obermayer**  
Mobbingprävention und  
-intervention



**Mag. Patrick Palz**  
Bewegung



**Sandra & Johann Peham**  
Naturpädagogik



**MMag. Thomas Plautz**  
Bewegung,  
bewegte Schule



**Anna Pribil,**  
BEd, BSc, MSc, MA  
Klima & Umwelt



**Esther Sattler**  
Interkulturelle  
Begleitung



**Michael Schauerperl**  
Bewegung & Fallschule



**Sibylle Schöppel**  
Yoga, Taekwondo und Tanz



**Beatrice Strohmaier**  
Umweltpädagogik



**Astrid Seidler, BA**  
Stimmtraining



**Lukas Wagner, MSc**  
Medienkompetenz



**Magª Anita Winkler**  
Ernährung



**Magª Drª Inge Zelinka-Roitner**  
Schulungen Gesundheits-  
beauftragte

# KooperationspartnerInnen



Pädagogische  
Hochschule  
Steiermark



Österreichisches  
Zentrum für  
Kriminalprävention

## Nähere Infos & Fragen

— zu allen Angeboten

Sie interessieren sich für Angebote aus diesem Heft und hätten gerne nähere Infos zu den Inhalten oder zu den ReferentInnen? Dann werfen Sie am besten einen Blick auf unsere Homepage.

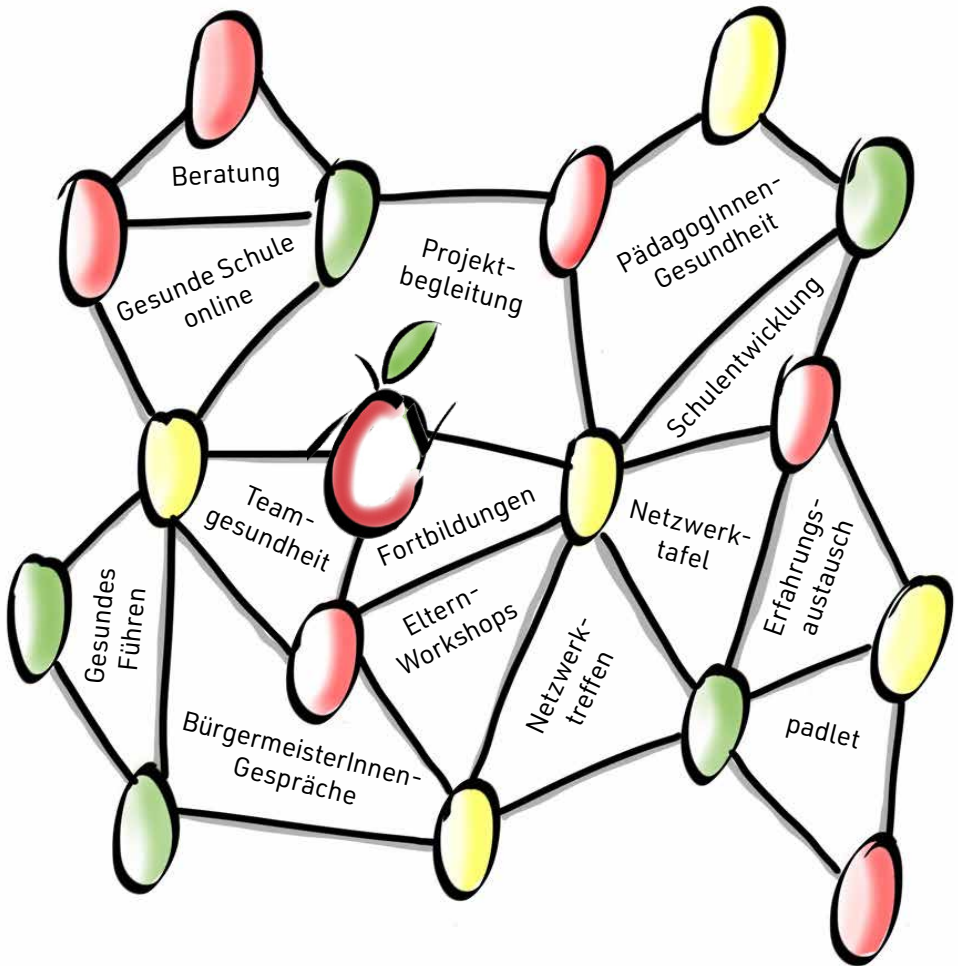


—> [www.styriavitalis.at/volksschule-programm/](http://www.styriavitalis.at/volksschule-programm/)

Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre/n SchulbegleiterIn (siehe Seite 4).

# Vorteile

— für Gesunde Schulen



→ [www.styriavitalis.at/beratung-begleitung/volksschule/](http://www.styriavitalis.at/beratung-begleitung/volksschule/)

## Impressum

**Herausgeber:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz,  
+43 1 316 1 82 20 94-10, [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at),  
[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at), ZVR: 741107063

**Fotos:** Adobe Firefly-KI (Seite 1), Remling (Seiten 4, 15, 18, 23, 24, 26-28), Eva M. Deutsch (Seite 21)

**Grafiken:** [www.brightpicture.at](http://www.brightpicture.at) (Seiten 21, 30), [gillsans-stock.adobe.com](https://gillsans-stock.adobe.com) (Seite 2), Styria vitalis (Seiten 2, 19), [strichfiguren.de-stock.adobe.com](https://strichfiguren.de-stock.adobe.com), (Seiten 9, 16), [Pétrouche-stock.adobe.com](https://Pétrouche-stock.adobe.com) (Seite 24).

Graz, September 2024

## Fördergeber





Styria vitalis  
Marburger Kai 51/3  
8010 Graz

**T:** 0316 | 82 20 94  
**E:** [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at)  
**W:** [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)