

Elternabend Gesunde Schule

Kariert, liniert? Hauptsache gesund

Elternwebinar, 6.11.2025

Eva Deutsch & Hanna Hörtnagl



Inhalt

- 1. Gesundheitsförderung in der Schule**
 1. Was ist eine gesunde Schule?
 2. Zusammenhang Wohlfühlen & Lernen?
- 2. Gesundheitsfakten**
 1. Bewegung
 2. Ernährung
 3. Psychosoziale Gesundheit
 4. Medien
 5. Klima
- 3. Zusammenarbeit Schule & Eltern**

Styria vitalis

**Gesunde
Gemeinde**

gemeinsam gestalten



Gemeinschaftsverpflegung

**Gesunde
Schule**

gemeinsam gestalten



Kariesprophylaxe

97 Gesunde Volksschulen

VS Altaussee
 VS Altenmarkt b. St. Gallen
 VS Bad Aussee
 VS Bad Mitterndorf
 VS Gaishorn/See
 VS Haus/Ennstal
 VS Öblarn
 VS Pruggern
 VS Tauplitz

VS Großlobming
 VS Lind
 VS Seckau
 VS St. Marein - Feistritz

VS Niklasdorf
 VS Proleb

VS Hafendorf/Pogier
 VS Höngsberg
 VS Krieglach
 VS Langenwang
 VS Mariazell
 VS Neuberg a.d. Mürz
 VS Oberaich

VS Mariahof
 VS Murau
 VS Niederwölz
 VS Frojach-Katsch
 VS St. Marein bei Neumarkt
 VS St. Peter a. Kammersberg

MVS Edelschrott
 VS Maria Lankovits
 VS Bärnbach-Afling-Rosental
 VS Ligist

VS Graz-Berliner Ring
 VS Graz-Geidorf
 VS Graz-Neufeld
 VS Graz-Peter Rosegger
 VS Graz-St. Veit
 VS Graz-Triester

VS Eibiswald
 VS Groß St. Florian
 VS Rassach
 VS St. Josef
 VS St. Stefan ob Stainz
 VS Wettmannstätten

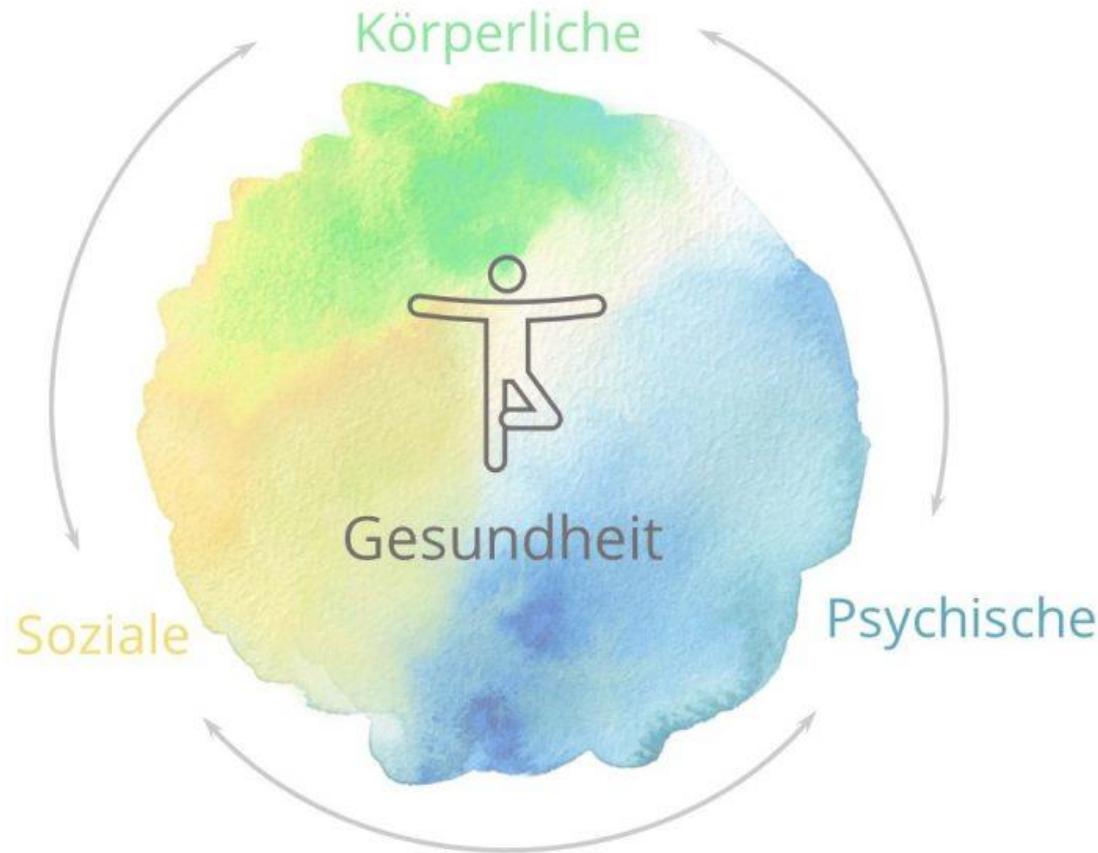
VS Gossendorf/VS1 Feldbach
 VS Klöch
 VS Mettersdorf a. Saßbach
 VS Vulkanschule Auersbach
 VS Weinburg a. Saßbach

VS Bad Blumau
 VS Bad Waltersdorf
 VS Ebersdorf
 VS Friedberg
 VS Grafendorf
 VS Großwilfersdorf
 VS Ilz
 VS Ottendorf/Rittschein
 VS Pöllau-Grazerstr.
 VS Pöllauberg
 VS Sonnhofen

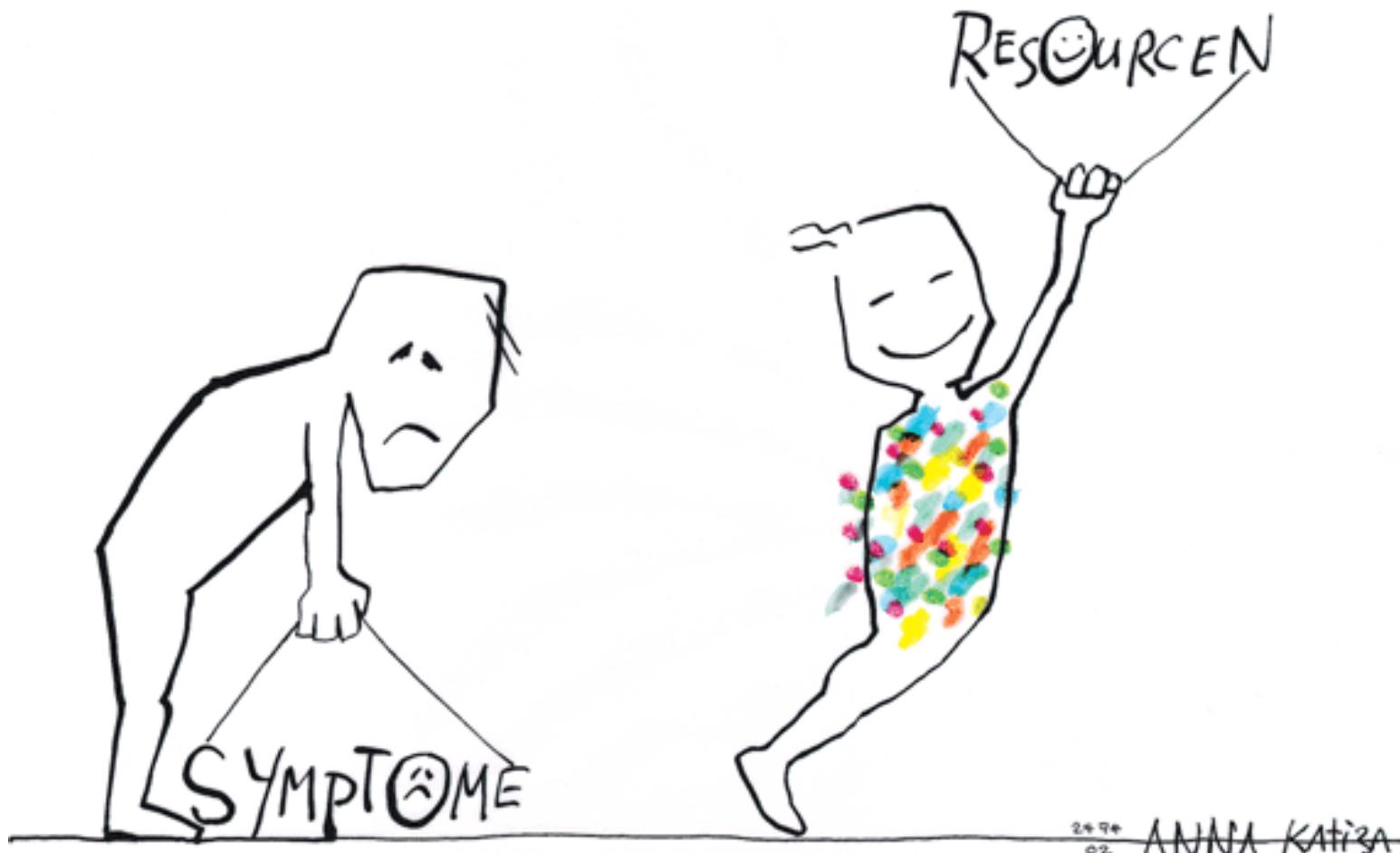
VS Ehrenhausen
 VS Frauenberg
 VS Gabersdorf
 VS Gamlitz
 VS Heiligenkreuz/Waasen
 VS Kitzeck
 VS Langegg
 VS Lebring
 VS Oberhaag
 VS Ratsch a.d. Weinstraße
 VS Spielfeld
 VS St. Johann i.S.
 VS St. Nikolai ob Draßling
 VS St. Nikolai i. Sausal
 VS St. Veit/Vogau
 VS Wildon

VS Deutschfeistritz
 VS Eisbach-Rein
 VS Fernitz
 VS Gössendorf
 VS Hitzendorf
 VS Höngtal/Kainbach
 VS Kalkleiten
 VS Kumberg
 VS Mellach
 VS Raaba
 VS Schirning
 VS Semriach
 VS St. Radegund
 VS Thal b. Graz
 VS Werndorf

Gesundheit...

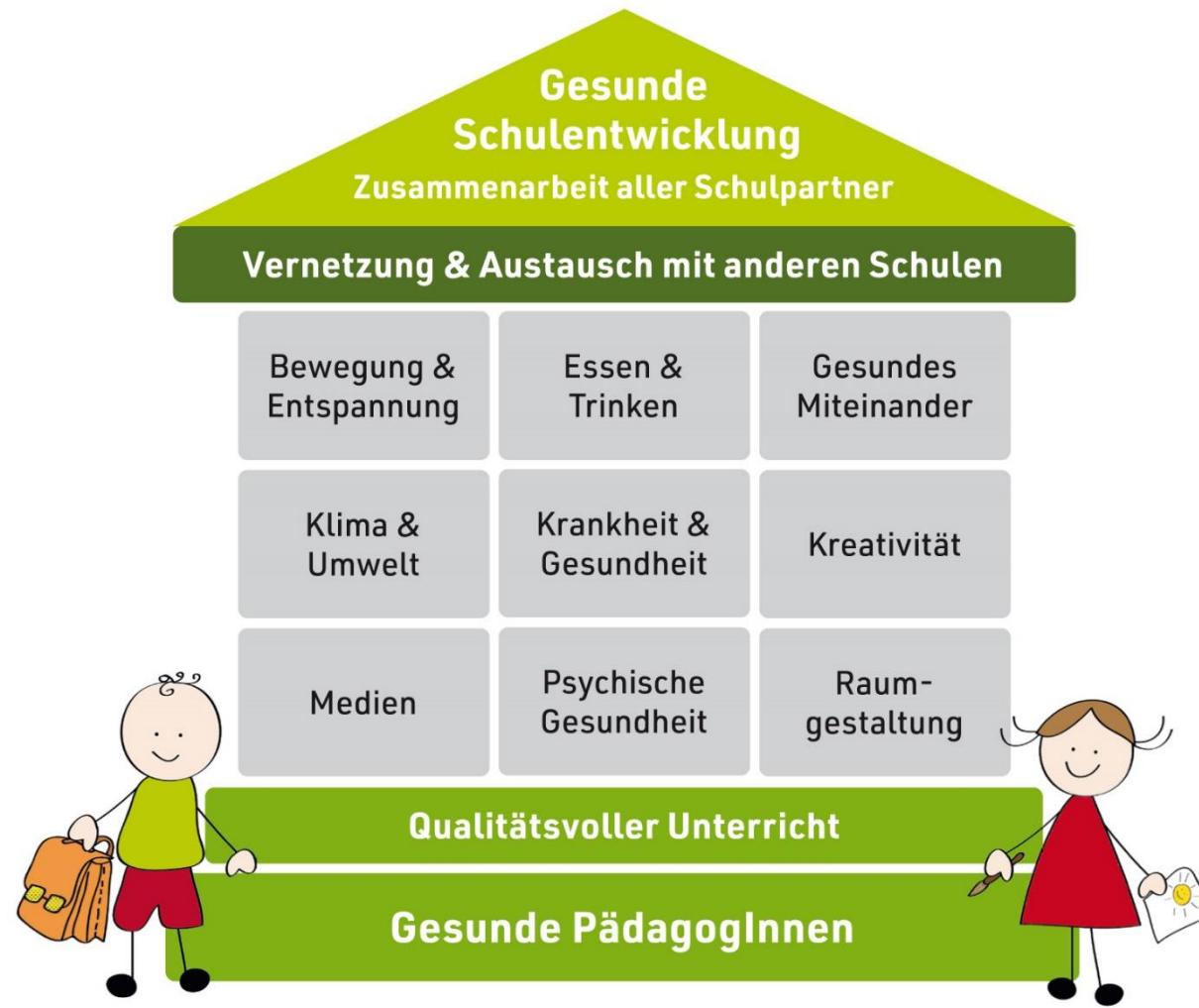


Gesundheitsförderung



Copyright © 2002 by ANNA Anna Regula Hartmann

Gesunde Schule Haus



Gesunde Volksschule

bedeutet für uns...

Das Plakat ist anlässlich des Jubiläums
„30 Jahre Gesunde Volksschule“
mit den Schulen entstanden.

... immer wieder **neue Lebensmittel**
zu entdecken

... **Ruheinseln**
zu schaffen

... gemeinsam zu **feiern** und zu **lachen**

... **kritisches Fragen**
zu fördern und demokratische Grundwerte zu vermitteln

... **alle Kinder** so **anzunehmen** und zu **schätzen**, wie sie sind

... mit den Eltern
gut zusammenzuarbeiten

... jede/r kann **eigene Ideen** einbringen

... **regionale** und möglichst unverpackte **Nahrungsmittel der Saison** zu verwenden

... **wenig Müll** zu produzieren
und den vorhandenen Müll gut zu trennen

... Unterricht und Pausen
so oft wie möglich **im Freien** durchzuführen

... durch Zeichnen, Singen, Tanzen oder Theaterspielen unser **kreatives Potenzial** zu fördern

... **Lernplätze** außerhalb der Klassenräume zu schaffen

... **Mitsprache** bei der Gestaltung des Schulhauses zu haben

... **Bewegung** während des Unterrichtes zu ermöglichen

... **Gefühle offen**
aussprechen zu können

... die **Stimmen leiser Kinder** zu **hören**

... auf eine **gesunde Raumgestaltung** zu achten

... **freie Zeit** zum Spielen und Herumtoben

... während des Schultages **viel Wasser** zu trinken

... **gemeinsam** an einem Tisch zu sitzen und unser **Essen zu genießen**

... sich mit **philosophischen Fragen** auseinanderzusetzen

Gesunde Schulentwicklung

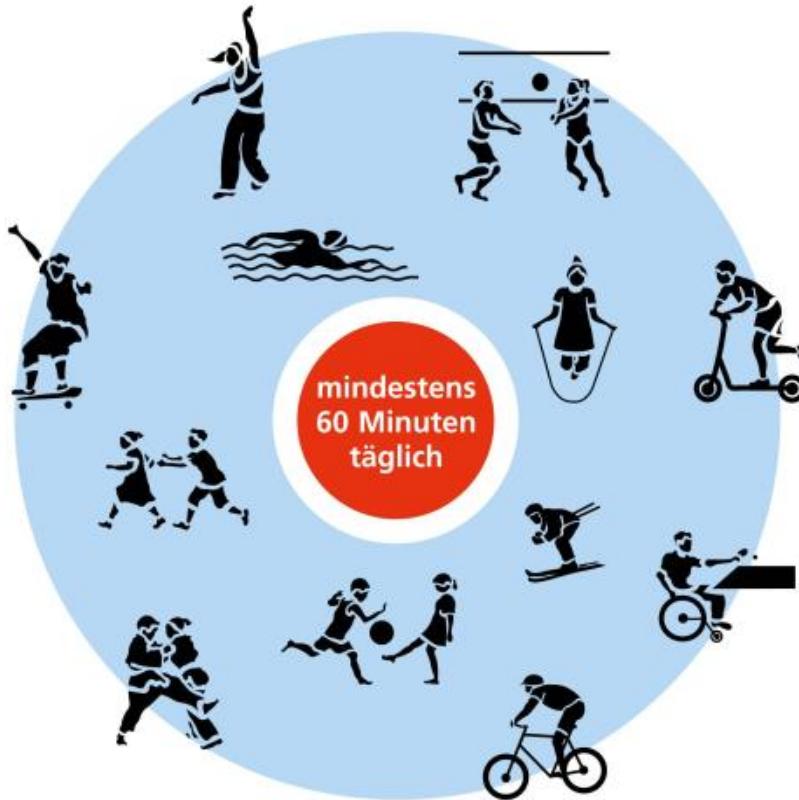


Lernen und Wohlfühlen



Bewegung

Bewegungsempfehlungen KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



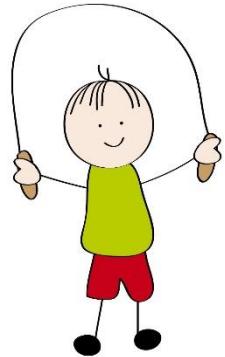
Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bewegung



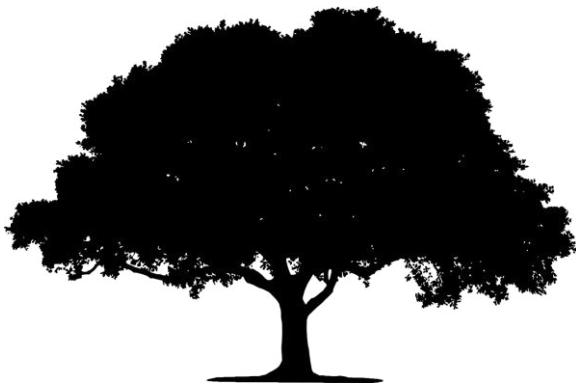


*mind. 60 min
Bewegung*

60-60-60



*max. 60 min
Bildschirm*



*Mind. 60 min
draußen sein*

Ernährung



- Wasser sollte sowohl zuhause als auch in der Schule Hauptdurstlöscher sein.
- Süßigkeiten und Knabbereien sollen auf 1 Portion (1 Hand voll) pro Tag beschränkt werden.
- Eine ausgewogene Jause fördert die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes.
- zuckerarme Ernährung unterstützt die Zahngesundheit

Was ist eine gesunde Jause?

Davon gerne mehr!	Bitte nicht!
<ul style="list-style-type: none">• Obst und Gemüse• Brot mit Gemüse/ Aufstrich wie Hummus, Liptauer, Kürbisaufstrich, Käse, Butter• Müsli (z.B. Haferflocken) mit Naturjoghurt	<ul style="list-style-type: none">• Milchbrötchen, süße weiße Brötchen, Croissants, Apfel- oder Marmeladetaschen, süßes Blätterteiggebäck• Brot mit süßem Belag wie Schokoauflstrich, Honig, Marmelade• Brot mit fetter Wurst wie Extrawurst, Salami...• Chips, „Kinderlebensmittel“ z.B. süße Schokoschnitte mit Milch, gesüßte Cerealien• Schokoriegel, Gummizeug

Getränke für mein Kind:

Davon gerne mehr!	Bitte nicht!
<p>Wasser ist der beste Durstlöscher!!!</p>	<ul style="list-style-type: none">• unverdünnte Obstsätze, Limonaden, Sirup• Quetschis, fertig abgepackte Getränke• Fruchtmolkegetränke

Davon bitte mehr!



Bitte nicht!



Davon bitte mehr!



Bitte nicht!



Infoblätter zu Ernährungsthemen

- Kluge Jause für die Pause
- Zucker & gesüßte Lebensmittel
- Milchprodukte & Milch
- Getreide & Getreideprodukte
-

→ <https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/>

Zahngesunde Ernährungstipps

- Zuckerarme Ernährung → Kariesbakterien verstoffwechseln Zucker
- Wasser ist der beste Durstlöscher!
 - Zwischendurch Wasser trinken – spült auch Speisereste weg und regt den Speichelfluss an
- Zähne brauchen auch eine Pause – nicht ständig Snacken ☺



Zahngesundheit

- 2 x täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta Zähneputzen
- KAI-Methode: Alle Flächen putzen → Kau-, Außen- und Innenfläche



Richtwerte...

-  **3-5 Minuten** mit Handzahnbürste
-  **2 Minuten** mit elektrischer Zahnbürste

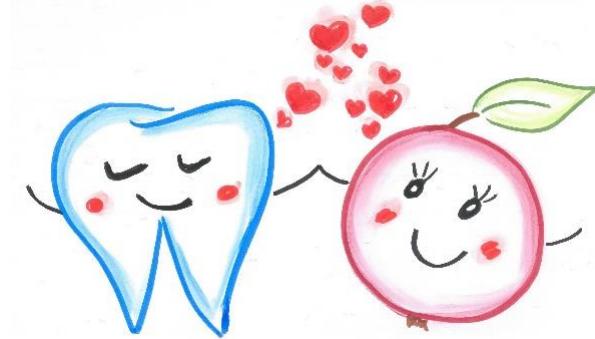
REGEL: So lange, bis alle Flächen geputzt sind!

- bis zum 10. Lebensjahr nachputzen! → **VORPUTZEN**

Kostenlose Online-Elternabende

- 12.11.2025, Anmeldung unter →

[https://styriavitalis.at/angebote/zahngesundheit
-eltern-vs-121125/](https://styriavitalis.at/angebote/zahngesundheit-eltern-vs-121125/)



- 26.11.2025, Anmeldung unter →

[https://styriavitalis.at/angebote/zahngesundheit
-eltern-vs-261125/](https://styriavitalis.at/angebote/zahngesundheit-eltern-vs-261125/)

Medien



- Seien Sie ein Vorbild
- Verhaltensregeln für Internet- und Handynutzung vereinbaren
- Vermeiden Sie Medienkonsum beim Essen, vor der Schule, beim Schlafen gehen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhalte, welche über Medien konsumiert werden (Videos, Spiele, Messenger-Dienste usw.)
- Medien nicht als Druckmittel verwenden

Empfehlung zur Mediennutzung

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, MP3-Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphone)
0–3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	Höchstens 30 Minuten	Am besten gar nicht!
3–6 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	Höchstens 45 Minuten	Insgesamt höchstens 30 Minuten
6–10 Jahre	Regelmäßig vorlesen und lesen	Höchstens 60 Minuten	Insgesamt höchstens 45–60 Minuten

Die Art der Inhalte ist jedoch wichtiger als die Zeit!

Infos und Unterstützung

- **Padlet von Lukas Wagner:** <https://padlet.com/hallo118/elterninfos-7ofmc40lndu3ci6m>
- **Infos zum Umgang mit dem Smartphone:** Safer internet - <https://www.saferinternet.at/> - <https://www.saferinternet.at/newsdetail/neue-elternfolder-fuer-den-umgang-mit-handy-internet>
- **Infos zum Umgang mit sozialen Medien (Instagram, Tik Tok, Snapchat & Co):** Social Media - <https://www.saferinternet.at/social-media-ratgeber>
- **Infos mit Bewertungen und Empfehlungen für Online-Spiele (Handy- & Konsolen-Spiele):** Bupp - <https://www.bupp.at/de>
- **Infos und direkte Hilfe der Internet Ombudsstelle:** <https://www.ombudsstelle.at/>
- **Verhaltensregeln für die Internet- und Handynutzung vereinbaren:** <https://www.saferinternet.at/wie-stellen-wir-familienregeln-fuer-internet-und-handy-auf>
- **Empfehlungen für einen schriftlichen Mediennutzungsvertrag zwischen Eltern und Kinder:** <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>
- **Selbsttest zum Mediennutzungsverhalten:** <https://www.ins-netz gehen.de/test-handysucht-computersucht/>
- **Evidenzbasierte Infoplattform zu Gesundheitsthemen inkl. zum Thema „Online-Welten“:** feel OK - https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/onlinewelt_2/onlinewelt.cfm
- **Elternbroschüre der Suchtpräventionsstelle Vivid:** https://www.vivid.at/wp-content/uploads/2024/10/elternbroschuere_medien.pdf

Elternwebinar: Digitale Kindheit: Orientierung zwischen Chancen und Risiken

- **Termin:** Do 15. Jänner 2026
- **Uhrzeit:** 17.30 – 19.00 Uhr
- **Referent:** Oliver Hueber
- **Anmeldung:** ab Mo 1. Dezember 2025
- <https://styriavitalis.at/angebote/gvs-online-elterninfo/>

Klima & Umweltschutz



- Versuchen Sie, dass Ihr Kind den **Schulweg zu Fuß** zurücklegt.
- Achten Sie bei der Jause darauf, **wiederverwendbare Verpackung** zu verwenden, z. B. Jausenbox.
- Wasser in **wiederverwendbaren Flaschen** mitgeben.
- Bevorzugen Sie **regionale und saisonale Lebensmittel**.

Psychosoziale Gesundheit



- Gute stabile Beziehungen stärken die psychische Gesundheit.
- Sprechen Sie mit Kindern über deren Gefühle und Sorgen
- und über mögliche Lösungsansätze.

Was tun fürs psychische Immunsystem?



über psychische Erkrankungen reden

- auch bei psychischen Erkrankungen gibt es Hilfe – wie bei jeder anderen Erkrankung
- man kann wieder gesund werden



Hilfsangebote

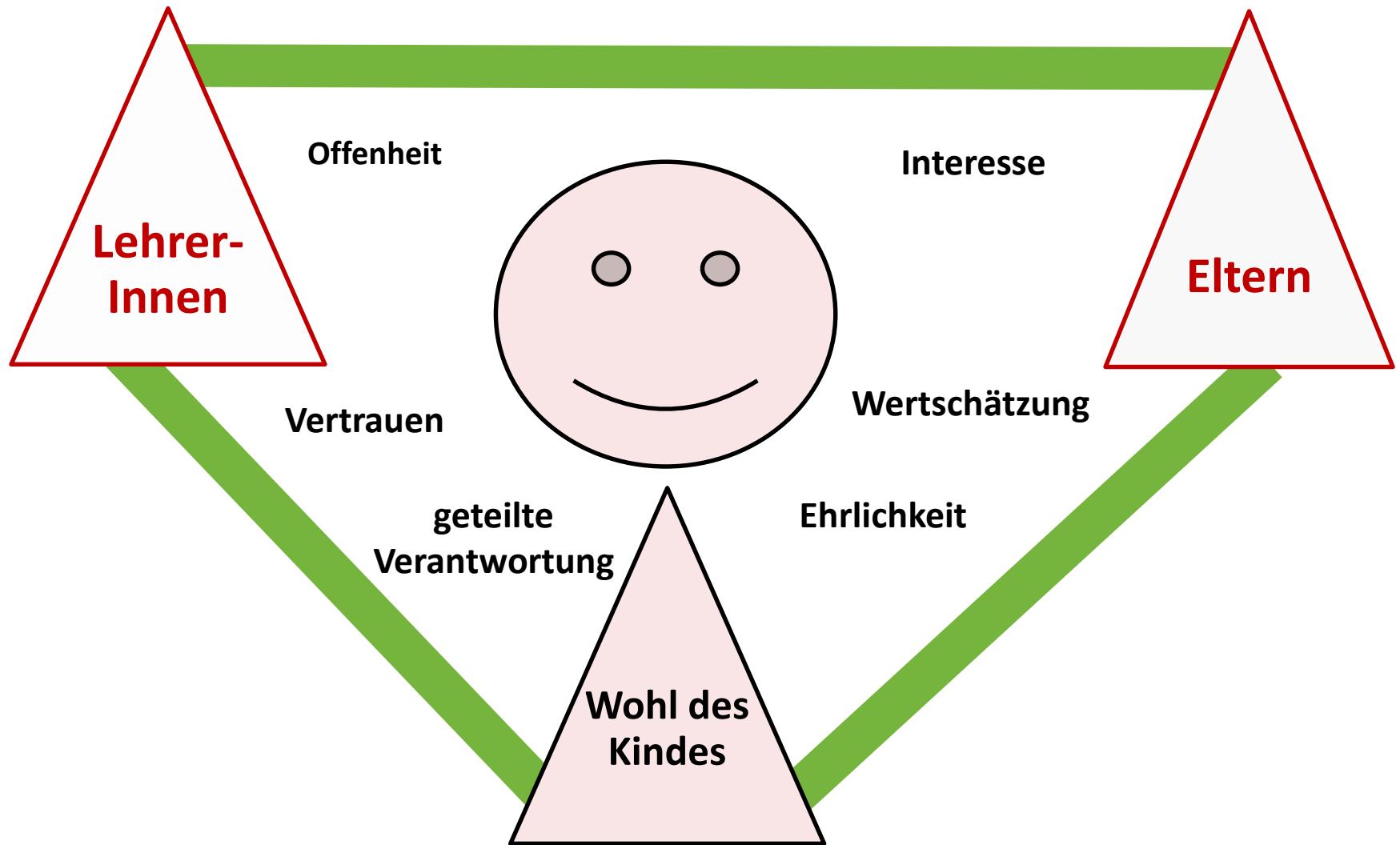
- **Rat auf Draht** Tel: 147 (für Kinder und Eltern)
- **PsyNot** Tel: 0800 449933 (für Erwachsene)
- **Gesund aus der Krise** Tel: 0800 800 122 (für Kinder)
<https://gesundausderkrise.at/>
- **Schulpsychologie/-sozialarbeit**
<https://www.schulpsychologie.at/>



Das Lernen unterstützen

- Ermutigen, zutrauen, Zuversicht geben
- Stärken sehen, Potential sehen
(„Zukunfts korridor“ sein)
- auf Stärken, Erfolge, bereits Geschafftes hinweisen
- für ausreichend Schlaf sorgen (mind. 9-10 h)
- ruhige Lernumgebung ermöglichen

gute Partnerschaft





Familie und Schule – eine Welt

„Das Kind wird aus einer Hand,
die ihm eine Person (z.B. LehrerIn) reicht,
für die seine Eltern keinen Respekt empfinden,
nichts annehmen.
Es sieht die Welt durch die Augen seiner Eltern.“

Joachim Bauer

Es braucht ein ganzes Dorf,
um ein Kind groß zu ziehen.



Eltern-Charta

1. Ich interessiere mich für die Schule und bemühe mich um eine positive Einstellung dazu.
2. Ich nehme an den Elternabenden und anderen Treffen (z.B. Ausflug, Weihnachtsfeier, Sommerfest) in der Schule teil.
Das stärkt das Vertrauen.
3. Ich frage mein Kind regelmäßig, wie es ihm in der Schule geht und was es dort lernt und erlebt.
4. Ich erkenne die Arbeit der Lehrerin/ des Lehrers an und unterstütze sie.
5. Ich ermögliche meinem Kind, seine Aufgaben in Ruhe machen zu können.
6. Ich ermutige mein Kind und sehe seine Stärken.

Eltern-Charta

7. Ich möchte Vorbild sein! Ich gehe respektvoll mit anderen – Kindern, LehrerInnen und Eltern- um und verzichte auf unterschiedliche Arten der Gewalt.
8. Bei Schwierigkeiten spreche ich direkt mit dem/r PädagogIn!
9. Ich informiere die/ den LehrerIn über Veränderungen oder wichtige Ereignisse in der Familie.
Die LehrerInnen können Ihr Kind dadurch besser verstehen.
10. Ich achte darauf, dass mein Kind vor Schultagen ausreichend schläft.
Das sind bei Kindern unter zehn Jahren mindestens neun bis zehn Stunden.
11. Ich sorge dafür, dass mein Kind in der Früh frühstückt und eine gesunde Jause mitbekommt.
Das hilft Ihrem Kind, sich in der Schule besser konzentrieren zu können.

Eltern-Charta

12. Ich pflege mit meinem Kind Rituale, wie z.B. gemeinsames Essen, vorlesen, spielen, plaudern, den Tag nachbesprechen.

Das unterstützt Ihr Kind in seiner geistigen Entwicklung.

13. Ich achte darauf, wie mein Kind mit Medien wie TV, Handy, Videos, PC-Spielen umgeht. Max. 60 Minuten Mediennutzung pro Tag!

Lassen Sie sich alle Spiele, die Ihr Kind spielt, zeigen und bleiben Sie im Gespräch über diese.

SchülerInnen unter zwölf Jahren sollten in ihrem Zimmer keinen Internetanschluss und Fernseher haben. Das schützt Ihr Kind vor Bildern oder Geschichten, die es möglicherweise ängstigen bzw. in seiner Entwicklung und Kreativität hemmen.

14. Mein Kind soll den Schulweg nach Möglichkeit selbstständig gehen. Ich unterstütze es dabei, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.

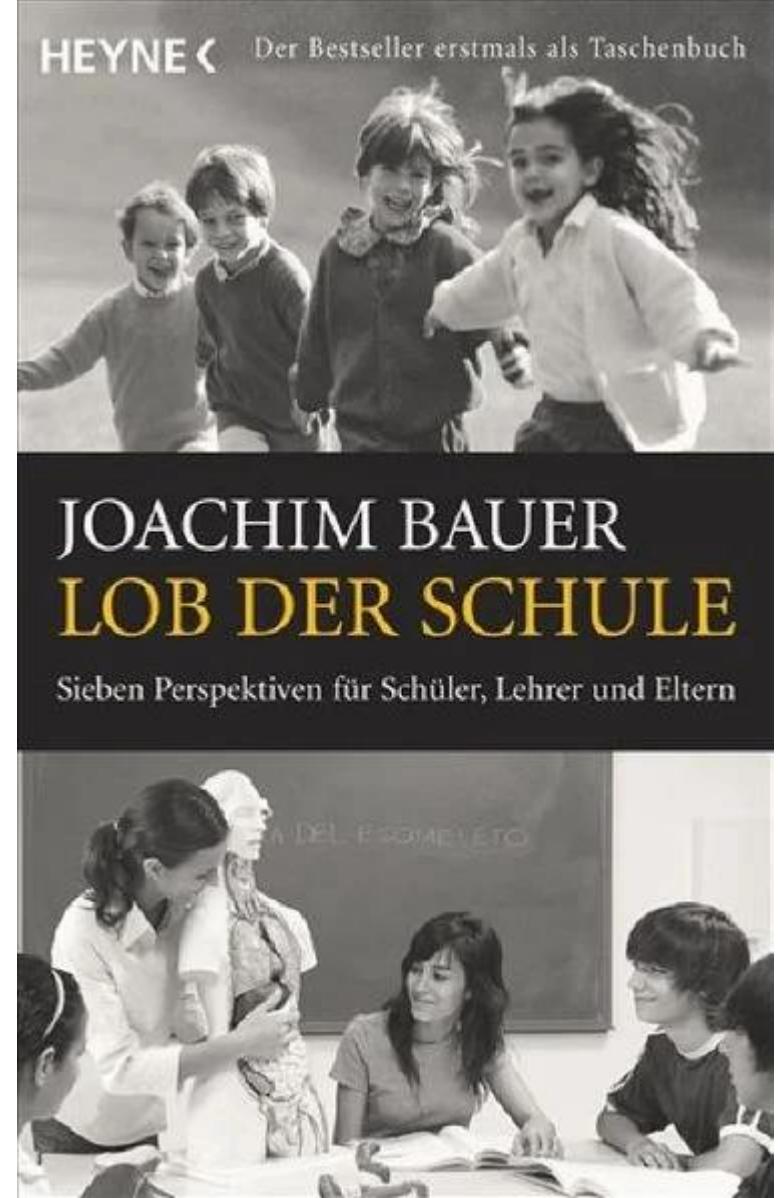
15. Ich achte darauf, dass mein Kind so viel Zeit wie möglich im Freien spielt.

Das fördert Bewegung und Kreativität zugleich.

Buch- empfehlung

Joachim Bauer:
*Lob der Schule. Sieben
Perspektiven für Schüler,
Lehrer und Eltern.*

Heyne, München: 2008



weitere Elternwebinare



- Hilfe, mein Kind ist ständig krank - Was Eltern tun können, um die Familie für die kalte Jahreszeit zu stärken
Datum: Donnerstag, 27. November 2025
- Digitale Kindheit – Orientierung zwischen Chancen und Risiken
Datum: Donnerstag, 15. Jänner 2026
- Entspannte Eltern – entspannte Kinder – Wie innere Ruhe das Familienleben stärkt
Datum: Donnerstag, 12. März 2026
- Mit Freude in die Schule – Eine gesunde Basis für einen guten Schulbeginn schaffen
Datum: Donnerstag, 28. Mai 2026



Gibt es noch Fragen oder Anregungen?

Wir bitten um Feedback:

Es dauert nur eine Minute:

<https://styriavitalis.at/umfrage/index.php/686735?lang=de>



bei Titel der Veranstaltung bitte auswählen:
Gesunde Schule – kariert, liniert? Hauptsache gesund! (6.11.2025)