

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

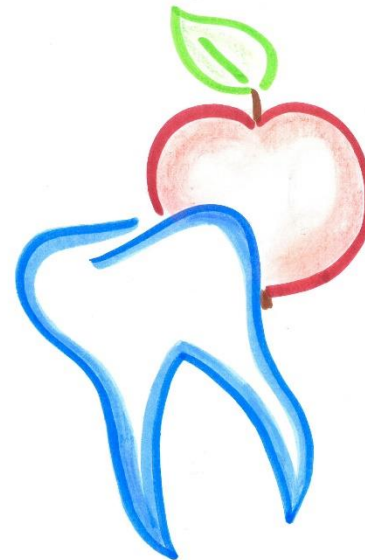


Gemeinschaftsverpflegung

**Gesunde
Schule**

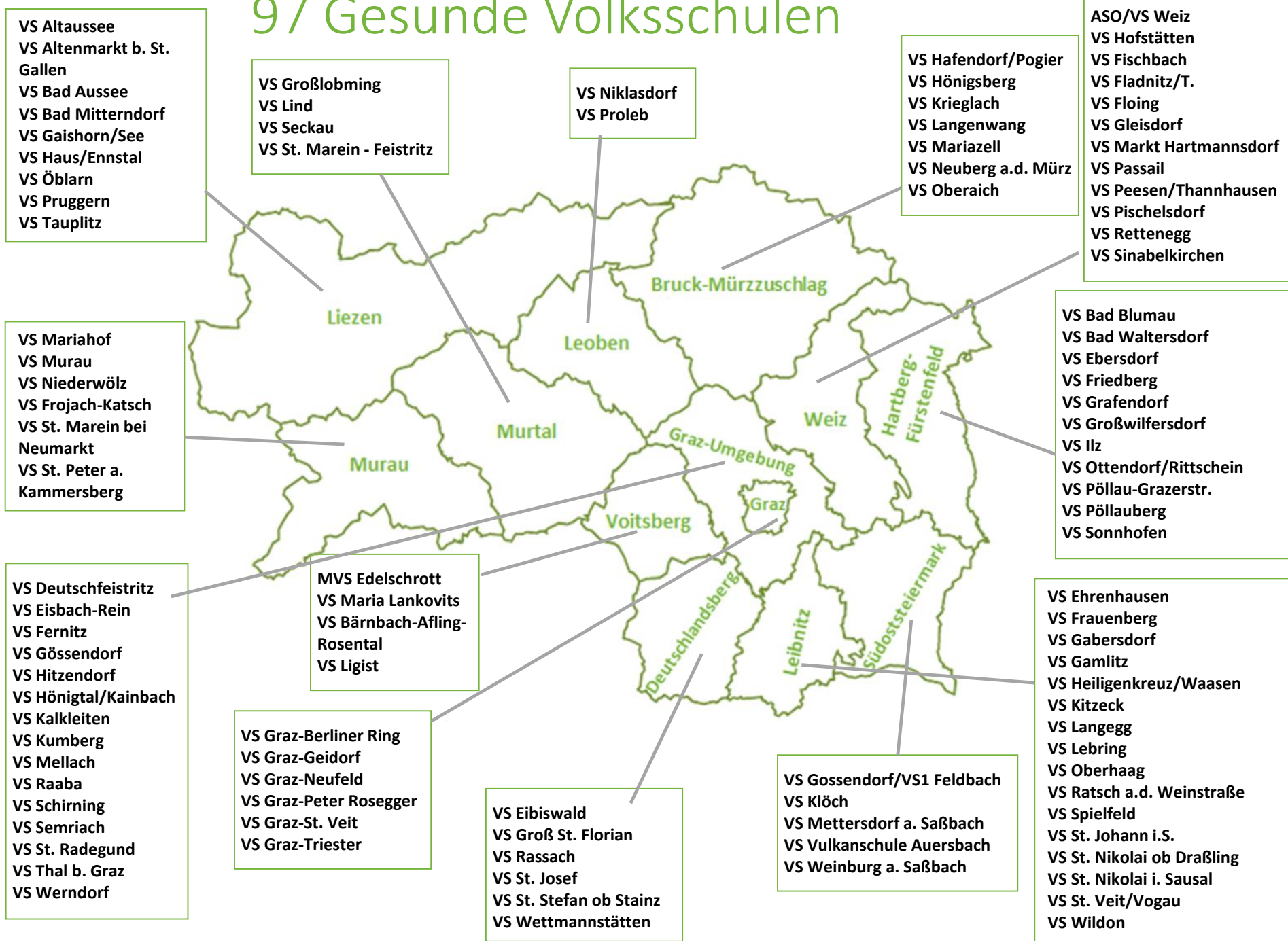


gemeinsam gestalten

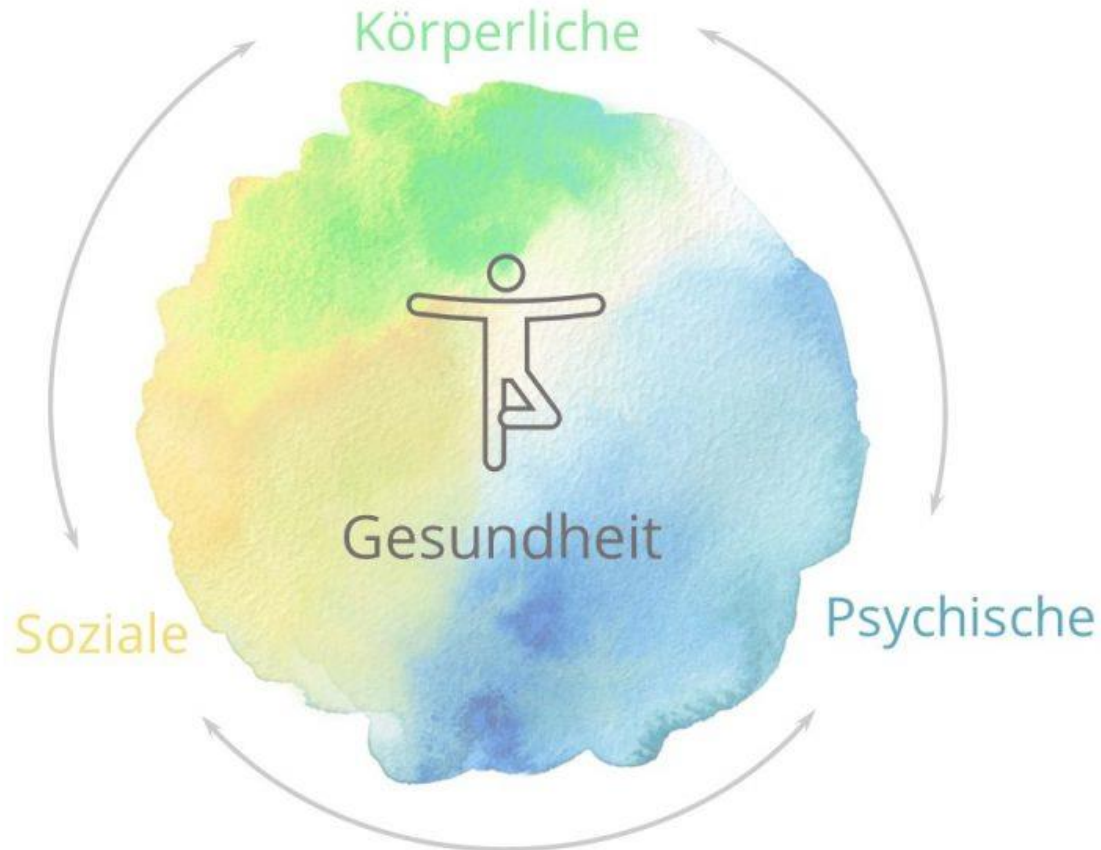


Kariesprophylaxe

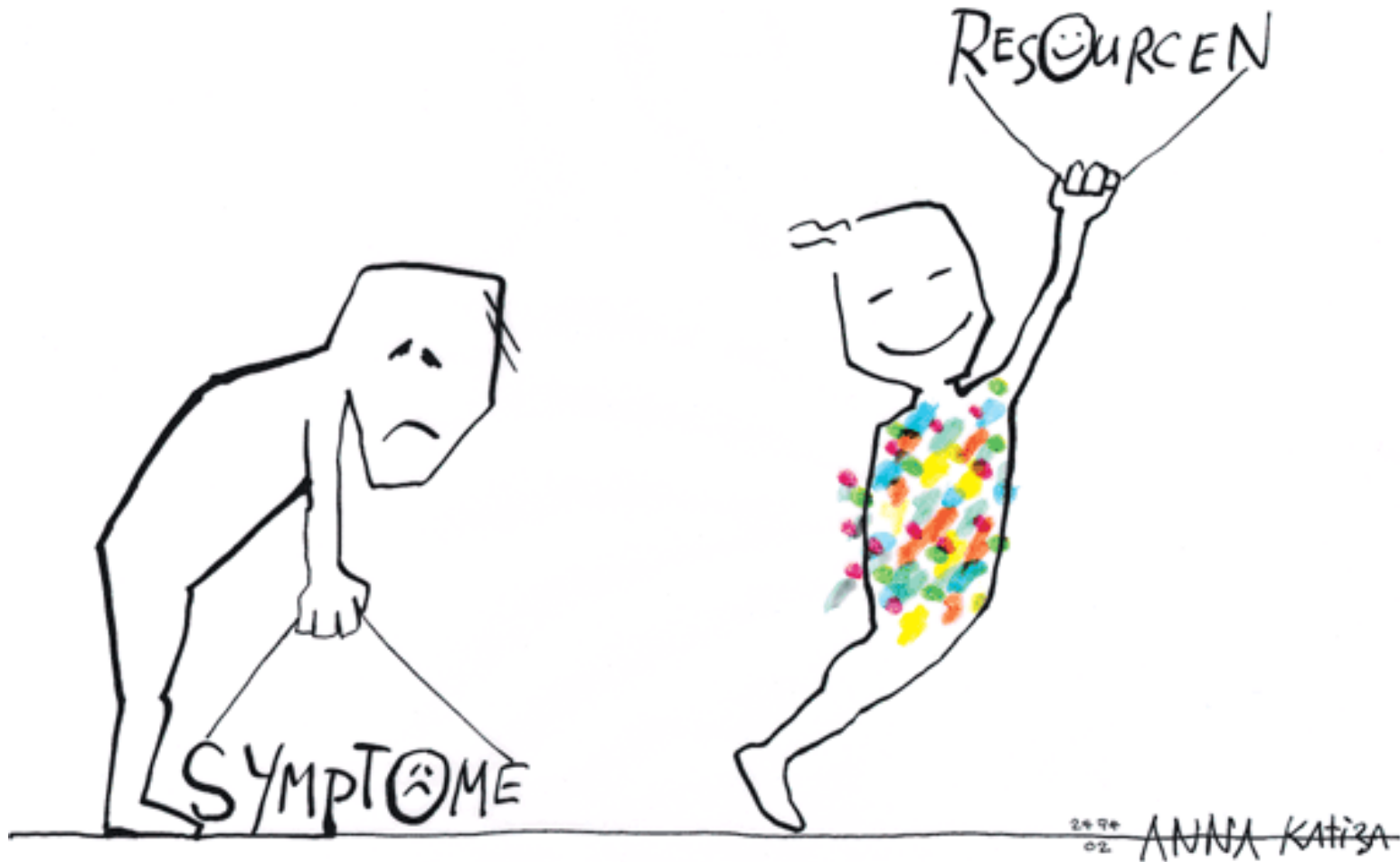
97 Gesunde Volksschulen



Gesundheit...

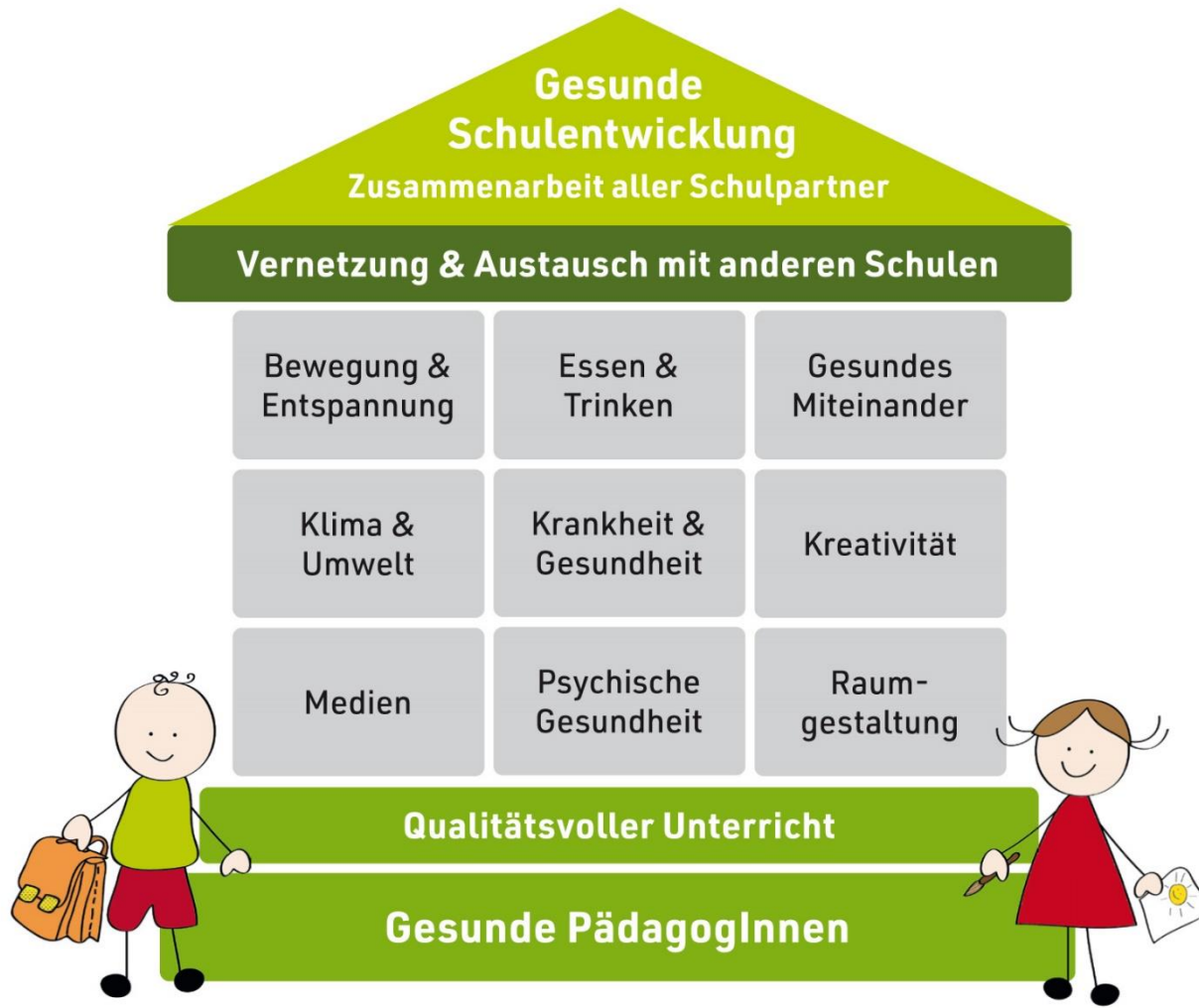


Gesundheitsförderung



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.

Styria
vitalis 
www.styriavitalis.at

... 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

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

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

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

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

... während des Schultages
viel Wasser zu trinken

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

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

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

... sich gegenseitig zu
unterstützen

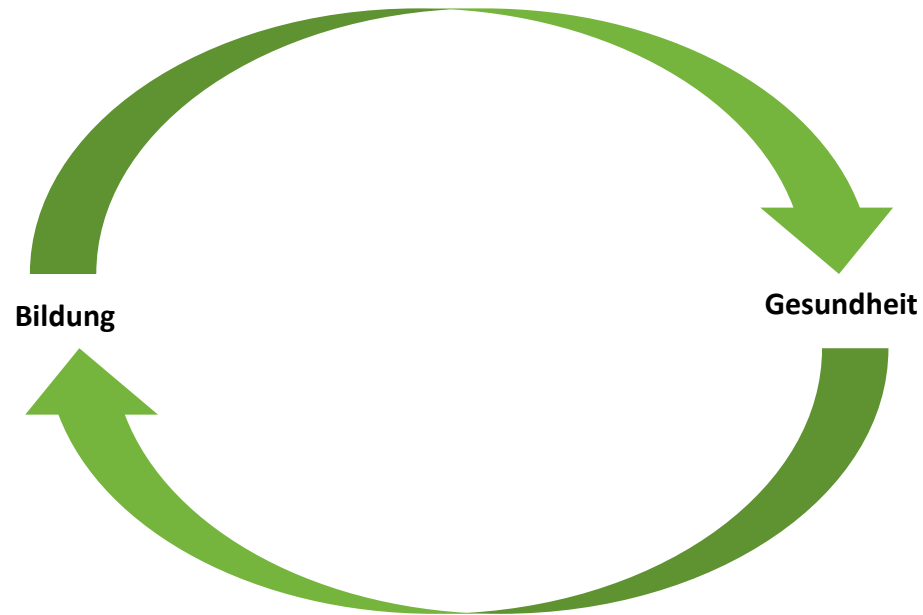
... **offenes Lernen**
zu ermöglichen

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

... auf unsere Leistungen **stolz zu sein**
und sie sichtbar zu machen



Lernen und Wohlfühlen



Bewegung



Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.



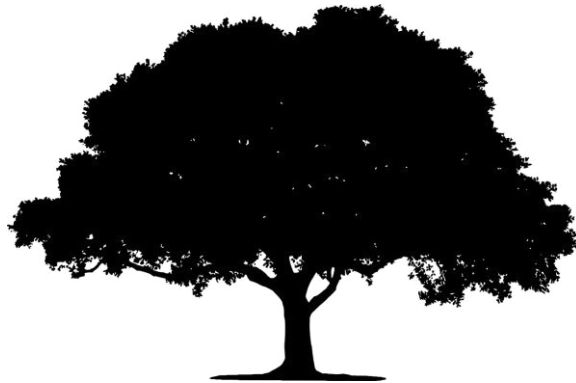


*mind. 60 min
Bewegung*

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 Schokoaufstrich, 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!
Wasser ist der beste Durstlöscher!!!	<ul style="list-style-type: none">• unverdünnte Obstsäfte, 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...

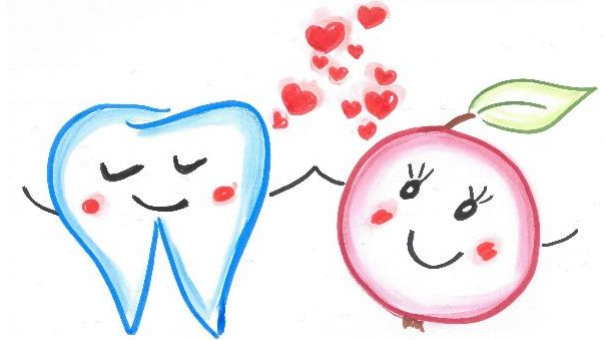
- 🍏 **3-5 Minuten** mit Handzahnbürste
- 🍏 **2 Minuten** mit elektrischer Zahnbürste

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/>



- 26.11.2025, Anmeldung unter →
<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-7ofmc40Indu3ci6m>
- **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

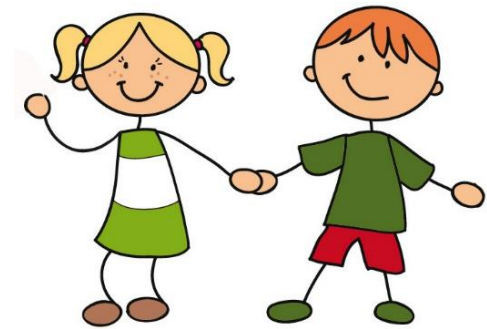
- **Termin:** Do 15. Jänner 2026
- **Uhrzeit:** 17.30 – 19.00 Uhr
- **Referent:** Oliver Hueber
- **Anmeldung:** ab Mo 1. Dezember 2025
- <https://styriavitalis.at/angebote/gvs-online-elterninfo/>

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?



Irrsinnig
Menschlich
e.V.



über psychische Erkrankungen reden

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



Hilfsangebote

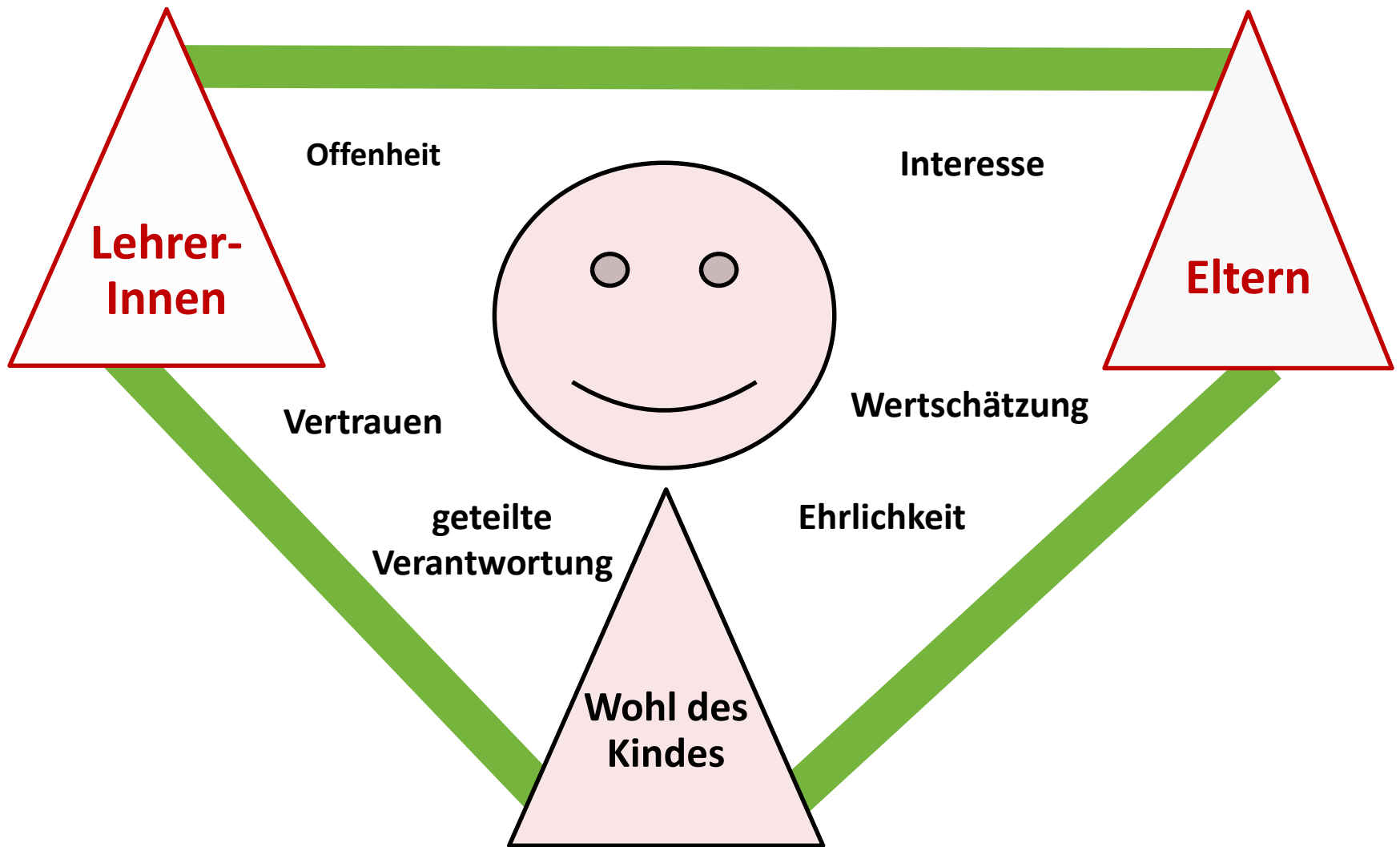
- **Rat auf Draht** Tel: 147 (für Kinder und Eltern)
- **PsyNot** Tel: 0800 449933 (für Erwachsene)
- **Gesund aus der Krise** Tel: 0800 800 122 (für Kinder)
<https://gesundausderkrise.at/>
- **Schulpsychologie/-sozialarbeit**
<https://www.schulpsychologie.at/>



Das Lernen unterstützen

- Ermutigen, zutrauen, Zuversicht geben
- Stärken sehen, Potential sehen
(„Zukunftskorridor“ 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 Pädagogen!

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 selbständig gehen. Ich unterstütze es dabei, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.

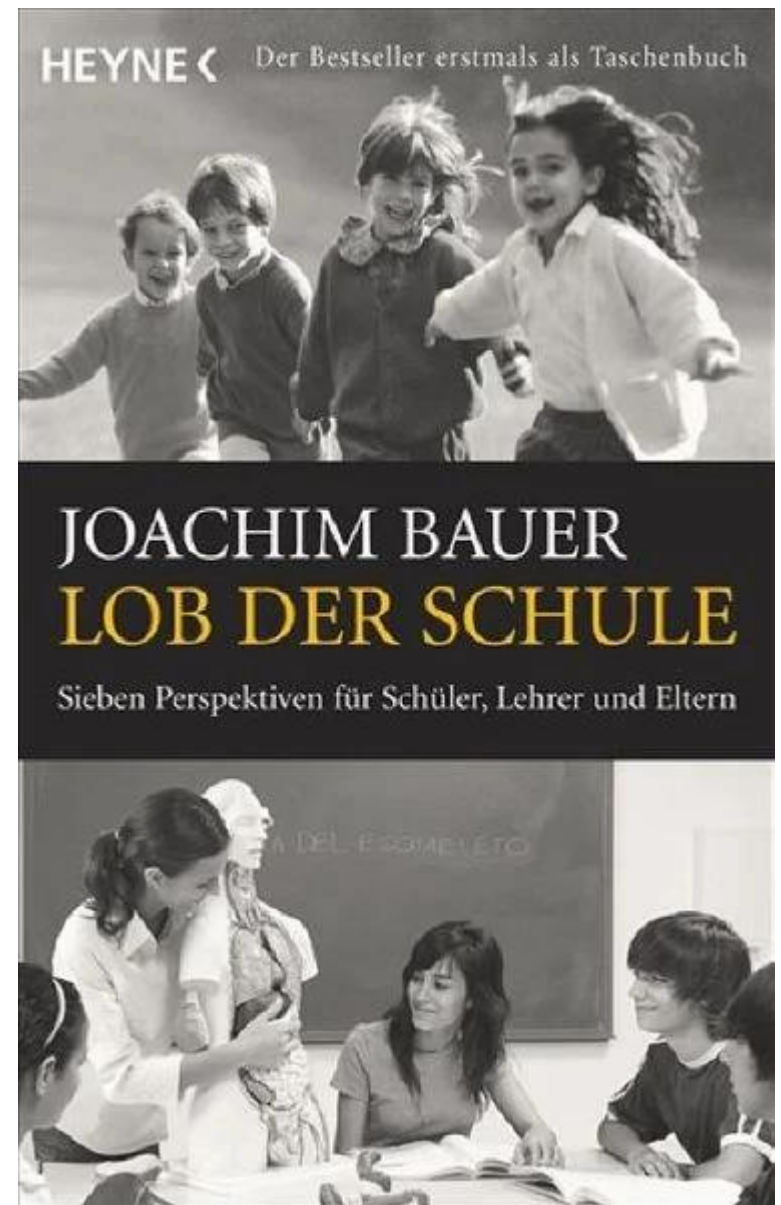
15. Ich achte darauf, dass mein Kind so viel Zeit wie möglich im Freien spielt.

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)