

Angebotsliste der SVS im Rahmen des Programms „Gesunde Schule“



Die untenstehenden Angebote werden **alters- und gendergerecht** vermittelt und können auch für Lehrkräfte, Eltern und nicht unterrichtendes Personal durchgeführt werden.

Die Angebote sollen in ein Programm integriert sein, welches gemeinsam im Gesundheitsteam festgelegt wurde. Für alle Aktivitäten soll im Gesundheitsteam auch ein „**Zielzustand**“ festgelegt und darauf hingearbeitet werden. Ziel ist, dass die **Inhalte gut in den Schul- und Internatsalltag integriert** werden können.

Materialien, Testgeräte oder Sportgeräte für spezifische Übungen werden für den jeweiligen Workshop **von der SVS zur Verfügung gestellt**.

Für alle gewünschten Themen, welche die SVS nicht anbieten kann, können wir Ihnen die richtigen Ansprechstellen gerne vermitteln.

Bewegung

(Vorträge, Workshops, Praxis)

- **Ausdauer (Herz-Kreislauf)-Training**
 - Laufanalyse – Laufschule – Lauftraining, (versch. Trainingsmethoden), Laufspiele usw.
 - Nordic-Walking (Technik)
 - Walkingtest (Ausdauerleistungsfähigkeit)
 - Radtraining (Technik)
 - Training mit Smoveys
- **Krafttraining**
 - Trainingseinführung im Fitness-Studio
 - Krafttraining mit Eigenkörpergewicht
 - Therabandübungen
 - Kraftausdauer-Circle



- **Koordination**
 - Schulung der Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmus-, Differenzierungsfähigkeit usw.
- **Ballspiele**
- **Floorball-Training** (=verwandte Sportart von Landhockey)
- **Rumpfstabilisationstraining** (für gesunden Rücken)
- **Ergonomie:** Körperschonendes Bücken und Heben, Tragen, Sitzen, Schieben, Über-Kopf-Arbeiten usw. und entsprechende Ausgleichsübungen dazu
- **Bewegungsfreundliche Schulraumberatung:** Ziel ist die Nutzung aller (räumlichen) Möglichkeiten in Schule und Internat für Bewegung inkl. Info über Wirkung und Nutzen von Bewegung im Alltag. Präsentation von Empfehlungen für die Schule und Förderung für Maßnahmen für Lehrkräfte und ev. Peers

Testmöglichkeiten

(bitte rechtzeitig Termin vereinbaren, z.T. ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen)

Ziel ist die Ermittlung eines Ist-Zustandes. Nach der Messung erfolgen Empfehlungen für Verbesserungen, idealerweise mit Zielvereinbarung und Kontrolltestung nach einem definierten Zeitraum.



- **Wirbelsäule:** MediMouse-Messung: Erkennen von Rundrücken, Hohlkreuz, segmentale Einschränkungen usw. mittels strahlenfreier Vermessung und mit anschließender individueller Trainingsempfehlung - Ø 20 min/Person erforderlich
- **Apalys:** Diagnosegerät zur Ermittlung der Belastung auf die Bandscheiben der Wirbelsäule bei richtigem und falschem Heben
- **Reaktionstestgerät:** Testung der Reaktionszeit der Arme und Beine auf ein optisches Signal hin

- **Bioelektrische Impedanzanalyse:** genaue Analyse der Körperzusammensetzung wie z.B. Fett-, Muskelmasse, Wasser etc.
- **Biofeedback:** Stressmessung - Herzfrequenz, Hautleitwert, Atemfrequenz- und -tiefe inkl. Empfehlungen für den Alltag
- **Blutdruckmessung:** Genaue Anleitung zur Selbstmessung
- **Smokerlyzer:** Messung des Kohlenmonoxid-Gehalts bei Raucherinnen und Rauchern (nicht invasiver Test mittels Atemgasanalyse)
- **MFT-Challenge Disc:** Gleichgewichts-Testung mit PC-Unterstützung
- **UKK-Walking Test:** Ausdauer-Test: Gehstrecke von 2 km soll so schnell wie möglich absolviert werden – Gesamtzeit und Herzfrequenz werden analysiert
- **Muskelfunktionstest:** Überprüfung auf ev. Muskelverkürzungen
- **Krafttests:** Testung der Kraftausdauer bzw. Schnellkraftfähigkeiten
- **NEU: Fitlight:** Vielfach einsetzbares, multifunktionales Testsystem zur Messung der Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit uvm.

Ernährung

In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen werden Vorträge, Workshops, Praxiseinheiten angeboten zu den Bereichen:

- **Sporternährung**
- **Ernährung in verschiedenen Lebensphasen** (Lernen, körperliche Arbeit, Training, Stress, Gewicht managen,...)
- **Genussschule / Genusstraining**

Psychosoziale Gesundheit

(Vorträge, Workshops, Praxis)

In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen werden Vorträge, Workshops, Praxiseinheiten angeboten zu den Bereichen:

- **Stress- und Burnoutprophylaxe**
- **Er- bzw. Überarbeitung gemeinsamer Verhaltensvereinbarungen sowie Schul- und Internatsregeln**
- **Suchtprävention:** Allgemeine Info und Bewusstseinsbildung, Tests mit der Rauschbrille, Angebote der regionalen Fachstellen für Suchtprävention

Sicherheit & Gesundheit

- **Die Sonne scheint und brennt**– Sonnenschutz mit Hautschutzmessungen
- **Lärm ist Mord für die Ohren** – mit Lärmmessungen (Handy, Disco, Kopfhörer, Arbeit mit Geräten und Maschinen,...)
- **Vermeidung von Sturz und Absturz** – in Kombination mit dem Programm „Balance und Koordination“ empfohlen
- **Persönliche Schutzausrüstung**
- **Strategien der Sicherheit bei der Arbeit und in der Freizeit:**
Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining, Signalfarben, Reaktionstraining, Fixation, Vermeidung gefährlicher Bewegungen, Bewegungssteuerung
- **Kindersicherheit am Bauernhof für Kinder ländlicher Volksschulen:**
inkl. Sicherheit im Haushalt (Küche, Fenster, Auto,...) und in der Freizeit (Radfahren, Schwimmen, Skaten,...) für 2 Altersgruppen: 1. und 2. Klasse sowie 3. und 4. Klasse Volksschule mit altersspezifischen Materialien
- **Fit und Schlau: Bewegungs- und Wissensspiel:** Workshop und Übungen für Zwischendurch für ländliche Volksschulen

MultiplikatorInnen- und Peer-Schulungen

(bitte rechtzeitig anmelden, z. T. längere Wartezeiten)

- **Train your brain:** Bewegungspausen im Unterricht, bewegte Pause zur Aktivierung, Koordination und Entspannung
- **Bewusst bewegt im Alltag - Ergonomietraining:** Körperschonendes Durchführen der wichtigsten Alltagshaltungen (Sitzen, Stehen,...) und Arbeitsbewegungen (Bücken, Heben, Knien, Schieben, Über-Kopf Arbeiten,...) sowie die wichtigsten Ausgleichsübungen dazu

- **Balance und Koordination: Aktion „Sturzfrei – gefällt mir!“**
Multiplikatoren-schulung für Sportlehrkräfte bzw. InternatsbetreuerInnen



Bei dieser MultiplikatorInnenschulung werden Grundkenntnisse der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion etc.) in Theorie wie auch in einem umfangreichen Praxisteil vermittelt. Jede teilnehmende Person erhält zudem ein **Übungsmanual mit Stundenbildern.**

Mindestteilnehmerzahl pro Schule: 2 Sportlehrkräfte bzw. InternatsbetreuerInnen

Ablauf: Dauer ca. ½ Schuljahr

- MultiplikatorInnenschulung
- Testtag in der Schule mit S3-Check und Reaktionstest – inkl. Besprechung der Ergebnisse und Trainingsempfehlungen
- Trainingseinheiten während der Turnstunde / im Internat (zu je 15-20 min)
- ev. Zwischentraining mit SVS-TrainerIn (falls notwendig)
- Abschlusstestung mit S3-Check und Reaktionstest sowie Ergebnisbesprechung

**Für nähere Auskünfte steht Ihnen das Gesundheitsförderungs-
Team der SVS gerne zur Verfügung!**

Allgemeine Anfragen unter sicherheit.gesundheit@svs.at

Detailinfos erhalten Sie bei Ihrer SVS-Landesstelle.

Weitere Infos auch unter www.svs.at/gesundeschule