



Programmübersicht

Das Gesundheitsprogramm „Fit im Schulalltag“ (FIS) wird vom Geschäftsbereich Gesundheit und Sport in den ersten Klassen aller Linzer Neuen Mittelschulen durchgeführt.

Ziel des Programms ist es, das Gesundheitsbewusstsein der SchülerInnen im Bereich Ernährung und Bewegung zu stärken und sie zu gesundheitsfördernden Verhaltensweisen zu motivieren.

Bewegung und Wirbelsäule 1 eine Einheit

*(theoretischer Teil im Rahmen des
Biologieunterrichts)*

- Sensibilisierung für das Thema
- Einführung in die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Bewegung/Muskulatur verstehen – Wichtigkeit erkennen
- Erarbeiten von rückenfreundlichem Bewegungsverhalten
- Eigenes Reflektieren

Ernährung 1 eine Einheit

*(theoretischer Teil im Rahmen des
Biologieunterrichts)*

- Mahlzeitenverteilung
- Die Ernährungspyramide (Was sollte in welchen Mengen und wie oft gegessen werden?)
- Lebensmittelzuordnung nach dem Ampelsystem
- Reflexion der eigenen Ernährungsgewohnheiten
- Bewusstwerden von Stärken und Schwächen im persönlichen Ernährungsverhalten



Bewegung und Wirbelsäule 2 zwei Einheiten

*(praktischer Teil im Rahmen des
Turnunterrichts)*

- Aufwärmen (Bewegungsspiele)
- spielerisch Koordination schulen, Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
- Abwärmen (Entspannung, Orientierung im Raum, beruhigende Spiele)

Ernährung 2 eine Einheit

*(theoretischer Teil im Rahmen des
Biologieunterrichts)*

- Getränke (Wie viel und was sollte getrunken werden?)
- Süßigkeiten und Junk Food (versteckter Zucker und Fett)
- Erarbeitung gesünderer Alternativen für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten

| | |
|---|---|
| | <p style="text-align: center;">Ernährung 3 zwei Einheiten <i>(praktischer Teil im Rahmen des Biologieunterrichts)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Jause • Schwerpunkt: gesundes Frühstück/gesunde Schuljause • Verzehrsempfehlungen • Weitere Rezepttipps |
| <p style="text-align: center;">Gemeinsamer Projektabschluss Ernährungs- und Bewegungsquiz <i>(praktischer Teil im Rahmen des Biologie-oder Turnunterrichts) – zwei Einheiten</i></p> <p style="text-align: center;">➔ Bewegungsspiele, die neben körperlichem Geschick auch das notwendige Wissen aus den Theoriestunden erfordern</p> | |

Auf Anfrage:

| | |
|---|---|
| <p>Individuelle Schwerpunktthemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft tanken im Turnsaal • Der Turnsaal als Klettergarten • Sportmotorische Tests | <p>Individuelle Schwerpunktthemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Stunden zu gewünschter Thematik • Lebensmittelkennzeichnung • Ernährungsabhängige Erkrankungen • Essstörungen |
| <p style="text-align: center;">Veranstaltung von Elterninformationsabenden: Die Eltern erhalten Informationen und Tipps für zu Hause von den Expertinnen.</p> | |