

## Musik-NMS Freistadt – Gesundheitsshow

Eine Gesundheitsshow veranstaltete der ORF und die OÖ Gebietskrankenkasse im Landesstudio Oberösterreich mit jenen oberösterreichischen Schulen, die im heurigen Schuljahr Gesundheitsprojekte durchgeführt haben. Eingeladen wurden dazu auch die Schülerinnen und Schüler der 1. Klassen der Musikmittelschule Freistadt, um die Projekte der Gesundheitswoche zu präsentieren. Mit einem energiegeladenen ZUMBA - Tanz eröffneten die Schülerinnen ihr Programm. Anschließend folgte eine kurzweilige Videopräsentation der Gesundheitsprojekte durch die Schülerin Julia Bodingbauer und den Schüler Thomas Eilmsteiner. Zum Abschluss zeigte der Chor der beiden Klassen eine rhythmische Interpretation der Projektthemen und sang ein „zuckersüßes“ Lied über die gesundheitlichen Auswirkungen von zu viel Zucker, das extra für diesen Auftritt geschrieben wurde.

Der Obmann der OÖ Gebietskrankenkasse, Albert Maringer bedankte sich bei den Schülerinnen und Schülern für ihr Engagement und die tollen Darbietungen und gratulierte der Schule zu den gelungenen Gesundheitsprojekten.



### **Information zu den Gesundheitsprojekten, die im Rahmen der Projektpräsentation vorgestellt wurden:**

*Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Ernähre ich mich richtig? Wie halte ich mich fit? Woraus bestehen denn Nahrung und Getränke, und wo wird das alles nachhaltig produziert? Diesen und ähnlichen Fragen widmeten sich die Schülerinnen und Schüler der Musikmittelschule Freistadt eine ganze Woche lang intensiv im Rahmen einer Projektwoche zum Thema „Gesundheit“. Bei insgesamt 25 verschiedenen Projekten, Workshops und Vorträgen beschäftigten sich Schülerinnen und Schüler intensiv mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Auf dem Programm standen Yogaübungen, ein Erste-Hilfe-Kurs, Klangschalenmeditation, Zumba und kinesiologische Übungen genauso, wie sportmotorische und andere gesundheitliche Tests. Zusätzlich gab es Beratung zu den Bereichen Körperpflege, Sexualität, richtiger Umgang mit Handys, rauchfreies Leben und gesundheitsbewusster Einkauf von Lebensmitteln. Einzelne Workshops wurden von Experten der Apotheke, der Krebshilfe, der OÖ Gebietskrankenkasse und der Landesregierung durchgeführt, andere von erfahrenen Eltern und selbstverständlich auch von den Lehrerinnen und Lehrern der Schule. Bereits im Vorfeld wurden im Turnunterricht Schülerinnen und Schüler ausgebildet, um den Mitschülern tägliche Bewegungseinheiten zu vermitteln. Ebenso wurde das Angebot der Schuljause kritisch durchleuchtet und Änderungen beim Jausenangebot vorgenommen.*

*Während der Gesundheitswoche übernahm jeden Tag eine andere Klasse die Zubereitung eines gesunden Pausenbuffets. Mit großer Freude bereiteten die Schülerinnen und Schüler für dieses Buffet Gemüsesnacks, Dörrobst und verschiedenste Aufstriche zu. Rund 300 Vollkornbrote wurden täglich gestrichen, ansprechend verziert und von den Mitschülern dann genussvoll verzehrt.*



*Mit freundlichen Grüßen  
Peter Beyer, Direktor  
Musik - NMS Freistadt*