

KNEIPP - PROJEKT

VS Radfeld 2017- 2019



Bewegung



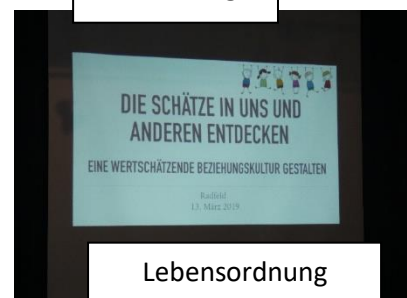
Ernährung



Wasser



Kräuter



Lebensordnung

Vorwort

Wie alles begann...

Bereits im Schuljahr 2013/14 riefen der Tourismusverband Alpbachtaler Seenland und die Gemeinde Kramsach ein Projekt zur Errichtung des Kramsacher Heilwasserweges mit Heilwasserbrunnen ins Leben, bei dem alle Schulen, Bildungseinrichtungen und Vereine der Umgebung eingeladen waren, einen Beitrag zum Projektthema Wasser oder Heimat zu gestalten. Als Leiterin der Darstellenden Spielgruppe und der Klasse 4b der Volksschule Radfeld brachte ich mit meinen SchülerInnen das Sagentheater „Die Venedigermäandln vom Zireiner See“ zur Aufführung. Im Zuge dieses Projektes bot der Kneippverein Kramsach unter der Leitung von Obfrau Brigitte Wenschur allen umliegenden Kindergärten und Schulen ein Kennenlernen des Kneippgedankens und die Geschichte von Tropf und Tröpfchen in der Kneippanlage Kramsach an. Gerne nützte damals die gesamte Volksschule Radfeld dieses Angebot im Rahmen eines Wandertages.

Nach dem gelungenen Heilwasserprojekt übernahm ich als Klassenlehrerin eine neue erste Klasse mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen und sehr herausfordernden Rahmenbedingungen. Ich blieb in Kontakt mit Frau Wenschur, besuchte einen Vortrag von Dr. Gasperl in Kramsach und wurde Kneippmitglied. Angeregt durch die zahlreichen lebensnahen Artikel und Beiträge in der Kneippzeitschrift zu den 5 Säulen der Kneipplehre tauchte ich immer mehr in die Kneipp'sche Philosophie ein und entdeckte immer neue Beispiele, in denen wir die 5 Säulen der Kneipplehre im täglichen Schulleben umsetzten. Mit dem neuen Bewusstsein im Hinterkopf nutzten meine SchülerInnen und ich die Radfelder Kneippanlage mit Brunnen, Tretbecken und Barfußweg zur Aktivierung der Fußreflexzonen zum Erholen und Erfrischen, Malsätzchen- und Rechtschreibtraining und zum bewegten Lernen in der Natur und über die Natur. Ich erzählte den Kindern von Sebastian Kneipp und wir fanden immer neue Beispiele für die Umsetzung der 5 Säulen in unserer Klasse. So entstand schließlich am Ende der 4. Schulstufe das im Anhang befindliche Büchlein mit den Beiträgen der Kinder, die sie selber verfasst und gestaltet hatten. Jeder konnte so seine persönlichen Gedanken zum Thema einbringen und verschriftlichen.

In diesen 4 Jahren, in denen ich für mich und meine Klasse immer mehr die Bedeutung und Unterstützung von Kneipp in der Schule entdeckt hatte, erzählte mir Frau Wenschur vom Zertifikat „Kneippschule“ durch den Kneippbund Österreich und wie das zu erreichen wäre. Als Klassenlehrerin war mir die Teilnahme an einem Basisseminar zeitlich leider nicht möglich, aber die beiden Kolleginnen Julia Kolb und Gabi Grünanger konnten dafür gewonnen werden. Gleichzeitig schaffte die Direktorin Frau Elisabeth Wöll mit dem Beitritt der Volksschule Radfeld zum Kneippbund eine weitere Grundlage für eine Zertifizierung unserer Schule als Kneippschule. Die Religionslehrerin Frau

Steffi Hechenblaikner und Herr Walter Markl, ein weiterer Kollege unserer Schule, konnten ebenfalls für den Kneippgedanken gewonnen werden. Diesen setzen wir seit nunmehr 2 Jahren immer nachhaltiger und bewusster um. Startschuss für die Verkündung, dass sich die Volksschule Radfeld auf den Weg macht, eine Kneippschule zu werden, war die Übergabe von zwei Armbadewannen durch Frau Brigitte Wenschur an die Schule im Rahmen des letztjährigen Schulschlussfestes vor der versammelten Elternschaft der Volksschule Radfeld und Gemeindevertretern.

Da ich heuer seit vielen Jahren erstmals keine eigene Klasse führe, habe ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen Julia Kolb und Gabi Grünanger mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den Kneippverein Brixlegg das zweitägige Basisseminar für KindergartenpädagogInnen in Landeck besucht und setze nun auch mit viel Freude neue Ideen in den beiden ersten Klassen um, in denen ich zur Zeit unterrichte (z.B. Armbäder zur Entspannung und Konzentrationsförderung, Herstellen einer Gänseblümchensalbe mit Kräuterfachfrau Maria Schellhorn in der Kneippanlage Kramsach). Bei diesem Seminar haben wir auch viele Tipps für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden bekommen, die wir nun auch unseren KollegInnen im Rahmen unseres neuen Themas zur Verbesserung der Schulqualität - Lehrerergesundheit - näherbringen möchten bzw. dürfen.

Sabine Naschberger

1. Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp ist der Namensgeber der Kneipp-Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten, die schon in früheren Zeiten angewandt wurden. Er aber hat diese erst populär gemacht.

1821 kam Sebastian Kneipp als Sohn einer armen Familie in Bayern zur Welt. Er wurde schon früh vom Ortspfarrer und Botaniker *Christoph Ludwig Köberlin* in die Pflanzenheilkunde eingeführt.

Mit 25 Jahren erkrankte er an Tuberkulose und auf der Suche nach Hilfe und Heilung stieß er auf ein Buch des Wassertherapeuten *Johann Siegemund Hahn*. Er probierte die schroffen und strengen Anwendungen aus und badete 2 bis 3 Mal in der kalten Donau, nahm zuhause Halbbäder, übergoss sich mit Wasser und wurde wieder gesund.

So entstand durch den erreichten Erfolg die Wasserheilkunde nach Kneipp. Sebastian Kneipp war sozusagen der Pionier der Ganzheitsmedizin in Europa.

2. Die 5 Säulen der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge nach Sebastian Kneipp

Dabei geht es um das hervorragende Zusammenspiel von Wasser, Heilkräutern, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.

a) Wasser:

Wir haben das Glück, in einem Land zu leben, wo Wasser in einer Qualität und Quantität vorhanden ist, dass wir es gar nicht mehr zu schätzen wissen. Egal, ob es uns als Naturschönheit in Form von Bächen, Seen, Quellen oder Flüssen begegnet, oder wir es als Nahrungsmittel in Form von Flüssigkeit zu uns nehmen – es ist ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Lebens geworden, der sogar kostenlos ist. Warum nicht auch als Gesundheitsvorsorge in Kneippanwendungen nutzen? Durch die Wasseranwendungen werden zahlreiche Reize gesetzt, auf die der Körper mit einer positiven Reaktion antwortet.



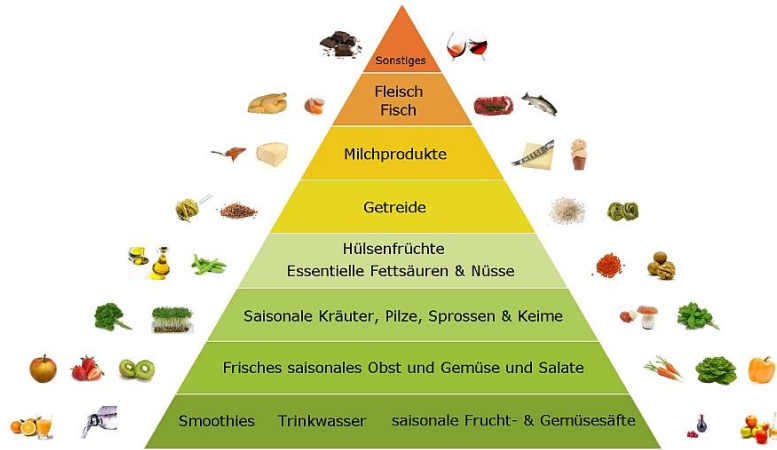
b) Kräuterheilkunde:

Pflanzen dienen den Menschen schon seit Lebzeiten als Nahrungs- und Heilmittel. Auch für Sebastian Kneipp war es wichtig, vor allem der einfachen Bevölkerung die bekannten Heilmittel aus der Region nahezubringen.



c) Ernährung:

Für eine gesunde Ernährung sind hauptsächlich ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe wichtig, Alles ist erlaubt, aber mit Maß und Ziel. Es geht vor allem um eine Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. Auch das Trinken nimmt einen wichtigen Bestandteil ein. Ein Erwachsener benötigt täglich 2 – 2,5l Flüssigkeitszufuhr, bei körperlicher Anstrengung oder Hitze sogar noch mehr.

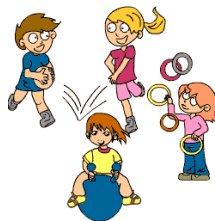


d) **Bewegung:**

„Dagegen verordnen wir strenge, dass der Angekleidete nach jeder Wasseranwendung sich Bewegung mache (geschehe es durch Arbeit oder Spazierengehen), welche so lange daure, bis alle Teile des Körpers vollkommen trocken und normal warm sind.“ (Zitat: Meine Wasserkur von Sebastian Kneipp)

Durch Bewegung werden die Muskeln des Stützapparates und auch die Gefäßwände trainiert. Bewegung gilt als gesunder Stress, Glücklichermacher und Antidepressivum und außerdem wirkt sie positiv bei Gewichtsreduktion.

Es gilt: Tue wenig, dies aber regelmäßig.



e) **Lebensordnung:**

Lebensordnung ist angesagt – heute mehr denn je.

In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit kommt es immer mehr zu Störungen unseres Lebenswandels.

Bei der Lebensordnung geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen Seele und Körper herzustellen, die sogenannte innere Balance, die Bewahrung der Mitte zwischen Leistung und Ruhe.



Mit diesen 5 Säulen kann man ein Leben lang besser durch jeden Tag kommen und ganz nebenbei Prävention im besten Sinn betreiben.



3. Unsere Projekte zu den 5 Säulen in den letzten beiden Jahren

a) Wasser:

➤ Sebastian Kneipp und Wasser

Im **Religionsunterricht** wurde zuerst mit der Religionslehrerin Frau Hechenblaikner Stefanie über den Pfarrer Sebastian Kneipp gesprochen und über das Wasser in Verknüpfung mit Religion nachgedacht.

Die SchülerInnen legten dazu einen Wasserlegekreis:



Anschließend fand ein Austausch unter den SchülerInnen mit der Religionslehrerin über das Element Wasser statt. Die Schwerpunkte dabei waren:

- Wasser ist Leben → Wasser in der Welt
→ Wasserverschwendung
- Wasser und die Taufe
- Wasser und mein Tagesablauf → wann und wie brauche ich Wasser?
- Die Kraft des Wassers → Wasser als Gewalt
→ Wasser kann heilen

➤ **Armbäder**

Die **Armbäder** wurden inzwischen schon in ein paar Klassen eingeführt und finden großen Anklang. Während des Unterrichts können sich die Kinder selbständig durch ein Armbad erfrischen. Dazu wurden die wichtigsten Schritte auf Plakaten festgehalten und mit den Kindern gemeinsam besprochen und ausprobiert. In der 1. Klasse wurde mit dem Kneipp Kinderbuch von Dr. Helmut Butzer, Britta Blumencron und Susanne Pinschof gearbeitet.





➤ Schneegehen

Da der Schnee im heurigen Winter dazu einlud, ging es am Freitag, den 11. Jänner für alle Freiwilligen zum Schneegehen in den Garten. Die kalten Füße wärmten wir danach mit Kuschel- oder Wollsocken wieder auf. Es war ein tolles Erlebnis für alle.





b) Kräuterheilkunde:

➤ **Kräuterspirale:**

Im Schuljahr 2018/2019 beschlossen wir, eine **Kräuterspirale** anzulegen. Dazu mussten aber zuerst Steine gesammelt werden. Die Kinder der verschiedensten Klassen halfen dabei tatkräftig mit.



Steine sammeln für die Kräuterspirale



Die Gemeindearbeiter transportierten uns die gesammelten Innsteine und verschiedene Arten von Erde in unseren Pausenhof. Waldaufseher Reinhold Winkler organisierte „ruck zuck“ einen Bausatz für unser Meisterwerk.

Kinder der **Nachmittagsbetreuung** mit ihren Betreuerinnen Vera und Gitti und auch Herr Markl bzw. einzelne Klassen arbeiteten fleißig und voller Eifer mit. Zuerst musste das Gittergerüst für die Steine errichtet werden. Danach wurde dieses sorgfältig mit den gesammelten Innsteinen gefüllt. Auch jedes noch so kleine Loch musste gestopft werden, damit man die etwas später eingelegte schwarze Plastikfolie nicht durchschimmern sieht.



Anschließend wurde fleißig geschaufelt. Je nach Kräuterarten – von trockenem bis zu feuchtem Erdwerk – entstand Bereich für Bereich.



Endlich war es geschafft. Nun darf das Erdreich über den Winter „sitzen“. Wir freuen uns schon alle auf den Frühling, denn dann wird gepflanzt. Rosmarie, Thymian, Melisse, Lavendel, Schnittlauch ...



Im Frühjahr 2019 begannen nun die Vorbereitungen für das Bepflanzen der Kräuterspirale. Zuerst wurde das Unkraut mit Hilfe der Kinder gejätet.



Nachdem Anfang Mai das Wetter endlich mitspielte, konnten die Kinder der VS Radfeld die ersten Pflanzen in die selbstgebaute Kräuterspirale einsetzen.

Herr Markl hatte sich vorher noch einmal wichtige Tipps von der Kräuterexpertin Maria Schellhorn aus Reith geholt. Auch einige Pflanzen wie Majoran, Bergbohlenkraut, Pfefferminze ... bekamen wir von Frau Schellhorn geschenkt.

Die SchülerInnen der 2a-Klasse brachten selbst noch Kräutersetzlinge aus ihren Gärten mit bzw. spendierten das ein oder andere Pflänzchen für unser gemeinsames Projekt.

Beim Setzen wurde genau darauf geachtet, dass jedes Kräuterchen seinen richtigen Platz in der Spirale findet. Natürlich durfte auch das Gießen nicht vergessen werden.

Nun hoffen alle, dass vor der nächsten „Gesunden Jause“ Anfang Juni schon das erste Mal geerntet werden kann.



➤ **Ausflug zur Bienenwiese bei der Nachmittagsbetreuung**

Am 17.9. 2018 machten die SchülerInnen der Nachmittagsbetreuung mit ihren Freizeitpädagoginnen gemeinsam einen Spaziergang zur Bienenwiese in Radfeld. Auf dem Weg dorthin sammelten sie selbst einige Blüten, Blätter und Samen von verschiedenen Pflanzen am Wegrand. Diese wurden gepresst, um sie zu bestimmen und in eine Mappe zu geben. Die Blumen auf der Wiese wurden von den SchülerInnen fotografiert und nicht gepflückt.

Außerdem wurde eine Sonnenblume gefunden, deren Kerne alle untereinander teilten.





c) Ernährung:

➤ Gesunde Jause:

Seit 2 Jahren findet an unserer Schule 1x im Monat die **Gesunde Jause** statt. Immer eine Klasse bereitet mit den Lehrpersonen Frau Kolb, Frau Grünanger und den jeweiligen KlassenlehrerInnen die Jause vor.

Brot, Käse, Joghurt, Karottenaufstrich, Obst und Gemüse dafür werden von der Ortsbäuerin Helga Margreiter geliefert.



Gesunde Jause



➤ **Kochen:**

Auch **Kochen** spielt in unserer Schule eine große Rolle. Ob Obstsalat, Pizza, Muffins oder Kekse für die Weihnachtsjause, die Kinder und LehrerInnen lassen sich immer wieder etwas einfallen.

Obstsalat



Kekse backen



d) Bewegung:

➤ **Bewegte Pause:**

In der **bewegten Pause** können sich die Kinder entweder am Sportplatz mit verschiedenen Spielgeräten austoben oder bei Regenwetter auf dem Asphalt verschiedene Spring- oder Wurfspiele ausüben.



➤ **Sporttag:**

Am Ende des Schuljahres in der letzten Schulwoche findet unser **Sporttag** statt. Auf unserem Sportplatz, den wir auch als Pausenwiese benutzen, können die Kinder verschiedene Sportstationen bewältigen. Auch eine Hüpfburg darf an diesem Tag nicht fehlen.



➤ **Bewegte Schule:**

Im Schuljahr 2017/2018 fanden unter der Leitung von *Freudenschuss Kathrin* für alle Klassen viele Einheiten der „**Bewegten Schule**“ statt. Dabei standen viele Geräteparcours und Spiele mit sozialem Hintergrund im Mittelpunkt.



➤ **Schulsportservice:**

Über das **Schulsportservice** werden von den Lehrern immer wieder verschiedene sportliche Aktivitäten organisiert:

- Selbstverteidigung
- Handballtraining
- Bogenschießen
- Schwimmen



➤ **Multisport:**

Unser Lehrer Herr *Markl Walter* bietet die unverbindliche Übung „**Multisport**“ an, wo Kinder aus fast allen Altersstufen am Nachmittag 2 Stunden verschiedene Sportarten wie Eislaufen, Klettern, Tennis, Selbstverteidigung, u.v.m. ausprobieren und umsetzen können.



➤ **Wanderungen mit sozialem Schwerpunkt**

Für die ersten Klassen startete am 3. und am 4. Oktober 2018 das Projekt „Wanderungen mit sozialem Schwerpunkt“ mit *Kathrin Freudenschuss*. Bei der ersten Wanderung konnten die Kinder erleben, wie wichtig der Zusammenhalt und Teamgeist der Gruppe für das Gelingen von Aufgaben und Spielen sind.



➤ **AUVA – Radworkshop:**

Beim **AUVA – Radworkshop** geht es ums Bewältigen eines Parcours unter Rücksichtnahme auf alle beteiligten VerkehrsteilnehmerInnen.



➤ ***Kids beats drums alive***

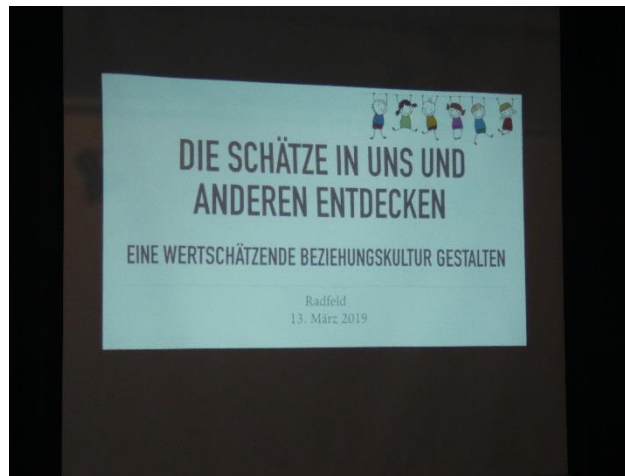
Seit einigen Jahren finden an unserer Schule ein Bewegungsprogramm mit Gymnastikbällen und Drumsticks statt, bei dem die Kinder rhythmisch zur Musik auf ihr Alter abgestimmte Bewegungen machen. Ein weiterer Teil des Programmes befasst sich mit bewegtem Lernen in der Klasse, wo die Kinder Mathematik, Lesen oder Musik rhythmusunterstützt trainieren.

Einige KollegInnen aus unserem Lehrerteam haben dazu ein Fortbildungswochenende gemacht, weiters werden wir durch eine Trainerin des Schulsportservice unterstützt.



e) Lebensordnung:

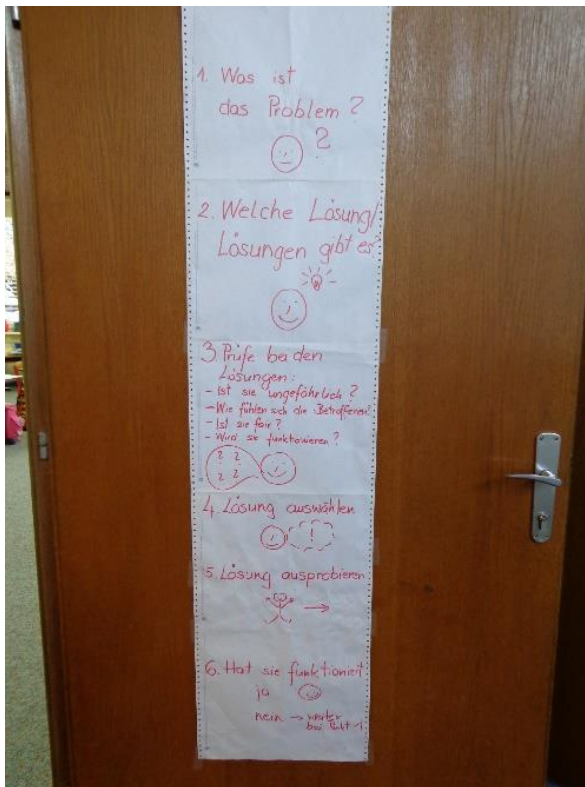
- Unter dem Motto: **“ Die Schätze in uns und anderen entdecken – eine wertschätzende Beziehungskultur gestalten“** nahmen alle Lehrpersonen im Herbst 2018 an einer Fortbildung mit Fr. Dr. Shima Poostchi an unserer Schule teil.



Durch ihre fesselnde Art konnte die Referentin uns an diesem Tag die Wichtigkeit der Tugenden und den wertschätzenden Umgang miteinander näherbringen. Viele Lehrpersonen arbeiten seitdem in ihrer Klasse auch mit den Tugendkarten, welche sehr wertvoll sind.



➤ **Faustlos – Koffer:**



Das **Programm zum sozialen Lernen und zur Sprachförderung** wird bei uns an der Schule ab der ersten Schulstufe praktiziert. Die Kinder beschäftigen sich in Einheiten mit der Wahrnehmung von Gefühlen bei sich und anderen, erarbeiten Lösungswege in Konfliktsituationen und bei anderen Problemen. Die Kinder üben sich in Rollenspielen auch im höflichen Umgang miteinander. Durch das Faustlos Programm wird das soziale Leben in den Klassen positiv gestaltet.

➤ **Kinder laufen für Kinder:**

Die Benefizveranstaltung **Kinder laufen für Kinder** war ein voller Erfolg. Mit viel sportlichem Einsatz und großem sozialen Hintergrund nahmen alle Kinder der Schule daran teil.

Das von Eltern und Firmen gesponserte Geld für jede gelaufene Runde wurde dann mit Freude von den Kindern an die Organisation für soziale Zwecke übergeben.





➤ **Nachmittagsbetreuung:** Perchten schauen

Am 6.12.2018 besuchten die Kinder der Nachmittagsbetreuung den Perchtenlauf in der Papageiensiedlung. Diese Tradition, die es seit Jahrzehnten im Tiroler Unterland gibt und der Rhythmus der Trommel begeisterte alle.



➤ **Kulturservice**

Im Rahmen vom **Kulturservice** können verschiedene Veranstaltungen durch schulexterne Referenten/Referentinnen gebucht werden.

Die EARFs

Der Name EARFs leitet sich vom Namen FEAR (Angst) ab, bei dem einfach der Buchstaben F umgesetzt wurde.

Die EARFs sind kleine Wesen, die vor allem Kinder helfen sollen, sich auch mit negativen Gefühlen auseinandersetzen zu können.

Die Klasse 1a durfte im Schuljahr 2018/2019 die kleinen Wesen begrüßen und sich von der Referentin Martina Kreiner die Geschichte erzählen lassen.



➤ **Therapiehund Bumblebee**

Bumblebee besuchte im Schuljahr 2017/2018 verschiedene Klassen und förderte dadurch Achtsamkeit untereinander, Einfühlungsvermögen und korrekten Umgang mit Hunden bei den Kindern.



➤ **Morgenrituale**

In den 3. Klassen werden heuer (2018/2019) mit dem „Morgenritualekalender“ von Barbara M. Urabl jede Woche bestimmte Themen aufgegriffen und dazu Übungen gemacht. Jede Einheit beginnt mit der Klangschale, das ist das Zeichen für die SchülerInnen sich in den Kreis zu setzen. Mit unterschiedlichen kurzen Einheiten werden dann Themen wie Glücklichein, Umgang miteinander, sich entschuldigen Können, Stilleübungen, Gemeinschaftsgefühl, etc...an die SchülerInnen herangetragen und umgesetzt.



Betreuende Lehrpersonen:

- Naschberger Sabine
- Markl Walter
- Kolb Julia
- Grünanger Gabi
- Hechenblaikner Stefanie

Unterstützt durch:

- Direktorin Wöll Elisabeth

Literaturverzeichnis:

- Kneipp bewegt (Kneippbund Österreich)
- Gesund aus eigener Kraft (Dr. Hans Gasperl)