

Volksschule erhält das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“

Vor drei Jahren begab sich unsere Volksschule, begleitet vom Land OÖ. und der OÖ. Gebietskrankenkasse, auf den Weg zum „Gütesiegel: Gesunde Schule“. In dieser Zeit ist viel passiert.

Hier ein paar Stichwörter, zu den Geschehnissen der letzten drei Jahre an unserer „gesunden Schule“.

- 30minütige „bewegte Jausenpause“
- Hochbeetbau
- gesunde Jause
- Wasser statt Saft
- zur Bewegung animierende Umgebung
- viel Bewegung im Unterricht
- Arbeiten am naturnahen Schulgarten
- Elternkochkurs
- Workshops
- Aufbewahrungshütte für die Pausengeräte
- uvm.

In zahlreichen Sitzungen und Workshops gemeinsam mit Betreuern des Landes OÖ. und der OÖ. GKK wurden von uns Lehrern Ziele formuliert, die in den vergangenen drei Jahren zum Gütesiegel umgesetzt werden konnten.

Die Sonne strahlte für die Gesunde Gemeinde!

Zahlreiche Gallspacherinnen und Gallspacher konnten auch heuer bei der von der Gesunden Gemeinde Gallspach unter Arbeitskreisleiter Dr. Peter Rohrmoser ausgerichteten **Sternwanderung** einen wundervollen bewegten Spätsommernachmittag genießen. Bei einer wunderbaren Nachmittagswanderung konnten die Teilnehmer zwischen 3 geführten Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wählen: kinderwagengerechte Familienwanderung, mittlere Anforderung und „resche“ Strecke. Für die Teilnehmer war es wiederum ein kurzweiliger Tag mit einem unterhaltsamen Abschluss im Tirolerhof, wo die Energie bei Jause und Most wieder aufgetankt werden konnte. Danke den Damen der Gesunden Gemeinde Nordic Walking „Abteilung“ zur Streckenauswahl und der perfekten Durchführung inkl. Prachtwettergarantie.



Nach diesem ereignisreichen drei Jahren wurden wir im Mai 2020 eine der 193 Gütesiegelschulen in Oberösterreich.

Vielen Dank an alle, die uns auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben.

Konni Schmied



v.l.n.r.: Klaus Tolar (Direktor), DI Dr. Peter Rohrmoser (AK-Leiter Gesunde Gemeinde), Konni Schmied und Maria Spicker (Pädagoginnen)

Die Gallspacher Kindergartenkinder können sich freuen!

Auch in diesem Jahr konnte das **Äpfelklaub** zum Verpressen für den Apfelsaft für unseren Kindergarten wieder durchgeführt werden. Über 20 Erwachsene (Eltern, Pädagoginnen und Gemeinderatsmitglieder) und Kinder beteiligten sich an der vom Gesundheits- und Sozialausschuss unter Obmann Peter Rohrmoser projektierten Veranstaltung. Mit den bei schönem Spätsommerwetter gesammelten Früchten können 830 Liter Apfelsaft gepresst werden, die dem Kindergarten und auch der Volksschule in der Gesunden Küche unseres Kindergartens das ganze kommende Jahr über zur Verfügung gestellt werden können. Die Kosten für das Pressen, etc. werden vom Ausschuss übernommen.





7. Galspacher Fensterlroas 2020

Die heurige Fensterlroas steht unter dem Motto „Emotionale Weihnachtszeit - Was bedeutet die Adventszeit für dich“.

Aufgrund der aktuellen Situation finden dieses Jahr leider keine gemeinsamen geführten Roasen statt. Stattdessen zelebrieren wir mit euch an zwei Tagen mit Texten und musikalischer Umrahmung.

Startveranstaltung

Dienstag, 8. Dezember 2020

16.00 Uhr - Treffpunkt Marienheim

Schlussveranstaltung

Mittwoch, 23. Dezember 2020

18.00 Uhr - Treffpunkt Hauptplatz

Zu den beleuchteten Fensterl kann dieses Jahr selbständig „geroast“ werden. Es wird von der Gesunden Gemeinde ein Plan zur Verfügung gestellt.

„Einfach Schwimmen“

Schwimmkurs im Naturerlebnisbad Galspach

Immer rechtzeitig zu Kursbeginn zeigte sich die Sonne in der Woche vom 20. - 24. Juli, wodurch der Schwimmkurs im Naturerlebnisbad Galspach stattfinden konnte. Zusammen mit den Lehrern Julia Gebetsroither und Sedin Basic erlernten unsere 13 schwimmbegeisterten Kinder das Schwimmen und am Ende konnte jeder seine Urkunde stolz vom Bürgermeister entgegen nehmen. Für die einen war es einfacher und die anderen brauchen noch ein bisschen Übung, aber alle hatten ihren Spaß im kühlen Nass. Wie es Tradition ist gab es auch dieses Jahr für alle vom Bürgermeister ein Getränk im Badebuffet „Mambo“ spendiert und von Daniel Gottschling von der Sparkasse Galspach gab es ein leckeres Eis als Belohnung für die super Leistung.



Gruppenfoto zum Abschluss (v.l.n.r.): AL DI Christian Mairhuber, Schwimmlehrerin Julia Gebetsroither, Bgm. Dieter Lang, Daniel Gottschling von der Sparkasse sowie allen glücklichen Kindern

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Für die Entwicklung des Kindes ist ausreichend Schlaf besonders wichtig. Der Schlafbedarf kann jedoch sehr unterschiedlich sein. Während Babys und Kleinkinder ihren Schlaf-Wach-Rhythmus noch entwickeln, können auch bei größeren Kindern (Ein-)Schlafprobleme als Teil der Entwicklung auftreten.

Laut Studie benötigen Kinder im Kindergartenalter noch rund zwölf Stunden Schlaf. Volksschulkinder durchschnittlich elf Stunden. Abweichungen von bis zu zwei Stunden sind völlig normal.

Tipps für einen gesunden Kinderschlaf:

- Möglichst viel Bewegung tagsüber, am besten an der frischen Luft.
- Regelmäßige Schlafenszeiten.
- Auf ähnlich bleibende Einschlafrituale achten.
- Eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen.
- Die Zeit zum Vorlesen und Kuscheln nutzen.
- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen das Abendessen beenden.
- Anregende Getränke wie z.B. Cola und Eistee sind für Kinder ungeeignet und stören den Kinderschlaf.
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet vor dem Zubettgehen!
- Schlafräume angenehm und gemütlich gestalten.
- Abdunkeln des Zimmers und Vermeidung von Lärm.
- Kuscheltiere, die Lieblingsbettwäsche und ein Nachtlicht sorgen für Gemütlichkeit.
- Das Kinderzimmer unbedingt rauchfrei halten. · Schlaf- oder Beruhigungsmittel sind tabu!

„Gute Nacht“ – Reim als tägliches Einschlafritual

Ein kleines Schaf
hüpft über'n Zaun,
wünscht dir
einen süßen Traum.
Schöne Träume, Gute Nacht
bis das Morgenlicht erwacht.

Land Oberösterreich - Gesundes Oberösterreich
(Quelle: <https://bit.ly/34Suk10>)

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde trifft sich das nächste Mal

**am 25. Jänner 2021 um 18.00 Uhr
im Marktgemeindeamt Galspach.**

Alle interessierten GalspacherInnen sind herzlich eingeladen an diesem Treffen teilzunehmen.