

Infoblatt

Anregungen und Impulse in Zeiten der Corona-Pandemie

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Liebe Gesundheitsteams!

Mit diesem Infoblatt möchten wir Sie darüber informieren, dass wir auch in herausfordernden Zeiten weiter für Sie da sind.

Nachstehend haben wir für Sie einen Überblick an empfehlenswerten Links zu den verschiedensten Themenbereichen der Schulischen Gesundheitsförderung erstellt, die ohne großen Aufwand von Ihnen als auch von den Schülern zu Hause umgesetzt werden können.

Es erwarten Sie interaktive Übungen, tolle Praxisbeispiele, Kochvideos mit einfachen Rezepten zum Selbermachen für Zuhause oder für das Schulbuffet, sowie Bewegungsübungen und noch vieles mehr. Hineinschauen lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung und weiterhin alles Gute!
Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr Gesunde Schule-Team
Bernhard Stelzl, Barbara Gutsche, Stefan Mandl und Sabine Moser



Linksammlung

Allgemeines:

Richtiges Händewaschen, MedUni Wien:

https://www.youtube.com/watch?v=HwMDo_QZkkI ODER

Händewaschen einfach erklärt, Österreichisches Rotes Kreuz:

<https://www.youtube.com/watch?v=auureaWdSu0>

Wesentliche Informationen zur Gemeinschaftsverpflegung in Corona-Zeiten

<https://styriavitalis.at/coronanews-gemeinschaftsverpflegung/>

Thema Bewegung:

„QuaranTraining“ im Home-Office für SchülerInnen und Erwachsene, ÖGK
Kurze, angeleitete Bewegungseinheiten, die live aufgezeichnet werden und jederzeit online zur Verfügung stehen:

Frisch in den Tag!

<https://gotostage.com/channel/aee93f3aed764547b4c43e4e5c2cc393>

Kids Club!

<https://gotostage.com/channel/c5e235131126461ab419bc7e4fd82203>

After Workout!

<https://gotostage.com/channel/91ad98c15c07440eb62ffe35e6e6db2f>

Youtube-Kanal mit kurzen Videoclips für alle Altersgruppen, ASKÖ Steiermark

<https://www.youtube.com/channel/UCrR0XHWk4vCtWjxpvJ1u-Sg/videos>

Home Challenge für Kids

Bewege dich und sammle dabei Punkte für deine Klasse

<https://erichfrischenschlager.com/videokurs-home-challenge-fuer-kids-fuer-alle-kinder-die-zuhause-bleiben-muessen/>

Die ASKÖ lädt zu ASKÖ Fit mach mit Challenge ein, um aufzuzeigen, wie vielfältig man die Wohnung, den Balkon, den Garten oder die Natur nutzen kann um alleine oder im Kreise seiner Familie Sport zu betreiben

<https://www.youtube.com/channel/UCH3sNWAovMDGQGsXRgNRttw>

Die Sportunion Steiermark bietet ein LIVESTREAM-Sportangebot ihrer zahlreichen Sportvereine an:

<https://sportunion.at/stmk/digitalsports-2/>

Thema Ernährung:

„QuaranTraining“ im Home-Office für SchülerInnen und Erwachsene, ÖGK

<https://www.gotostage.com/channel/451495e527e243b38df9eb49de735939>

Kochvideos der Seminarbäuerinnen auf Youtube

<https://youtu.be/snzbyDNJaKU>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Le9OSYDTPw&feature=youtu.be&t=129>

Psychosoziale Gesundheit:

Feel-ok: Gesundheitswebsite für Jugendliche und Lehrpersonen

www.feel-ok.at

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für Eltern und andere BetreuerInnen von Kindern, MedUni Wien:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Fachinformationen.html>