



# INFORMATIONSBROSCHÜRE

zum

## GESUNDHEITSORIENTIERTEN SCHWERPUNKT

Neue Mittelschule 1 Perg

## **Was versteht man unter einem GESUNDHEITSORIENTIERTEN SCHWERPUNKT**

Dieser Schwerpunkt setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

- AKTIVITÄT
- ERNÄHRUNG
- WOHLBEFINDEN

**„Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“ (frei nach Seneca)**

Ein junger, gesunder Körper ist leistungsfähig. Damit das so bleibt, braucht er Pflege und Nahrung. Das erreicht man durch

- gesunde Lebensmittel und Getränke
- ausreichende Bewegung
- einen Lebensstil der gesundheitsfördernd ist

### **Was wollen wir?**

Ein Mensch, der gesundheitsbewusst lebt ist widerstandsfähig, leistungsstark, selbstbewusst und lebensfroh. All das sind erstrebenswerte Lebenseinstellungen und Ziele, die wir dir nahebringen wollen.

Ein kurzer Überblick über die drei Bereiche dieses Schwerpunktes

### Aktivität:

Ausdauertraining  
Krafttraining  
Vielseitigkeit  
Sport und Spaß

### Ernährung:

Ausgewogene Nahrungsaufnahme  
Bewusstes Trinkverhalten  
Qualität der Lebensmittel  
Freude am Kochen

### Gesundheit:

Ruhe – Belastungspuls  
Muskelkater vermeiden  
Krämpfe verhindern  
Sportverletzungen Erstversorgung  
Body Mass Index (BMI)  
Trainingsintensität  
Suchtverhalten

## Was DICH erwartet!

Wenn du dich für den gesundheitsorientierten Schwerpunkt entscheidest, gewinnst du Stunden, in denen du dich intensiv mit deinem Körper auseinandersetzen kannst!

<b>Aktivität</b>	<b>Ernährung</b>	<b>Gesundheit</b>
in der 3. Klasse	in der 3. + 4. Klasse	nur in der 4. Klasse

### Verantwortliche



Anita Bachl Pichler  
(Ernährung)



Ingrid Böhm  
(Aktivität, Gesundheit)