

## Turnstunde einmal wo anders !

### Ja wo ?

Natürlich im Fitnessstudio in St. Valentin. Jedes Jahr besuchen die Schülerinnen dieses Fitnessstudio. So wurde an einem Nachmittag fleißig trainiert. In zwei Gruppen aufgeteilt und schon begann das Trainingsprogramm. Schwitzen – Lachen – Jammern – Laufen – Trinken – Seufzen – ich kann nicht mehr – dies hörte und sah man den gesamten Nachmittag. Aber ich glaube, dass alle begeistert waren. Das sieht man an diesen Foto's.



## Turnstunde am Faschingsdienstag

Faschingdienstag – letzter Tag im Fasching. Also mussten sich die Schüler der 1 FSB im Turnunterricht verkleiden. Anwesend waren Hasen, Piraten, Kühe, Hexen, feine Damen, Baby's usw. Natürlich wurde diese Stunde im Sinne des Faschings gestaltet und alle hatten großen Spaß. Auch unsere Turnlehrerin war verkleidet – wo ist SIE ??????? Einige TOLLE Fotos der 1 FSB.



© Dipl.-Päd. Regina Widhalm

## Schitage der 3 FSB



**Was wäre der vergangene wundervolle lange Winter ohne Schitage der 3 FSB gewesen? Auf jeden Fall um ein Tiefschneeerlebnis ärmer!**

Bei Schönwetter kamen die 15 Schülerinnen und ihre 2 Begleiterinnen Magdalena Innerhuber und Hannelore Röcklinger am 26. Februar in Hinterstoder an, um den Vormittag gleich mal auf den herrlichen Pisten zu genießen. Schlagartig änderte sich das Wetter und schon am Nachmittag durften die Schülerinnen etwas Tiefschnee-Feeling spüren. Da der Schnee, der sich schon am Beginn der 2 Tage neben den Straßen bis zu 3 Meter hoch türmte, immer mehr wurde und auch am Abend und nächsten Tag der Schneefall nicht aufhörte, konnten wir auf herrlich kniehoch verschneiten Pisten das Schifahren so richtig lernen – vor allem, weil auch gerade das Hinfallen bei dem weichen Schnee nicht weh tat und sogar von manchen freiwillig getestet wurde. Und eines ist sicher – das „Fliegerlied“ bekam ganz plötzlich eine neue Bedeutung für alle. Als abgehärtete Schneefrauen sind war nach den 2 lustigen Tagen wieder aus Hinterstoder abgereist.

## Schitag für alle am 12. März 2009

im Lackenhof



**Dank der Organisatorin:** Frau Dipl.-Päd. Regina Widhalm und den Begleiterinnen: Dipl.-Päd. Theresia Weilguni, Mag. Hannelore Röcklinger, BEd Magdalena Innerhuber

## Finanzführerschein

Mittwoch, 28. Jänner 2009

Trotz Schneechaos an diesem Morgen (Schulbusse mussten von der FF-Erla abgeschleppt werden, Lehrer zu Fuß über unseren Berg zur Schule gehen..) brachen wir auf nach Linz. Wider Erwarten hatte keiner unserer Züge Verspätung. Der Zeitplan von Sr. Maria Angela stimmte perfekt.

### Die Zertifikatsübergabe



Musikalisch wurde das abwechslungsreiche Festprogramm von der AM DAM JAZZ Band umrahmt, deren Musik Stimmung vermittelte.

### Der Höhepunkt war die Zertifikatsüberreichung



Foto aus der Tageszeitung „Die Krone“ vom 29.01.2009

Landesrat Ackerl freut sich über das Interesse an diesem Projekt, das von der Schuldnerhilfe organisiert wurde und wird. Etwa 800 Jugendliche machen jährlich dabei mit. Er hofft damit den jungen Menschen ein wichtiges Rüstzeug für das Leben mitzugeben, damit für keinen das Sprichwort gilt: „Zum Leben zu wenig, zum Sterben zuviel!“ Das Projekt soll mehr Chancen zum Leben geben.

Wichtig dabei ist das NEIN sagen können. Es zählen die vielen kleinen Siege. Zu einer guten schulischen Ausbildung gehört für Landesrat Ackerl mit Geld umgehen zu lernen, sowie ein Tanzkurs, der beiträgt zum Aufbau jenes Selbstbewusstseins, das dem einzelnen die Kraft zum Nein sagen gibt.

**Auf dass wir im PLUS bleiben.** Aus dem Kreis der vielen Möglichkeiten, weglassen können, was man nicht braucht, damit ein PLUS am Konto und unser LEBEN im PLUS bleibt,



vermittelte uns eine Faltübung zum Abschluss.



im Bild: von links nach rechts: Projektbegleiterinnen von der Schuldnerberatung Frau Steurer, Frau Kepplinger, die Schülerinnen Verena Anzinger und Karina Schinnerl, rückwärts: Frau Mag. Rinnerberger: Projektleitung von unserer Schule

Die Hand zum DANKE und zum Abschied zu reichen tat uns allen gut.

© Sr. Rosa Wieser

**„Wissen zum Essen“ – die Bildungsmappe zu Ernährung und Klimaschutz**

„die umweltberatung“ Niederösterreich entwickelte die Bildungsmappe „Wissen zum Essen“. Diese wurde bei einem schulinternen Workshop von Frau Heidi Bruckner den Lehrerinnen vorgestellt.

Tomaten im Dezember – Jungspinat im Jänner? Im Supermarkt hat immer alles Saison – aber es geht besser und vor allem umweltfreundlicher! Wann wachsen die heimischen Ribiseln am Strauch und der Vogelsalat im Beet?

„Bio– fair trade-Säfte sind teuer!“ So die Aussagen von vielen Menschen. Aber es kommt auf die Sichtweise an! Wenn ich 1 Liter 100 % Orangensaft möchte, bezahle ich für einen Bio-fair-trade Fruchtsaft (100% Orangensaft) rund 2 €. Bei einem Fruchtsaftgetränk (mind. 6% Orangensaft) müsste ich rund 30€ bezahlen um auf 100% Orangensaft zu kommen – hier bezahlt man Wasser und Zucker! Alles nur Ansichtssache!!

„Wissen zum Essen“ bietet viele Informationen zum Thema Ernährung und Ökologie. Fachliches Wissen mit erlebnisorientierten Methoden zu kombinieren und nachhaltig in den Köpfen und Herzen der Schülerinnen zu verankern, ist das Ziel von „die umweltberatung“. Jugendliche sollen mit allen Sinnen das Thema Ernährung erfahren und mit „merk-würdigen“ Methoden zu einem gesunden und umweltbewussten Ernährungsstil motiviert werden. Das Herzstück dieses Bildungsmaterials ist der ökologische Ernährungskreis, der weltweit zum ersten Mal in dieser Form erschienen ist. Er ist im Gegensatz zum üblichen Ernährungskreis um die Aspekte der Nachhaltigkeit (Saisonalität, Regionalität und biologische Produktion als höchste Qualitätsstufe) erweitert.



von links nach rechts im Bild: Mag. Hannelore Röcklinger, Mag. Margit Rinnerberger, Dipl.-Päd. Claudia Penz, Mag. A. Kastenberger, Schulleiterin Dipl.-Päd. Sr. Margret Grill, Dipl.-Päd. Sr. Maria Angela Baumgartner

**Wölfe im Schafspelz – Alcopops**

1. **Schätze mal, wie viel Kilokalorien in einer Flasche Alcopops stecken.**  
 a... rund 450 kcal  
 b... rund 200 kcal  
 c...rund 150 kcal
2. **Dieser Kaloriengehalt entspricht ungefähr**  
 a... zwei Kugeln Eis  
 b...einer Leberkäsemmel  
 c... zwei Rippen Schokolade  
 d...einem Hamburger  
 e...1/4 l Kakao (gezuckert, Milch mit 3,5 % Fett)
3. **Was denkst du, wie viel % seiner Tagesenergiezufuhr nimmt ein männlicher Jugendlicher zu sich, wenn er drei Flaschen Alcopops trinkt?**  
 a... rund 5%  
 b... rund 15 %  
 c...rund 25%
4. **Rate mal, welche Inhaltsstoffe sonst noch in Alcopops enthalten sein können (mehrere Antwortmöglichkeiten)**  
 a...Benzoessäure  
 b...Buttersäure  
 c... Salzsäure  
 d...Apfelsäure  
 e...Kaliumsorbat  
 f...Kaffesäure  
 g...Natriumbenzoat  
 h...Farbstoffe  
 i...Oxalsäure
5. **Bezogen auf den Alkoholgehalt, wie viel Krüger Bier stecken in einem Alcopop?**  
 a... ½ Krügerl  
 b...1 Krügerl  
 c... 2 Krügerl
6. **In wie vielen Flaschen Alcopops steckt das Geld für einen neuen DVD Player?**  
 a...30 Flaschen  
 b...39 Flaschen  
 c... 46 Flaschen

Wir bedanken uns sehr herzlich bei „die umweltberatung“ Niederösterreich für die Einschulung und für die kostenlose Bildungsmappe für jeden Teilnehmer!

Mag. Hannelore Röcklinger

Lösung:

1 b	2 a,c,e	3 c	4a,d,e,g,h	5 b	6 c
-----	---------	-----	------------	-----	-----