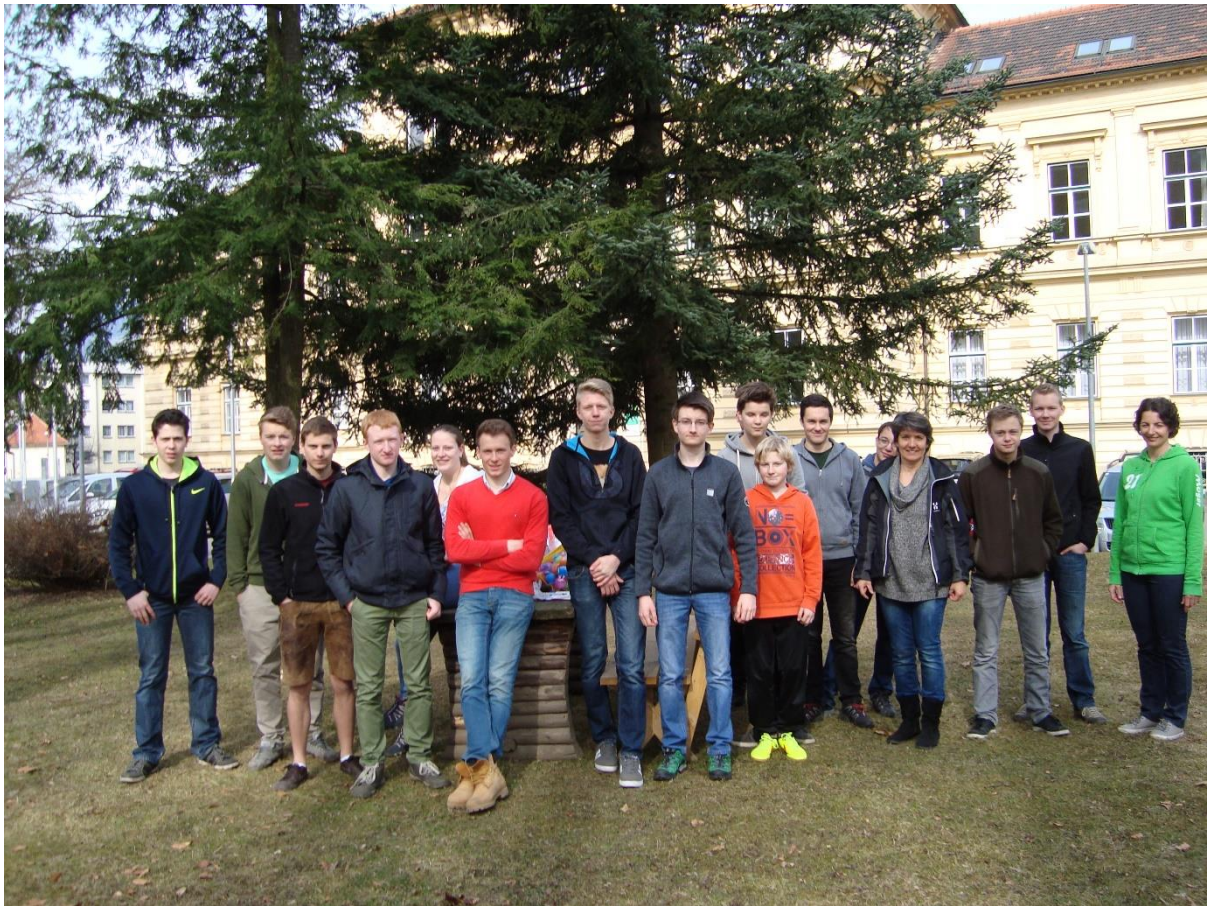
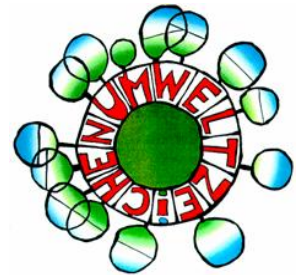




MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWERTES  
ÖSTERREICH

ÖKOLOG  
Österreichs größtes Netzwerk für Schule und Umwelt

HBLA BRUCK/MUR  
FORSTWIRTSCHAFT



## 9. **U**MWELT**A**KTIVITÄTS**T**AG

der Höheren Bundeslehranstalt  
für Forstwirtschaft Bruck an der Mur  
25. März 2015

## 9. Umweltaktivitätstag

*Dir. Dipl.-Ing. A. Aldrian*

Ein sehr aktiver Beginn mit *Herrn Mag. Werner Rohrer*, der die gesamte Schulgemeinschaft zum Mitturnen angeregte, war der Startschuss für den heurigen Umwelt-Aktivitäts-Tag, der gleichzeitig auch die Kick-off-Veranstaltung für das von der SVB und der BVA unterstützte Schulprojekt „Gesunde Schule“ war. Dieses über mehrere Jahre ausgelegte Projekt soll SchülerInnen, LehrerInnen und alle übrigen Bediensteten gleichermaßen zu mehr Bewegung und auch zu einer gesünderen Lebensweise anregen.

Zahlreiche ReferentInnen, die von der SVB und von der BVA entsandt wurden, gestalteten gemeinsam mit unseren LehrerInnen diesen spannenden, informativen sowie außergewöhnlichen Schultag, denn auch nichtlehrendes Schulpersonal mischte sich unter die TeilnehmerInnen.

Sehr herzlich möchte ich mich daher bei den Leiterinnen des Schulprojektes „Gesunde Schule“, Frau DGKS Barbara Hauer BA, sie ist für den Bereich Schülersgesundheit verantwortlich, und bei Frau Silvia Woger MA, die sich der Gesundheits-Anliegen des gesamten Schulpersonals annimmt, bedanken. Ebenso bedanke ich mich bei unserer schulinternen Projekt-Koordinatorin, Frau Mag. Ulrike Stelzer, und bei Frau Prof. Mag. Gerda Hofer-Taferner, die nun bereits zum 9. Mal in bewährter Weise unseren Umweltaktivitätstag organisiert hat.

*Anton Aldrian*  
*Schulleiter*



# Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz AUVA

*FL Slovik und Prof. Sommersguter*

Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz sowie die Gefahren des Alkoholkonsums während der Arbeit waren Thema des Workshops mit *Herrn Mag. Rupert Mandl*.



1a Koch Alexander Größing Georg 1b König Johannes Kornthaler Stefan 2a Kristof Timotheus 2b Wraß Andreas Prodingler Manuel 3a Dutter Markus 3b May Lukas Pichler Erwin 4a Wurzer Markus Danter Florian 4b Steinegger Simon Vasold David 1 AL Kuchling Maximilian Roither Ulrich 2 AL Orasche Martin Kulmesch Dominik

# Brainwalk

Prof. Mähring und Prof. Moser-Paar

Der „Denkspaziergang“ mit *Frau Mag. Ulli Krenn* verbindet Denken mit Bewegung in der Natur! Dabei kommt es zur Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis und überdies wird ein sanftes Herz-/Kreislauftraining absolviert. Ein solcher Spaziergang führt dazu, dass man den Kopf frei bekommt und Kraft und Energie für den Alltag tanken kann und außerdem bekommt man gute Laune!!



1a Kieninger Maximilian 1b Schmerlaib Florian Wech Benjamin 2a Berger Andreas Eberhart Simon 2b Lassacher Mario Stopper Luca 3a Knapp Jonas Rabl Alexander 3b Sandler Benedikt Seiwald Martin 4a Bernardini Matthias Tritremmel Patrick 4b Schuh Michael 1 AL Pirker Anes 2 AL Moser Benjamin Felbermair

# Brain Juggling

Prof. Wehr und Prof. Hofer-Taerner

Jonglieren mit *Herrn Prof. Wehr* macht großen Spaß, kurbelt die Gehirntätigkeiten so richtig an, verstärkt die Reaktionsfähigkeit und ist nach einem anstrengenden Schultag auch entspannend.

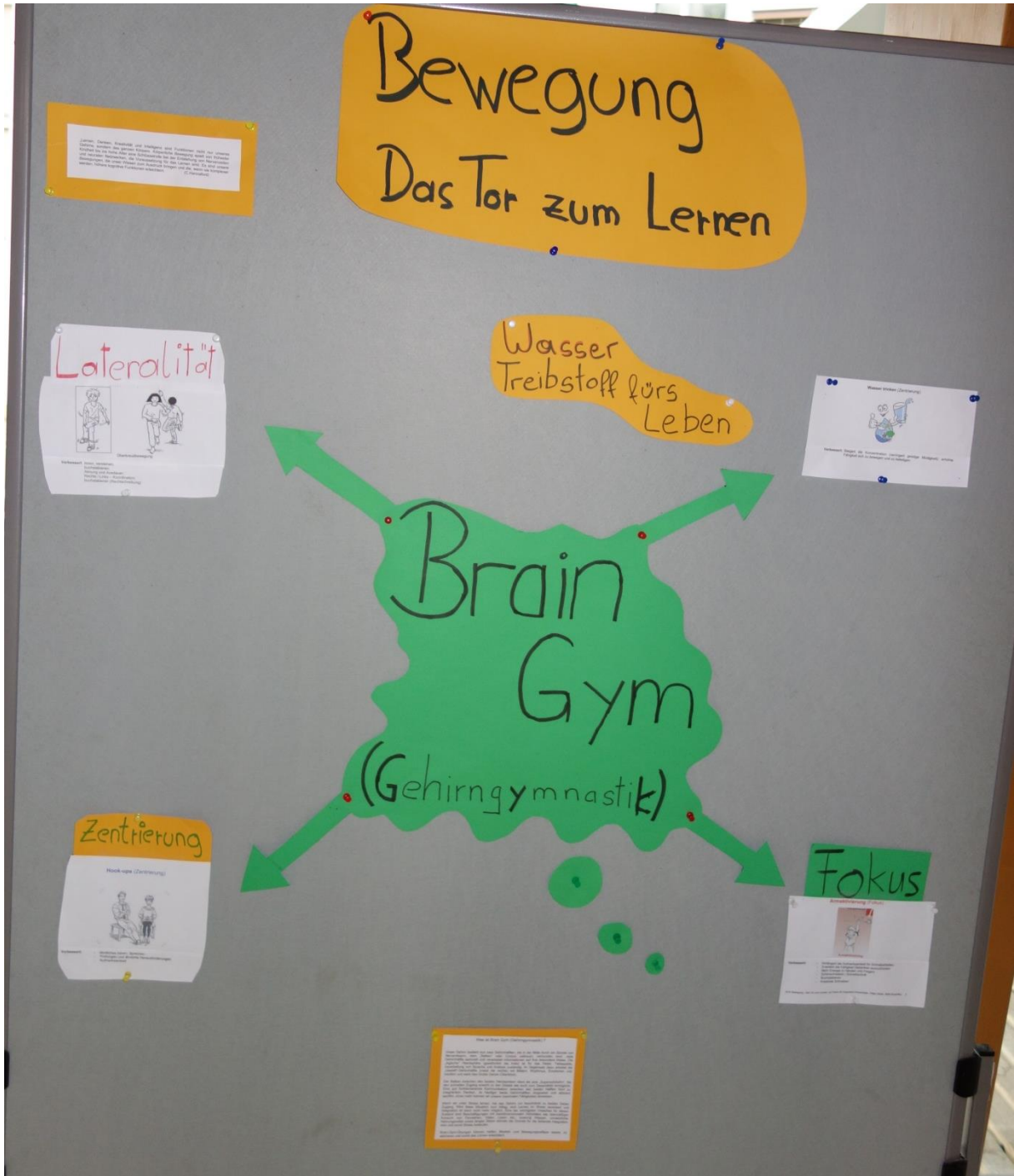


1a Sarto Nicolas Berr Franziska 1b Hochstaffl Paul 2a Mayerhofer Helene 2b Pamminger Matthias Ebner Daniel  
3a Kogler Florian Maier Doron 3b Harrer Christian Schwölberger Manuel 4a Unterwandling Christina 4b Notter  
Christoph Noll Thomas 1 AL Huber Andreas 2 AL Kremser Patrick Lämmerer Bernhard

# Lernen durch Bewegung

Prof. Niederhammer und Prof. Reinprecht

Wie durch gezielte Bewegungen der Lernerfolg gesteigert werden kann, wurde im Workshop mit Frau Helga Zöhrer (Diplomierte Kinesiologin) ausprobiert.



1a Katzbauer Gabriel 1b Pfeiffer Lukas Bammer Martin 2a Hofer Matthias 2b Seidler Rupert Mayr-Melnhof Carlos 3a Durstberger Armin 3b Rud Herbert Mende Philipp 4a Colloredo-M. Isabella Gill Bernhard 4b Deininger Hans-Peter Kerbl Jan 1 AL Fertala Andreas Weiß Martin 2 AL Unterberger Michael Schreiner Mario

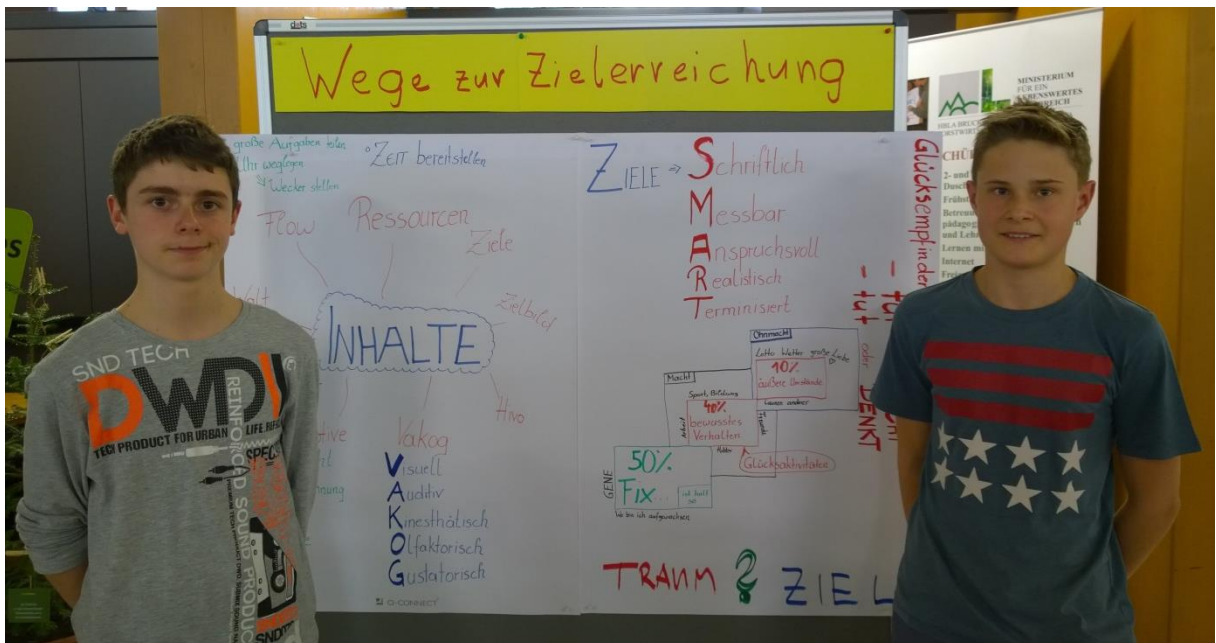
# Wege zur Zielerreichung

Prof. Schmitz und Prof. Hintermüller



Viele Menschen haben zwar Träume, aber glauben nicht, dass diese Wirklichkeit werden können. Wie das anders werden kann, erfuhr man im Workshop mit *Herrn Ing. Siegfried Allmer!*

Mit gut formulierten Zielen und dem entsprechenden Handwerkszeug ist einiges im Leben erreichbar. Also, träumen, zielen, treffen!!!



1a Schachinger Jakob Fuchsbichler Björn 1b Schönbacher Clemens Rischka Florian 2a Pauser Benjamin Jüly Mathias 2b Mayerhofer Benedict 3a Katzbauer Andreas Bubna-Litic Wenzel 3b Quendler Florian 4a Seitinger Michael Schlager Helmut 4b Klapp Florian 1 AL Obererlacher Clemens Strele Martin 2 AL Hinterleitner Matthias Schnabl Melanie

# Nutze die Heilkraft der Bäume

Prof. Kugler und Prof. Friedl

Wir bekamen von *Herrn Lorenz Albert* einen kurzen Einblick in die Naturheilkunde, speziell in die Möglichkeiten, die uns Bäume bieten. Bäume sind die mächtigsten Bewohner unseres Planeten Erde. Wir teilen unseren Lebensraum mit ihnen. Als riesige Pflanzen können sie uns mit ihren heilenden und aufbauenden Energien gewaltig unterstützen. Egal ob Blätter, Blüten, Essenzen oder Früchte, sie stehen uns immer zur Verfügung. Sie sind uns Hilfe für Körper, Seele & Geist, in der Ernährung und helfen beim Stressabbau.



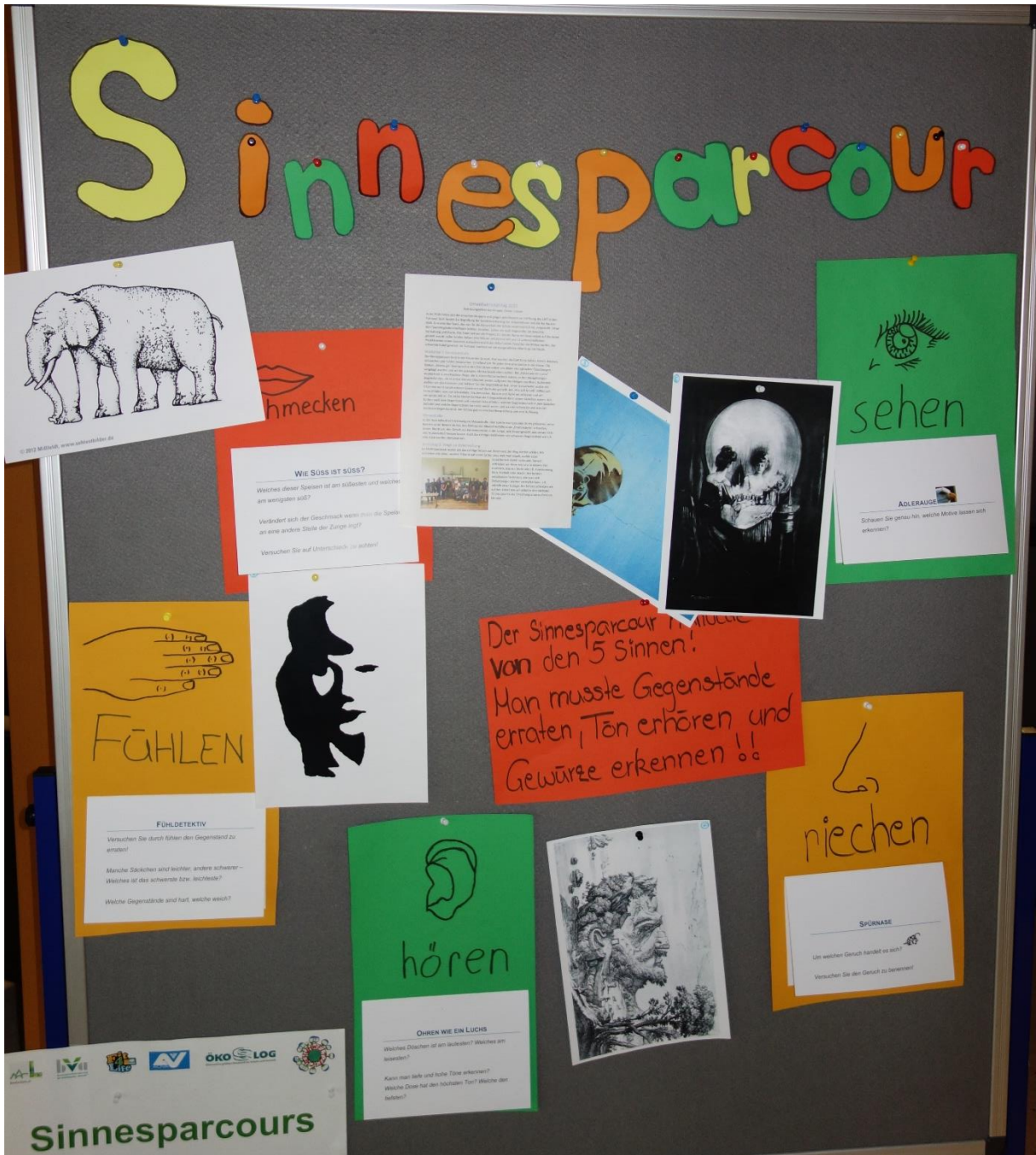
1a Kerschbaumer Sophia Plattner Katharina 1b Pröll Paul Unger Christoph 2a Klema Martin Haslinger Stefan  
2b Weingerl Valentin 3a Lubomirski Xaver Kandutsch Peter 3b Ofner Tobias Lassacher Thomas 4a Horvat  
Marisa Gelter Matthäus 4b Krainer Daniel Masser Martin 1 AL Bubna-Litic Maximilian 2 AL Bucher Tobias  
Staudinger Jakob



# Sinnesparcours - 5 Sinne aktiv gegen Stress

FL Zeiner

Zeitdruck, Perfektionismusstreben und Stress lassen uns das Genießen verlieren. Dabei geht nicht nur ein Stückchen Lebensqualität verloren, sondern auch die Möglichkeit zum Auftanken, zum Entspannen, zur Regeneration - wesentliche Bausteine für Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit. Im Workshop mit Frau Mag. Susanne Kömmetter entdeckten wir unsere 5 Sinne neu!



1a Moser Josef Posch Florian 1b Koppler David Meyer Kilian 2a Treitler Brigitte Ebenberger Anna 2b Tomasek Tobias 3a Fidi Stefan Aujesky Maximilian 3b Unterberger Klaus 4a Haubenberger Daniel Asztaller Dominic-Franz 4b Schweighofer Ernst 1 AL Bergner Christian Pagitz Paul 2 AL Nečemer Valentin Tomancok Bruno

# Funktionelles Training – Crossfit

*Prof. Kainz und Prof. Sieber*

Geführte, eingelenkige, isolierte und durch Fitnessgeräte vorgegebene Bewegungen – all das ist funktionelles Training nicht. Bei dieser Form des Trainings steht die Ganzheitlichkeit, die Beanspruchung mehrerer Muskeln oder Muskelgruppen, im Vordergrund. Die Aspekte Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Ausdauer spielen im funktionellen Training eine entscheidende Rolle. Je nach Fitnessgrad und Trainingszustand können die Übungen in ihrer Intensität jederzeit individuell angepasst und auf die Zielsetzungen zugeschnitten werden, erklärte uns *Herr Mag. Christian Katzenbeisser* in diesem Workshop.



1a Aschenbrenner Daniel Golob Christoph 1b Knapp Sebastian Knöbelreiter Julian 2a Jungbauer Sebastian  
2b Paulitsch Sebastian Schwarz Lukas 3a Huemer Friedrich 3b Urban Anton Kupfer Mathias 4a Csernay  
Gabor Tschemernjak Michael 4b Mader Mathias Poppinger Michael 1 AL Kühberger Theresa 2 AL Neuberger  
Michael Pranger Florian

# Floorball

Prof. Stelzer

Beim Floorball, ein dem Hallen- oder Eishockey ähnlichem Spiel, kamen wir mit Herrn *Mag. Markus Schweiger* kräftig zum Schwitzen. Zudem wurde unsere Teamfähigkeit und Geschicklichkeit auf die Probe gestellt.

**FLOORBALL**

An meisten Verbreitet: Schweden, Finnland, Tschechien und Schweiz

Erfunden in Nord- Amerika

gespielt wird mit: Schläger (Eishockey artig), Faustgröße

Früher wurde es oft im Sommer als Ersatz zum Eishockey gespielt

Welche Fähigkeiten fördert Floorball?

- Kondition
- Koordination
- Geschicklichkeit
- Schnellkraftfähigkeit
- Teamfähigkeit

Was zeichnet Teamplayer aus?

- Sie können sich mit hoher Flexibilität auf neue Situationen einlassen und werden mit unbekanntem Leuten rasch arbeitsfähig.
- Sie sind fähig zu Rollenwechsel und können ihre Wirkung gut abschätzen.
- Sie besitzen ein hohes Maß an Eigenständigkeit, Mut sich einzubringen und eigene



1a Flecker Jörg Fraiß Jakob 1b Wallner Moritz Winter Markus 2a Anker Lukas Hoffmann Paul 2b Schlögl Simon 3a Czeike Clemens 3b Pechmann Julian Marchner Reinhard 4a Grubner Gregor Friemel Timo 4b Obwegger Joe Stoppacher Christoph 1 AL Stieber Lukas Kaiser Thomas 2 AL Oberwandling Stefan Mensdorff-P. Heinrich

# Kommunikation im Klassenzimmer

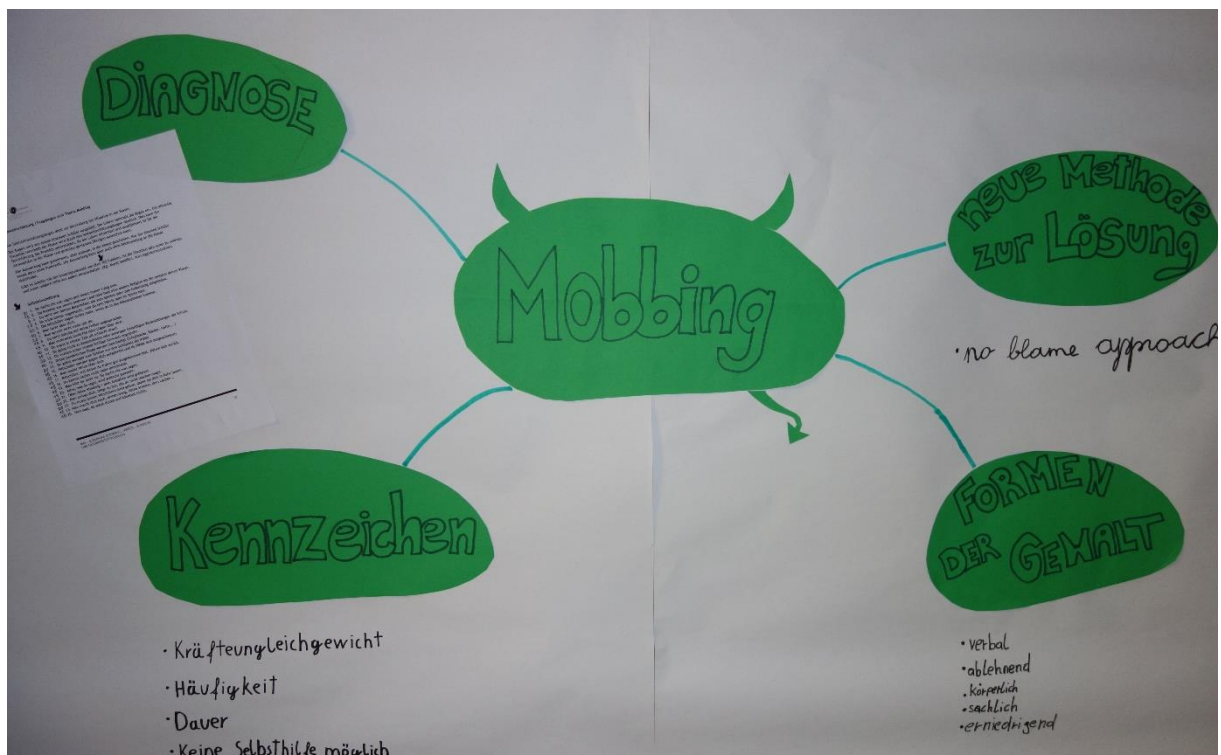
Prof. Springer

Kann Kommunikation auch Gewalt sein?

Der von *Frau Mag. Silvia Gutkauf* geleitete Workshop „Kommunikation im Klassenzimmer“ hatte die Problematik des Mobbing in der Schule zum Thema. In einem einleitenden Vortrag vermittelte sie den Schülerinnen und Schülern grundlegende Informationen zum Thema. Mobbing kann in vielen Formen auftreten – relativ neu ist dabei die Verwendung elektronischer Kommunikationsmittel.

Zwei Kurzfilme zum Thema zeigten typische Problemsituationen sowie neue Lösungsmethoden auf. So werden beispielsweise beim „No Blame Approach“ Beschuldigungen vermieden und die Lösung des Konfliktes wird in den Vordergrund gestellt.

Mit einem abschließenden Fragebogen konnten die Schülerinnen und Schüler abschließend ihre eigene Gefährdung, selbst Mobbing-Opfer zu sein oder zu werden, selbst einschätzen.



1a Fuchsbichler Anna Findenig Lena 1b Hirtler Andreas Hollerer Valentin 2a Alber Andreas Bartl Simon 2b Salveter Felix 3a Spiß Fabian 3b Wiesinger Philipp 4a Lechner Patrick Hölblinger Manuel 4b Jahn Benedikt Pata Thomas 1 AL Wegscheider Lukas Teichtmeister Fabian 2 AL Lettenbichler Josef Wulz Michael

# Entspannt durch die Schulzeit

Prof. Knorr-Kohlhofer und Prof. Schrabberger

Zuerst besprachen wir mit *Herrn DI Dr. Andreas Strempl* BEd die unterschiedlichen Arten von Stress (Schulstress, Lernstress, Arbeitsstress). Unter Stress versteht man im Allgemeinen die negativen Folgen bei Überforderung. Aber auch durch permanente Unterforderung können Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entstehen, die Stress auslösen. Dazwischen befindet sich der Bereich, in dem sich der Mensch mit den Herausforderungen wohlfühlt, die an ihn herangetragen werden. In diesem Bereich sind wir maximal leistungsfähig und fühlen uns aktiv und ausgeglichen.

Stress ist also nicht nur negativ. In der richtigen Dosis kann er zu Höchstleistungen anspornen, etwa beim Leistungssportler. Erst das Zuviel macht krank!

Anschließend zeigte uns Herr Strempl ein paar Auflockerungsübungen und er setzte uns unter „Stress“, indem er uns einen kleinen „Test“ gab, den wir in 5 Minuten und so leicht wie möglich lösen sollten.

Zum Schluss sollten wir ein eigenes Stressmodell erstellen und einige Lösungsvorschläge anführen. Dort schrieben wir unsere Belastungen (Schularbeiten..), Stressdämpfer (Familie, Freizeit, Freunde..) und Stressfolgen auf.

Auf in eine stressfreie Zukunft!!!



**STRESS**

Stressphasen

- Orientierung
- Bereitschaft
- Alarm
- Anpassung
- Widerstand
- Erschöpfung
- Erholung, Krankheit, Bewältigung

Während man Stress hat, kann man nur schwer logisch denken.

BeLASTung

- Stress ist die Folge einer Belastung

Hans Selye

↓

Kampf / Flucht

Wie Sie hier sehen können, haben wir uns keinen Stress gemacht

1a Hintersteiner Reinhard Bugelnig Klemens 1b Kogler Thomas Nöst Lukas 2a Gschwandegger Andreas 2b Reiterer Andreas Schwarz Stephan 3a Hajek Clara 3b Neukam Daniel Muster Clemens 4a Gruber Christian Gruber Michael 4b Schöller Christoph Kohlbacher Michael 1 AL Huber Stefan 2 AL Görtzer Manuel Egger Martin

# Über Alkohol reden!

Prof. Weitlaner und Prof. Kostmann

Herr Ing. Franz Telser von der „Sozialversicherung für Bauern“ diskutierte mit uns eine Stunde über die Thematik Alkohol. In Österreich sind 5 % der Gesamtbevölkerung alkoholabhängig, das sind 300.000 Personen. Rund 1.000.000 Personen sind gefährdet alkoholsüchtig zu werden. Als Alkoholiker gilt jemand, der eine Tagesdosis von mehr als 60 g Alkohol zu sich nimmt, das entspricht ca. 3 Krügerln Bier oder einem  $\frac{3}{4}$  Liter Wein. Alkohol braucht ca. 30 Minuten bis er seine volle Wirkung erreicht und kann nur durch Zeit alleine abgebaut werden. Jugendliche sind beim Genuss von Alkohol besonders gefährdet, da sie sich noch in der Entwicklung befinden, d.h. Jugendliche sollten grundsätzlich keinen Alkohol konsumieren. Zusätzlich durften wir „Rausch-Brillen“ testen, die im nüchternen Zustand einen alkoholisierten Zustand simulieren. Mit diesen Brillen mussten wir dann einen kleinen Parcours absolvieren um zu erfahren, wie wir mit eingeschränkten Sinneswahrnehmungen reagieren.



1a Nahold Clemens Auer Roland 1b Weinmar Matthias Teveli Marcel 2b Lorenschitz Dominik Regenfelder Sven 3a Wohlfahrt Peter Semmelrock Kristof 3b Rausch Stefan Mainhart Thomas 4a Essl Rupert 4b Mitteregger Manuel Kalcher Lukas 1 AL Oberreiner Stefan Seiwald Wolfgang 2 AL Zechner Thomas Treitler Manuel

# Ernährung

FL. Zarfl und Prof. Kaplan

Frau Martina Strohrigel, BA (Diätologin) besprach mit uns die wesentlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung und nahm vor allem den Fettgehalt von Nahrungsmitteln unter die Lupe. Bei Frau Mag. Birgit Zelinka konnten wir bei einem Ernährungsquiz:

„Wildbret gegen Nutztiere“

unser Wissen unter Beweis stellen.

200g Cheeseburger	28g
170g Vollkornweckerl	13g
<u>Gramm Fett</u>	
150g Fischstäbchen	24g
150g Fischgegrillt	4g

Salzreiches Essen → Bluthochdruck ↳ Schlaganfall	<u>Ernährung und Sport</u>	5 Mahlzeiten pro Tag
Flüssigkeitsbedarf ~35 ml / kg Körpergew.	Fett / Tag: ~ca. 70 Gramm	
Fett minimiert Sportliche Leistung	Eiweiß / Tag: 1,2-1,5 Gramm pro kg Körpergewicht	Fleisch 2-3 mal / Woche

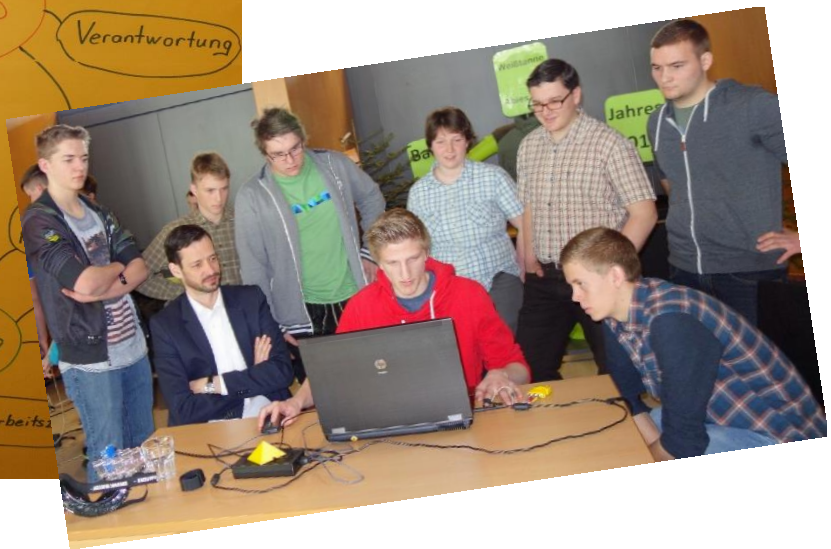


1a Mayr David 1b Winkler Jakob Wigoschnig Philip 2a Grabner Martin 2b Renner Fabian Steiner Nikolaus 3a Bracher Tobias Lindner Stefan 3b Schmid Thomas 4a Blaha Martin Fuchsbichler Dominik 4b Neubrand Marco Rogi Philip 1 AL Schnetzer Lucas Bliem Thomas 2 AL Höbenreich Josef Kammerhofer Lukas

# Biofeedback und UV-Belastung

Prof. Trutschl und Prof. Pongrubler

Bei Herrn Mag. Clemens Grandl konnten wir „Biofeedback“ gleich an Ort und Stelle ausprobieren und bei Frau DI Bernadette Müller unsere Haut auf Eigen-UV-Schutzverhalten testen lassen.



1a Karlon Maximilian Gruber Peter 1b Schwarz Ferdinand Trefzger Moritz 2a Göschelbauer Martin Miant Nucgaek 2b Schneeweiß Simon Löcker Nikolas 3a Höfer Alexander Iglar Maximilian 3b Luttenberger Florian Schöttl Alexander 4a Jeitler Paul 4b Digruber Johannes Kreutz Kajetan 1 AL Mutz Renè 2 AL Rehbichler Matthias Wallner Christian



# Smoothies, Smokerlyzer und Blutdruck

*Prof. Wratschko und Prof. Schabereiter*

Die von *Frau Brigitte Seidl* hergestellten Smoothies waren ausgezeichnete Durstlöscher!! Anschließend konnten wir bei gleich den Smokerlyzer ausprobieren bzw. den Blutdruck messen lassen.



**Smokeanalyser**

Der Smokerlyzer misst den Kohlenmonoxidgehalt im Blut. Das giftige Kohlenmonoxid (CO) wird beim Rauchen inhaled und ist sehr schädlich, indem es die Menge Sauerstoff, die im Blut aufgenommen wird, reduziert. CO ist auch ein der 4000 giftigen Stoffe, die beim Rauchen in die Lungen gelangen – 60 von denen verursachen Krebs.

Smokerlyzer = Kohlenmonoxid-Atemtestgerät



1a Glössl Martin Bobak Lukas 1b Lengauer Johann Herzog Matthias 2a Aichinger Michael Lang Alexander 2b Pichlkastner Paul 3a Jesenko Simon 3b Sarkleti Valentin Stulik Stefan 4a Fürtbauer Johannes Brunbauer Felix 4b Pirner Joseph 1 AL Matt Lukas Reiter Lukas 2 AL Egger Anton Wild Jörg Franz

# Raumluft, Luxmeter und Slackline

Prof. Hintsteiner und Prof. Brunner

Großen Spaß machte das Ausprobieren der Slackline, die Herr Andreas Walter betreute. Das Balancieren auf der Slackline erfordert viel Konzentration und Koordination und ist auch eine gute Vorbereitung für Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl erfordern. Viel Information erhielten wir von Herr Andreas Kyrian, der uns die Bedeutung einer guten Raumluft und eines gut ausgeleuchteten Arbeitsplatzes erklärte und mit Hilfe eines CO<sub>2</sub>-Messgerätes und eines Luxmeters auch gleich demonstrierte.

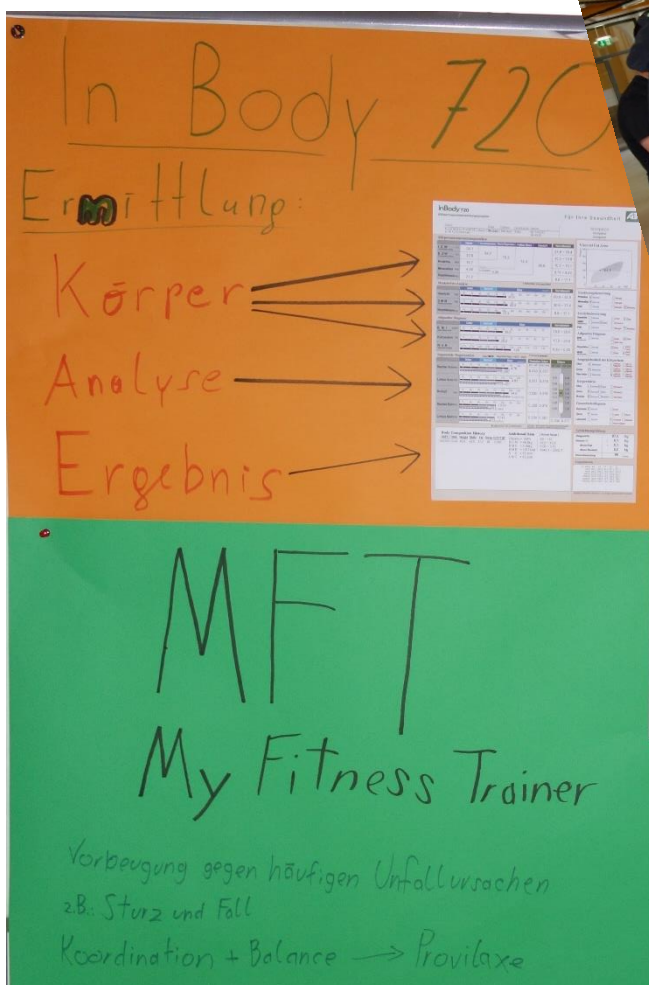


1a Tabernig Elisabeth Maunz Jasmin 1b Hausbacher Johannes Oberländer Alexander 2a Weilguni Christopher Friedl Lukas 2b Prenner Peter Löschl Thomas 3a Grigar Philipp Leitner Simone 3b Praschl-Bichler Thomas Pongratz Christoph 4a Leiter Lukas 4b Jantscher Sebastian 1 AL Zinkl Bernd Uitz Markus 2 AL Hochegger Hannah Angerler Michael

## BIA-Messung und MFT-Board

*FL Maurer und Prof. Arbesleitner*

Eine BIA-Messung (Bio-Impedanz-Analyse) durften wir bei *Herrn Hubert Lukse* durchführen und *Frau Monika Arbesleitner* ermöglichte uns das Ausprobieren eines MFT-Bords.



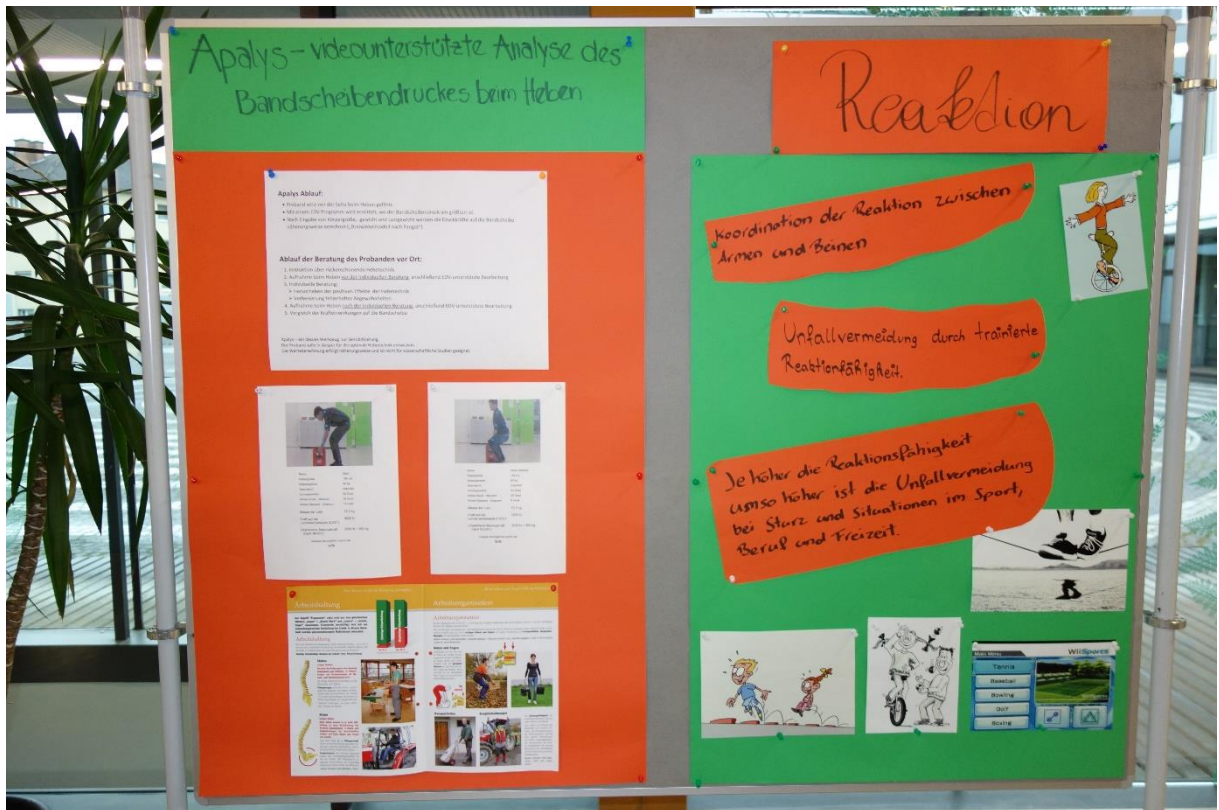
1a Friedl Philipp Traxl Philip 1b Pirkner Fabian 2a Hammer Simon Hilberger Florian 2b Mayer Marcel 3a Brand Pascal Dollmann Jakob 3b Svazek Philip Seidl Georg 4a Fleischhacker Katharina Berger Sigrid 4b Jäger Fabian Pirhofer Christopher 1 AL Mößlberger Markus 2 AL Ganster Christian Lehner Christoph

# Apalys und Reaktion

Prof. Gailberger und Prof. Schmidt

Herr Gerhard Karoly erklärte uns „Apalys“ (Videounterstützte Analyse des Bandscheibendruckes beim Heben) und zeigte uns anhand von Aufnahmen, welcher Belastung unsere Wirbelsäule durch eine falsche Hebetechnik ausgesetzt ist.

Herr DI Andreas Kummer vermittelte uns den Zusammenhang von Reaktionsfähigkeit und Unfallvermeidung.



1a Kabas Florian Heinrich Maximilian 1b Walder Jonas 2a Puchner Mara Panzenböck Lisa 2b Höglinger Michael Streif Anton 3a Buchebner Michael Teveli Christoph 3b Stiedl Thomas Rosenbichler Daniel 4a Hosinner Oliver 4b Schefbänker Peter Schreder Thomas 1 AL Eder Anna Ganster Karin 2 AL Holleis Christoph

# Finden des Projektnamens für „Gesunde Schule“

*Mag. Ulrike Stelzer und Herbert Ebenbauer (Erzieher)*

Aus der Vielzahl der kreativen Vorschläge, die von den Schülerinnen und Schülern, aber auch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Schule für das Schulprojekt „Gesunde Schule“ gefunden wurden, fiel in geheimer Wahl die überwältigende Mehrheit auf:



**UmweltAktivitätsTag 2015**

**Titelwahl Gesundheitsprojekt**

1. Fit 4 Forst
2. Fit im Forst
3. Fit 4 School
4. Fit für's Leben
5. Fit in der Schule
6. Fit 4 ever
7. Fit in der Schule-  
Fit in der Natur
8. Gemeinsam  
gesund leben
9. Gesundheitsprojekt  
hilfs Bruck
10. Pumperlgsund  
statt kugelrund
11. Schulfitt-ein Hit
12. Stark wie ein  
Baum
13. Voll fit  
und live dabei

Logos: ÖKO LOG, LIFE, and various school logos.

