EVZ Gumpoldskirchen

ELTERNVEREIN DER VS UND MMS/MS GUMPOLDSKIRCHEN

ELTERNVEREINSZEITUNG DER VOLKSSCHULE UND MMS/MS Gumpoldskirchen

Liebe Eltern, Lehrer•innen und Schüler•innen,

wir freuen uns, Ihnen unsere Schulanfangszeitung präsentieren zu können. Sie finden hier allerlei Wichtiges und Informatives zum Schulalltag! Zusätzlich erwarten Sie Informationen zur Arbeit des Elternvereines.

Über einen Satz neuer Xylophone inklusive Kontrabass-Klangbausteine freuen sich die Schüler•innen der Musikmitteschule! (v.l.: Bgm. Ferdinand Köck, Andrea Weber/Elternverein Gumpoldskirchen, Maria v. Balthazar/Schulausschuss, Julia Petrovic/MMS, Walter Promitzer/Schulausschuss, Ernst Pokorny/Direktor MMS)

Jahreshauptversammlung

Am **Dienstag, 4. Oktober 2022** um **18:30 Uhr** in der **Mittelschule:**

Wir freuen uns über viele teilnehmende Eltern und Lehrer•innen! Etwaige Änderungen aufgrund Covid-19 Rahmenbedingungen sind vorbehalten.

Elternvereinstreffen 2022/23

beim **Heurigen*** jeweils um **18:30 Uhr:**

- **22.11.2022**
- **21.02.2023**
- **09.05.2023**

* Ort wird auf der Homepage » www.ev-gumpoldskirchen.at veröffentlicht.

Ziele und Aufgaben des Elternvereins der Gumpoldskirchner Schulen

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

„Gemeinsam schaffen wir mehr für unsere Kinder!" lautet das Motto des Elternvereins der Volksschule und Mittelschule Gumpoldskirchen. Hochmotiviert durch diesen Leitspruch formierte sich im Herbst 2021 ein neuer Vorstand – und sah sich einem herausfordernden Schuljahr gegenübergestellt. Wir alle hatten die Hoffnung, das Schuljahr 2021/22 würde – unter erhöhter Bedachtnahme auf Abstandsregeln und Hygienekonzepte – einigermaßen „normal" ablaufen können. Wir wurden jedoch herb enttäuscht: Weiterhin mussten langerwartete Schulveranstaltungen verschoben werden oder konnten nur mit empfindlichen Einschränkungen stattfinden. Auch die Sitzungen des Elternvereins wurden großteils (bis auf das letzte Elterntreffen im Mai 2022) auf Online-Meetings verlegt. Geplante Aktivitäten an den Schulen, die bislang vom Elternverein organisatorisch unterstützt wurden – wie das Mixturium, die Bilderausstellung oder Elternsprechtage – waren nur eingeschränkt oder gar nicht möglich.

Untätig blieben wir freilich nicht, wenngleich unsere Anstrengungen zum Teil im Verborgenen stattfanden. Einige Highlights:

- Organisation von Webinaren zum Thema „Safer Internet" für Volksschul- und Mittelschuleltern
- Kauf von Orff-Instrumenten für die Musikmittelschule
- Kauf von Slacklines und Tempelhüpf-Teppichen für eine aktive Pausengestaltung in der Volksschule
- Kauf von Büchergutscheinen für die Schulbibliothek der Volksschule
- Organisation der Buffets der Abschluss-Konzerte der Musikmittelschule
- Organisation von Getränken für die Charity-Läufe der VS und MS
- Einsatz für ein qualitativ hochwertiges, regional frisch gekochtes Essensangebot in der Schulküche mit dem Erfolg einer geplanten Umstellung ab Frühjahr 2023
- Teilnahme an Vorgesprächen für eine Neugestaltung des Schulhofs

Ermöglicht wurden die kleineren und größeren Anschaffungen durch Ihren Elternvereinsbeitrag.
Ein wesentliches Anliegen des Elternvereins ist es ebenso, dass alle Schülerinnen und Schüler, ungeachtet der finanziellen Mittel ihrer Eltern, an schulischen Projektwochen, Schikursen udgl. teilnehmen können – ein Teil der Einnahmen kommt daher diesen Kindern zugute. In diesem Sinne möchten wir uns vielmals für Ihren Beitrag bedanken!

Ein ganz besonderer Dank gilt auch Sabine Marktl-Kaminski und Martin Vodicka! Beide legen nun nach langjähriger Mitarbeit ihre Funktionen im Elternverein zurück, da ihre Kinder die Mittelschule erfolgreich abgeschlossen haben. Martin war über zahlreiche Jahre im Elternverein Gumpoldskirchen in unterschiedlichen Funktionen, zuletzt als Obmann, tätig und an vielen erfolgreichen Projekten maßgeblich beteiligt.
Wir danken Euch für euren langjährigen Einsatz und die bestens vorbereitete Übergabe!

Der Elternverein sucht aktive Mitglieder

Wenn Sie Interesse an der Tätigkeit des Elternvereins haben, Anliegen und Ideen vorbringen oder sich einfach informieren möchten – laden wir Sie herzlich an unserer Jahreshauptversammlung am 4. Oktober 2022 und zu den Elterntreffen (Termine siehe Deckblatt) teil. Besonders möchten wir diese Treffen den Klassenelternvertreter•innen nahelegen, damit möglichst alle Klassen optimal vertreten und informiert sind.

Informationen, Förderansuchen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website

» www.ev-gumpoldskirchen.at

Haben Sie Verbesserungsvorschläge für unsere Arbeit, Feedback für die Elternvereinszeitung oder möchten Sie bei uns mitarbeiten? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme – damit wir gemeinsam viel Positives für die Schulzeit unserer Kinder bewirken können!

Ein erfolgreiches und schönes Schuljahr 2022/23
für Sie und Ihre Kinder wünscht Ihnen

Sandra Käferle,
im Namen des Elternverein-Vorstands

Elternvereins-Beitrag

Der **EV-Beitrag 2022/23** bleibt mit **€ 25,–** gegenüber dem Vorjahr gleich. Bitte geben Sie Ihrem Kind diesen Betrag in den nächsten Tagen in die Schule mit! Er wird eingesammelt und dem EV übergeben. – DANKE!

Einblick in die Finanzen des Elternvereins

Das Konto des Elternvereins gehört dem Elternverein, Zugriff haben die Obfrau und die Kassierin. Die Rechnungsprüferinnen prüfen jährlich das Kassabuch sowie das Girokonto und überwachen die widmungsgemäße Verwendung der Gelder.

In Ausnahmefällen kann der Elternverein durch sein Konto die Schulen unterstützen, z. B. zahlen die Eltern der MMS Versicherungsprämien für Instrumente auf das EV-Konto ein, der Gesamtbetrag wird vom Elternverein an die Versicherung überwiesen.

Mit den Einnahmen (linke Spalte) konnten die Kinder in folgender Form unterstützt werden (rechte Spalte):

Mitgliedsbeiträge	7.306,41
Veranstaltungen	1.414,97
Spenden[a)]	210,79
SUMME EINNAHMEN	**8.932,17**

Förderungen[b)]	3.388,00
Investitionen[c)]	1.885,02
Diverses[d)]	850,12
SUMME AUSGABEN	**6.123,14**

... im Detail

a) Unter „Spenden“ fallen Summen wie z. B. Gutschriften oder Versicherungsprämien.

b) In den Bereich „Förderungen“ fielen heuer großteils Unterstützungen für Schulland- und Projektwochen für finanziell benachteiligte Familien.

c) Die „Investitionen“ beinhalteten im Schuljahr 2021/22 z. B. die Onlinevorträge zum Thema Safer Internet, Büchergutscheine oder die Slacklines für die Volksschule.

d) Unter „Diverses“ fallen beispielsweise Ausgaben für die EV-Zeitung, die EV-Homepage und der Mitgliedsbeitrag für den Niederösterreichischen Landesverband der Elternvereine (LEVNÖ).

Das Rechnungsjahr ist zwischen dem Beginn und dem Ende des jeweiligen Unterrichtsjahres lt. Schulzeitregelung für NÖ. Diverse Abrechnungen erfolgen mitunter auch erst nach Ende des Rechnungsjahres.

Zum Inhalt dieser Ausgabe

Ziele und Aufgaben des Elternvereins ... 2
Einblick in die Finanzen des Elternvereins ... 3
Der Elternverein hilft beim Realisieren von Wünschen ... 4
Abschlusskonzerte der Musikmittelschule ... 5
Safer Internet ... 6
Serviceseiten: Wichtige Informationen ... 8
Haltungsschäden vorbeugen! ... 10
Schulische Nachmittagsbetreuung (SNMBE) ... 12
Vorgestellt: TENDER Verein für Jugendarbeit – POOL-Schulsozialarbeit ... 13
Wie kommt mein Kind sicher in die Schule? ... 14
Ausblick auf das neue Schuljahr 2022/23 ... 14
Elternverein: Kandidatinnenvorstellung 2022/23 ... 15
Wir bedanken uns ... 16

Der Elternverein hilft beim Realisieren von Wünschen

Spielgeräte für eine „Bewegte Pause“

Im Frühjahr war es endlich wieder möglich, dass sich die Volksschulkinder in den Pausen auch indoor frei bewegen dürfen.
Der Elternverein sponserte dafür zwei Slackline-Gestelle und für jede Schulklasse einen „Tempelhüpf“-Spielteppich. Beide stießen bei den Kindern auf große Begeisterung.

Neue Orff-Instrumente für die Musikmittelschule

Hörprobe gefällig?

Die 1A unter der Leitung von
Petra Steiner spielt Joseph Haydns Motiv aus der „Sinfonie mit dem Paukenschlag“ (2. Satz):

» https://youtu.be/dzpKa3uph_g

Große Freude herrscht in unserer Musikschule über einen Satz neuer Orff-Instrumente, darunter acht riesige Bassklangstäbe, welche für wohlige Klänge im Haus sorgen. Der Elternverein sowie die Gemeinde Gumpoldskirchen unterstützten den Kauf der Instrumente, die vor allem in den Wintermonaten – als pandemiebedingt auf die zwei großen Blasorchester verzichtet werden musste – eine gute Alternative boten. Somit können nun zwei Klassen gleichzeitig proben, da in Summe rund 40 solcher Instrumente zur Verfügung stehen.

Abschlusskonzerte der Musikmittelschule

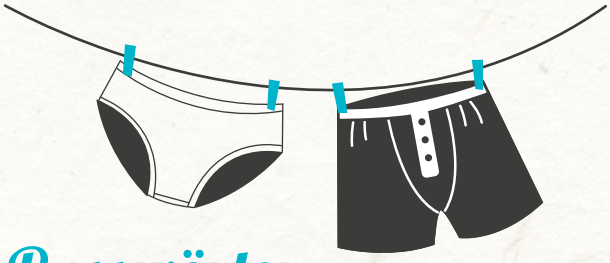
Gemeinsam mit unserem Schulwart Christian Brauneder und vielen „fleißigen Helferleins“ aus den Elternreihen organisierte der Elternverein ein Pausenbuffet für die insgesamt vier Abschlusskonzerte (an zwei Tagen) der Musikmittelschule. Da in Pandemiezeiten vermehrt in kleineren Musikformationen geprobt worden war, fand das früher traditionelle große Abschlusskonzert diesmal in vier Einzelkonzerten statt, in denen bunt gemischte Ensembles aus allen Klassen ihr Können darboten.

Erfolgreich verlief auch das Buffet: Der erfolgreiche Reinerlös von 1.400 Euro wird für zukünftige Investitionen zur Verfügung stehen. Ein herzliches Dankschön allen Beteiligten an dieser Stelle für Eure Hilfe! ☺

Safer Internet!

Spannende Einblicke in die Welt der Datenkraken konnten interessierte Eltern bei den beiden Web-Vorträgen von Dr. Leo Hemetsberger von saferinternet.at gewinnen. Im Zentrum stand die sichere und verantwortungsvolle Internetnutzung von Kindern und Eltern.

Über 60 Teilnehmer•innen zählten die im Herbst letzten Jahres vom Elternverein organisierten Online-Vorträge für Volks- und Mittelschule. Auch wenn viele Erziehungsberechtigte Möglichkeiten kennen, die Handy- und Internetnutzung ihrer Kinder zu reglementieren, herrscht immer wieder Unsicherheit in Bezug auf empfehlenswerte Sicherheits-Einstellungen wie auch deren tatsächliche technische Umsetzung. Der klare Ratschlag von Dr. Hemetsberger: Zumindest eine Person in der Familie soll sich hier auskennen – ansonsten ist die Investition in einen professionellen EDV-Dienstleister, der einmal einen Sicherheitscheck aller Geräte durchführt, empfehlenswert. Beachtet werden sollen hier z. B. die Einstellungen verwendeter Software, genauso aber auch jene des Heim-Netzwerkes an sich. So ist es beispielsweise ratsam, einen Gästeaccount einzurichten, wenn Freundinnen oder Freunde der Kinder das Familien-WLAN nutzen.



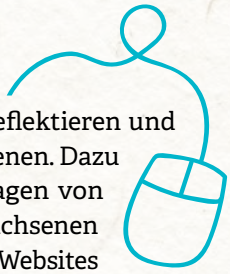
Passwörter sind wie Unterhosen!

1. **Wechsle sie regelmäßig!**
2. **Lass' sie nicht am Tisch herumliegen!**
3. **Borge sie Niemandem!**

Die Verwendung sicherer Passwörter sollte selbstverständlich sein – und da diese ausreichend lang sein und auch Sonderzeichen beinhalten sollten, kann ein Passwortmanager gute Dienste erweisen, der das Merken der einzelnen Passwörter unnötig macht.

Schutz der Kinder

Haben Kinder bereits eigene Smartphones oder Tablets, oder nutzen solche Endgeräte unbeaufsichtigt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sie vor der Konfrontation mit ungeeigneten Inhalten zu schützen. Android-User haben z. B. mit Google Family Link die Möglichkeit, die App-Nutzung vor allem jüngerer Kinder zu kontrollieren, IOS-User können dafür u. a. die Option Apple Bildschirmzeit nutzen. Auch hier ein Tipp von Dr. Hemetsberger: Kaufen Sie Apps! Gratisversionen werden immer durch Werbung oder Daten finanziert, Kauf-Versionen sind hingegen gerade bei Kindern die sicherste und unproblematischste Variante. → Bei älteren Kindern werden Beschränkungen von Apps oder Content zunehmend unwichtiger bzw. können sie sogar kontraproduktiv sein, da sie von versierten Kids umgangen werden können.



Viel wichtiger sind das gemeinsame Reflektieren und Besprechen vom Gelesenen oder Gesehenen. Dazu gehört ebenso das kritische Hinterfragen von Quellen. Oft gelingt es auch vielen Erwachsenen nicht, die Qualität von Nachrichten oder Websites einzuschätzen oder Werbung als solche zu erkennen – umso wichtiger ist es, fragliche Inhalte immer wieder gemeinsam mit den Kindern zu überprüfen.
Vorsicht ist bei der Nutzung von GPS-Tracking-Apps geboten. Es mag Situationen geben, in denen ihr Einsatz sinnvoll ist, mit der Freigabe von GPS-Daten für Freunde ist jedoch größte Vorsicht geboten. Sollten Sie selbst in der Lage sein wollen, Ihr Kind orten zu können, darf dies jedoch nie ohne dem Wissen der Kinder passieren!

Regeln vereinbaren

Falls notwendig, klären Sie mit Ihren Kindern die maximale Nutzungsdauer sowie handyfreie Zeiten! Ziel dabei soll vor allem auch die Fähigkeit des Kindes sein, diese Zeit selbstständig einschätzen und steuern zu können. Die Nacht sollte in jedem Fall frei von digitalen Geräten sein.

Kinderschutzsoftware verwenden, z. B.:

- Google Family Link
- Apple Bildschirmzeit
- Kaspersky Safe Kids (Android/iOS/Mac/Windows)
- Norton Family Premier (Android/iOS/Windows)
- Screen Time Parental Control

TikTok, Snapchat & Co.

Hand auf's Herz – wer kennt alle von den Kindern verwendeten Programme im Detail? Laut dem aktuellen Jugend-Internet-Monitor (2022) nutzen 70 % der 11- bis 14-Jährigen TikTok, 46 % Discord – höchste Zeit, sich ein wenig mit diesen Programmen und potenziell problematischen Momenten näher auseinanderzusetzen. Versuchen Sie, hier am Ball zu bleiben und neue Apps und Online-Plattformen selbst auszuprobieren! Sprechen Sie mit Ihren Kindern über ihre Erfahrungen und vereinbaren Sie gemeinsam Regeln! Wie immer ist jedoch auch hier der einfachste Ratschlag der wichtigste: Setzen wir Vertrauen in unsere Kinder und lassen wir sie in dem Wissen aufwachsen, dass wir sie begleiten – dann werden sie sich (hoffentlich) auch an uns wenden, wenn es nötig ist.

Die wichtigsten Tipps von Saferinternet.at

- Gemeinsam entdecken
- Regeln vereinbaren
- Vorbild sein
- Problematische Inhalte besprechen
- Quellen kritisch hinterfragen

Weblinks

- Saferinternet.at: Infos und Tipps zur sicheren und verantwortungsvollen Internet- und Handynutzung: www.saferinternet.at
- Rat auf Draht: www.elternseite.at/de/themen → Medien
- „Frag Barbara!": Video-Elternratgeber für den Alltag im Internet: www.fragbarbara.at
- Privatsphäre-Leitfäden: Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Schutz der Privatsphäre in TikTok, WhatsApp, Instagram & Co.: www.saferinternet.at/leitfaden
- Quiz: Testen Sie Ihr Wissen gemeinsam mit Ihrem Kind: www.saferinternet.at/quiz

Serviceseiten: Wichtige Informationen

Volksschule

- Beginn der Schule: 07:45
- Beginn des Unterrichts: 08:00

Pausenordnung VS

Stunde	Uhrzeit
1.	08:00 – 08:50
	5 Minuten Pause
2.	08:55 – 09:45
	15 Minuten Pause
3.	10:00 – 10:50
	5 Minuten Pause
4.	10:55 – 11:45
	5 Minuten Pause
5.	11:50 – 12:40
	5 Minuten Pause
6.	12:45 – 13:35

Kontakt:

Volksschule Gumpoldskirchen
Schulgasse 21, 2351 Gumpoldskirchen

Direktion: OSR Brigitte Krüger
Telefon: 02252/629 75
Web: www.vsgumpoldskirchen.at
E-Mail: s317071@noeschule.at

Mittelschule

Pausenordnung MMS/MS

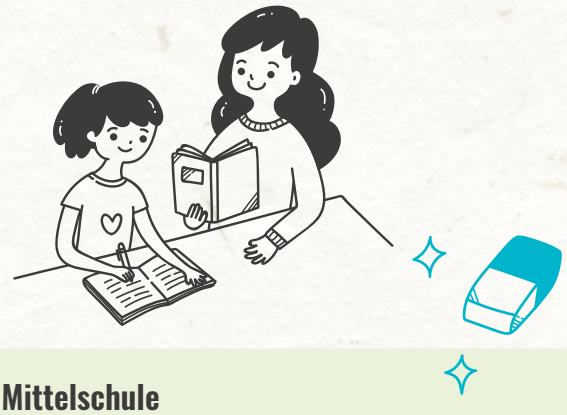
Stunde	Uhrzeit
1.	08:00 – 08:50
2.	08:50 – 09:40
	20 Minuten Pause
3.	10:00 – 10:50
4.	10:50 – 11:40
	15 Minuten Pause
5.	11:55 – 12:45
6.	12:45 – 13:35
7.	Mittagspause
8.	14:05 – 14:55
9.	14:55 – 15:45
10.	15:45 – 15:35

Kontakt:

MMS/MS Gumpoldskirchen
Jubiläumsstraße 23, 2351 Gumpoldskirchen

Direktion: OSR Ernst Pokorny
Telefon: 02252 633 62 oder 621 52
Web: www.musik-msgumpoldskirchen.ac.at
E-Mail: nms.gumpoldskirchen@noeschule.at

Schulische Nachmittagsbetreuung



Unsere Schulen bieten die Möglichkeit einer ganztägigen Schulform in getrennter Abfolge (Lernzeit und Freizeit) an. Sowohl in der Volks- als auch der Mittelschule ist jeweils eine Mindestanzahl an angemeldeten Schüler•innen notwendig, damit die Betreuung zustande kommt.

Volksschule

Die Betreuung in der Volksschule erfolgt durch das Team des Niederösterreichischen Hilfswerks gemeinsam mit den Volksschul-Lehrer•innen, die in der Lernstunde anwesend sind. Wahlweise können die Kinder an drei oder fünf Nachmittagen pro Woche bis 17 Uhr angemeldet werden. *Details siehe S. 12*

Mittelschule

Die Nachmittagsbetreuung der Mittelschule wird von der Gemeinde organisiert. Im Normalfall besteht sie aus einer Einheit gegenstandsbezogener Lernzeit und einer Einheit Freizeit. Schülerinnen und Schüler können flexibel an ein bis fünf Tagen pro Woche bis 16 Uhr die Nachmittagsbetreuung besuchen.

Mittagessen

Für die VS-Kinder, welche die schulische Nachmittagsbetreuung besuchen, und alle MMS Schüler organisiert die Gemeinde Gumpoldskirchen das Mittagessen.

Kosten: € 4,90 pro Tag

Die Essensbestellung funktioniert über ein monatlich per E-Mail übermitteltes Formular. Im Krankheitsfall ist die Abbestellung für ab dem der Meldung folgenden Tag möglich.

Kontakt: Gabi Hasenöhrl
Telefon: 0664 46 72 025 bzw.
E-Mail: schulkueche@gumpoldskirchen.at

Krankmeldungen

Bitte denken Sie daran, eine Krankmeldung gegebenenfalls auch bei der Nachmittagsbetreuung sowie der Schulküche bekanntzugeben!

Volksschule

Telefonisch unter 02252 629 75 bzw.
über Schoolfox an Klassenlehrer•in ODER Direktion

Nachmittagsbetreuung Volksschule:
Telefonisch oder per SMS an 0676/878 732 421

Mittelschule

Telefonisch unter 02252 633 62 (Direktion)

Schulküche: Telefonisch unter 0664 46 72 025 oder per Mal an schulkueche@gumpoldskirchen.at

Ferien und Feiertage

Herbstferien	26. Oktober bis 2. November 2022
Leopoldi	15. November 2022
Weihnachtsferien	24. Dezember 2022 bis 8. Jänner 2023
Semesterferien	6. Februar bis 11. Februar 2023
Osterferien	1. April bis 10. April 2023
Pfingstferien	27. Mai bis 29. Mai 2023
Sommerferien	1. Juli bis 3. September 2023

Die zusätzlichen schulautonomen Tage werden im Schulforum im Herbst 2022 beschlossen.
Sie finden diese im Anschluss auf **www.ev-gumpoldskirchen.at!**

Haltungsschäden vorbeugen!

Wenn Kinder vom Kindergarten in die Schule wechseln, beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt. Während ihr Wissensschatz stetig wächst, nimmt ihr Bewegungsausmaß mit dem Schuleintritt drastisch ab. Eine Studie mit Kindern aus Deutschland, Österreich und Luxemburg hat gezeigt, dass Kinder und Jugendliche an Werktagen rund 10,5 Stunden und an Wochenenden 7,5 Stunden sitzend verbringen. Dies ist nicht nur für die körperliche Gesundheit eine große Herausforderung, Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf den Lernerfolg aus. Der richtigen Gestaltung des Arbeitsplatzes und den Aktivitäten in der Freizeit kommt somit eine große Bedeutung zu.

Der Arbeitsplatz

Als Elternteil kann man bei den eigenen Kindern oft ein aktives Sitzverhalten beobachten. Sie rücken nach vor und wieder zurück, kippen nach links und rechts. Dieses Verhalten wird fälschlicherweise oft als „unruhig" interpretiert. Kinder leben jedoch nur ihren natürlichen Bewegungsdrang aus und folgen ihrem Instinkt. Sie spüren unbewusst, dass ihnen die Bewegung gut tut. Aus dieser Beobachtung folgt auch die Empfehlung für den idealen Arbeitsplatz für Kinder: Auf der einen Seite soll er Bewegung zulassen, auf der anderen Seite aber auch altersgerecht unterstützen.

Der Schreibtisch

Der ideale Schreibtisch ist höhenverstellbar und hat eine Neigungsfunktion. Da eine schräg gestellte Arbeitsfläche im Alltag oft unpraktisch ist, kann man stattdessen auch ein großes Schrägpult verwenden. Dieses hat den Vorteil, dass es auch ganz schnell an einem anderen Ort, wie z. B. am Esstisch, aufgestellt werden kann.

Weist der Schreibtisch eine einfach zu bedienende Höhenverstellung auf (über eine Handkurbel oder elektrisch), kann er auch als Stehtisch genutzt werden. Ist diese Möglichkeit nicht gegeben, reicht eine Stufeneinstellung über Schrauben, um in regelmäßigen Abständen die Höhe des Schreibtisches an die Körpergröße des Kindes anzupassen.

Die Sitzgelegenheit

Beim idealen Schreibtischsessel unterscheidet man Volksschulkinder von Kindern in der Sekundarstufe. Da Volksschulkinder nicht länger als eine Stunde mit der Hausübung verbringen sollten, kann die Sitzgelegenheit in erster Linie kleine Bewegungen zulassen (z. B. Aeris Swoppster). Sobald die Kinder in die Sekundarstufe eintreten, werden jedoch die Arbeitszeiten am Schreibtisch länger und dann benötigen sie auch mehr Unterstützung (Schreibtischsessel mit Rückenlehne). Perfekt wäre es, wenn unterschiedliche Sitzmöglichkeiten zur Verfügung stehen und das Kind situationsbezogen auswählen kann. Sitzgelegenheiten die den Rücken nicht unterstützen (z. B. Ballkissen, Pezziball, ...) sollten – wie auch bei Erwachsenen – nicht länger als 30 Minuten am Stück verwendet werden.

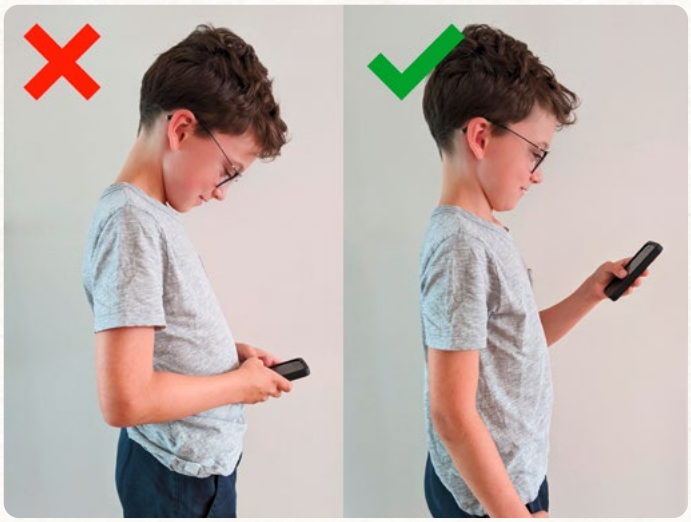
Worauf sollte beim Kauf eines Schreibtischsessels geachtet werden?

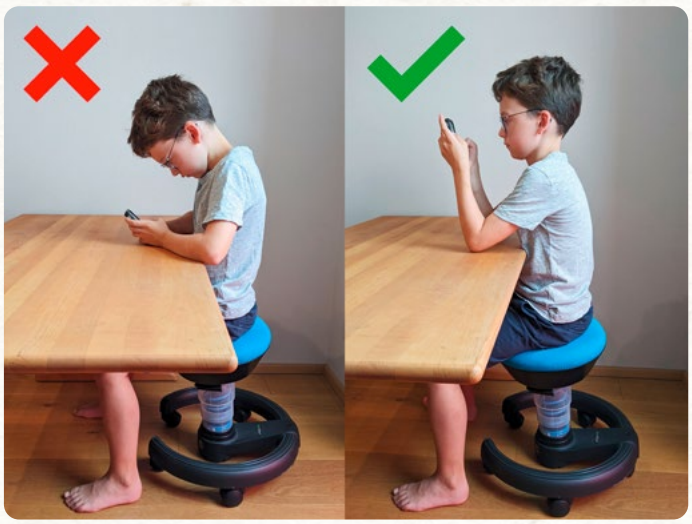
- Verstellbare Sitzhöhe → Der ideale Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte zwischen 90 und 110 Grad betragen, d. h. die Oberschenkel fallen dabei leicht nach vorne ab.
- Höhen- und tiefenverstellbare Rückenlehne → mit der Tiefenverstellung kann die Sitztiefe an die Oberschenkellänge angepasst werden. Nur so kann die Rückenlehne die Wirbelsäule ideal unterstützen.

Gute Schreibtischsessel sind nicht billig – haben Sie ein bestimmtes Modell im Blick, findet man gute Angebote jedoch auch immer wieder auf dem Gebrauchtmarkt (z. B. willhaben.at).

Verwendung von elektronischen Geräten

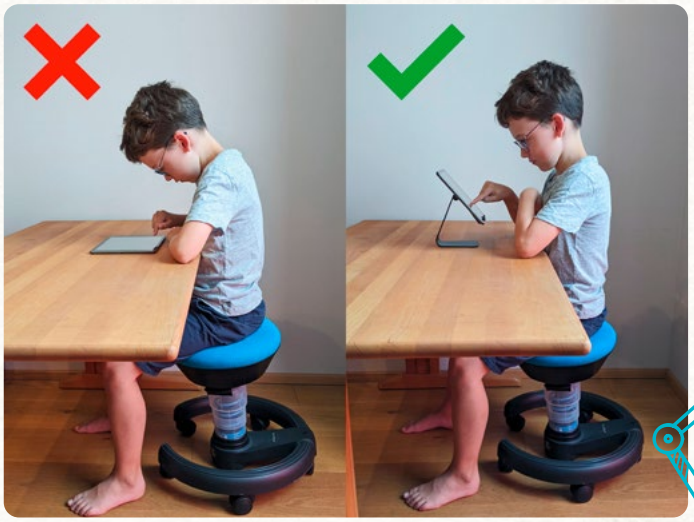
Der Kopf einer erwachsenen Person wiegt ungefähr 4-5 kg. Eine geneigte Kopfposition führt zu stärkeren Belastungen. Schon bei 15° Neigung steigt das Gewicht, das auf die Halswirbelsäule wirkt, auf 12 kg und bei 60° Neigung sogar auf 27 kg. Verspannungen, Kopfschmerzen oder Tinnitus können die Folge sein. Da die Benutzung von Smartphones, Tablets und Laptops in den letzten Jahren stark zugenommen hat, sind diese Probleme in der Praxis auch häufiger anzutreffen.





Mit einfachen Tricks kann man hier Abhilfe schaffen:

- Laptop am Arbeitsplatz mit externem Bildschirm benutzen
- Den Neigungswinkel beim Tablet mit einer Tablethalterung verbessern
- Bei der Benutzung eines Handys das Handy zum Kopf führen und nicht umgekehrt



Freizeitgestaltung

Es ist nachvollziehbar, dass bei einer durchschnittlichen Sitzdauer von mehr als 7 Stunden pro Tag die restliche Freizeit nicht im Sitzen verbracht werden sollte. Da Bewegungsmangel an vielen gesundheitlichen Problemen beteiligt ist, hat die Weltgesundheitsorganisation Aktivitätsempfehlungen für Kinder (und viele andere Zielgruppen) herausgegeben. Diese finden sich auch in den österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche wieder:

„Kinder und Jugendliche sollen sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen. Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen mindestens 60-minütigen Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. An 3 Tagen der Woche wird ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen. Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten empfohlen. Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden. Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“

Zusammengefasst bedeutet das: 60 Minuten Bewegung pro Tag unterstützt Ihr Kind in einer gesunden Entwicklung. Mittlere bis höhere Intensität bedeutet, dass die Aktivität auch anstrengend sein darf. Ihr Kind zeigt kein großes Interesse an Sport? Bieten Sie verschiedene Sportarten an oder organisieren Sie eine Aktivität mit einem Freund bzw. einer Freundin. In der näheren Umgebung gibt es eine Vielzahl an Sportangeboten, und bei den meisten gibt es kostenlose Schnupperstunden.

André Lichtenecker, Physiotherapeut
Sonja Lichtenecker, Physiotherapeutin

www.physiolichtenecker.at

Quellen

- Huber G, Köppel M. Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren. Dtsch Z Sportmed. 2017; 68: 101-106
- Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014 Nov; 25: 277-279
- WHO guidelines on physical activity and sedentary bahaviour. Geneva: World Health Organization; 2020
- Ring-Dimitriou, S et al. Österreichische Bewegungsempfehlungen für Frauen während der Schwangerschaft und danach, für Kinder im Kindergartenalter und für Kinder und Jugendliche. Gesundheitswesen 2020, 82 (Suppl. 3): 177-183

Schulische Nachmittagsbetreuung (SNMB) Gumpoldskirchen

Für alle Schülerinnen und Schüler der Volksschule Gumpoldskirchen besteht die Möglichkeit, nach dem Unterrichtsschluss bis maximal 17 Uhr die Schulische Nachmittagsbetreuung zu besuchen. Diese wird gemeinsam von der Marktgemeinde Gumpoldskirchen und dem Hilfswerk Niederösterreich organisiert und bietet von Pädagog•innen begleitete Freizeit.

Im Schuljahr 2021/22 waren 95 Kinder in vier Gruppen – der „gelben", „orangen", „blauen" und „grünen" Gruppe – angemeldet. Das Team der Schulischen Nachmittagsbetreuung besteht aus vier gruppenführenden Pädagog•innen, die von zwei Betreuerinnen unterstützt werden. Jeder Gruppe steht ein eigener Gruppenraum im Schulgebäude zur Verfügung. Außerdem können am Nachmittag der große Schulgarten sowie die zwei Turnsäle genutzt werden.

Teil der Schulischen Nachmittagsbetreuung ist auch das gemeinsame Mittagessen im Gruppenraum. Die Speisen werden von der Frischküche Gourmet zubereitet und täglich frisch geliefert. Dabei wird auf einen hohen Bio-Anteil Wert gelegt. In der 50-minütigen Lernzeit (GLZ) können die Schülerinnen und Schüler ihre Hausaufgaben in einem eigenen Lernraum und in ruhiger Atmosphäre erledigen.

Nach der Lernzeit haben die Kinder die Möglichkeit, Brettspiele, Bücher, Bastelmaterial etc. frei zu nutzen. Ergänzt wird das Angebot durch angeleitete Aktivitäten, wie Bewegungs- und Bastelangebote, Spielenachmittage oder Ausflüge.

Highlights im Schuljahr 2021/22 waren dabei ein Capoeira Workshop, das gemeinsame Keksebacken zu Weihnachten oder ein mehrwöchiger Baseball Schnupperworkshop mit den Grasshoppers Traiskirchen.

Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Schuljahr 2022/23 mit Ihren Kindern!

Flora Lhotka

Eckdaten zur Nachmittagsbetreuung

Leitung

- Leitung: Sascha Neschwara

Monatliche Kosten

- 5 Tage/Woche: € 140,–
- 3 Tage/Woche: € 90,–

Abholzeiten

- Mo – Do: 15:00, 16:00 oder 17:00
- Fr: 13:45, 15:00, 16:00 oder 17:00

Kontakt

- snmb.gumpoldskirchen@noe.hilfswerk.at
- 0676 878 732 421

Ferienbetreuung der SNMB Gumpoldskirchen

Die Schulische Nachmittagsbetreuung ist auch in den Schulferien (ausgenommen Feiertage), sowie an schulautonomen Tagen für Ihre Kinder da. Voraussetzung ist jeweils eine Mindestteilnehmer•innen-Anzahl. Für die Ferienbetreuung planen unsere Pädagog•innen ein abwechslungsreiches Programm mit Thementagen und Ausflügen. Ein Mittagessen kann für die angemeldeten Kinder in der Schulküche bestellt werden.

Betreuungszeiten in den Ferien im Schuljahr 2022/23:

Herbstferien:	Donnerstag, 27. bis Montag, 31. Oktober 2022
Weihnachtsferien:	geschlossen
Semesterferien:	Montag, 6. bis Freitag, 10. Februar 2023
Osterferien:	Montag, 3. bis Freitag, 7. April 2023
Pfingstferien:	Montag 29. Mai 2023
Sommerferien:	3. – 21. Juli und 14. August bis 1. September 2023

Die schulinternen autonomen Tage werden im Herbst im Schulforum beschlossen. Selbstverständlich wird auch für diese Tage bei Bedarf eine Betreuung angeboten. Anmeldungen werden zeitgerecht durch die Klassenlehrer•innen verteilt.

Kekse backen

Vorgestellt: TENDER Verein für Jugendarbeit – POOL-Schulsozialarbeit an der Mittelschule

Schule ist heute mehr denn je ein wichtiger Lebensbereich für Kinder und Jugendliche und geht weit über den reinen Erwerb von Wissen hinaus. Die Schulsozialarbeiter•innen vor Ort sind mit dem Ziel tätig, soziale Problemlagen frühzeitig zu erkennen und – gemeinsam mit den Schüler•innen – Lösungsansätze zu erarbeiten. Durch die Erreichbarkeit in der Schule kann bei auftauchenden Krisen rasch interveniert werden. Schulsozialarbeit koordiniert, unterstützt, vermittelt und entlastet.

Unser Auftrag

POOL-Schulsozialarbeit ist eine Leistung, die durch den **Tender-Verein für Jugendarbeit** im Auftrag der NÖ Kinder- und Jugendhilfe direkt an der Schule angeboten wird.

Die primäre Zielgruppe für **POOL-Schulsozialarbeit** stellen die Schülerinnen und Schüler der jeweiligen Schule dar. Wir als Schulsozialarbeiter•innen haben den Auftrag, die Schülerinnen und Schüler dieser Schule ganzheitlich zu unterstützen und zu begleiten. Sekundär stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **POOL** auch dem Lehrer•innenteam, dem Schulpersonal, Eltern und Angehörigen beratend zur Seite. Das Angebot der Schulsozialarbeit ist vielfältig und beinhaltet neben Einzelberatungen und Infogesprächen auch moderierte Konfliktlösungsgespräche, Gruppengespräche und Vermittlung, sowie im Bedarfsfall Begleitung zu spezifischen Einrichtungen. Eine gute Zusammenarbeit mit dem Lehrkörper und der Direktion erwies sich als überaus hilfreich für ein gutes Gelingen der Schulsozialarbeit.

Grundsätze unserer Arbeit

Vorrangig und entscheidend bei unserer Arbeit ist der „Auftrag“, den uns die jeweilige Schülerin bzw. der Schüler erteilt. Freiwilligkeit ist einer der wichtigsten Grundsätze unserer Tätigkeit. Schüler und Schülerinnen erhalten dadurch die Möglichkeit, sich ohne Zwang anzuvertrauen, individuelle Bedürfnisse zu äußern und persönliche Probleme zu bearbeiten. Als Einrichtung der Schulsozialarbeit unterliegen wir u. a. den Bestimmungen des aktuellen Kinder- und Jugendhilfegesetzes (etwa auch hinsichtlich der Verschwiegenheitspflicht). **POOL-Schulsozialarbeit** steht sowohl Ihnen als Eltern wie auch Ihren Kindern kostenlos zur Verfügung.
Sollten Sie als Erziehungsberechtigte Unterstützung benötigen oder an Ihren Kindern abweichendes Verhalten bemerken, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Abweichungen könnten zum Beispiel sein:

- Ihr Kind möchte immer häufiger nicht zur Schule gehen und/oder
- klagt regelmäßig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit;
- hat kaum oder keinen Kontakt zu Schulkolleg•innen;
- nimmt ungern am Sportunterricht teil;
- die schulischen Leistungen fallen überraschend ab

v.l.n.r.: Martina Brandstätter, BA und Anja Gerhartl, BA

Anwesenheit an der Schule

Unsere Sozialarbeiterinnen
- Martina Brandstätter, BA und
- Anja Gerhartl, BA sind

jeden Donnerstag von 8:00 bis 12:00 in der Mittelschule erreichbar!

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung unter den Nummern
- 0664 881 25 860
- oder 0699 105 48 575.

Eindrücke Nachmittagsbetreuung

Klettern

Baseball

Wie kommt mein Kind sicher in die Schule?

Diese Frage stellen sich die Eltern aller Schulkinder, besonders jene der Tafelklassler, jedes Jahr zu Schulbeginn. Für dieses wichtige Thema hat der Elternverein der Volks- und Mittelschule Gumpoldskirchen einige Tipps ausgearbeitet:

Tipps für einen sicheren Schulweg

1. Suchen Sie den Schulweg gemeinsam mit Ihrem Kind aus!
2. Üben Sie den Schulweg gemeinsam und zu verschiedenen Tageszeiten!
3. Lassen Sie Ihr Kind (ev. mit Freunden) selbstständig gehen und beobachten Sie es!
4. Weisen Sie ihr Kind auf Gefahren (Garagenausfahrten ...) und mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer hin, aber machen Sie ihm keine Angst!
5. Ein Zebrastreifen muss trotz allem mit Vorsicht benutzt werden!
6. Benennen Sie Regeln kurz und prägnant: Am Gehsteigrand – Stopp!
7. Der sicherste Schulweg ist nicht immer der kürzeste! Kleine, sichere Umwege planen!
8. Trauen Sie ihrem Kind etwas zu!
9. Gute Ausrüstung, wie Rückstrahler an Schultasche und Kleidung tragen zur Sicherheit bei!
10. Musikhören, Handy- oder Ballspielen müssen im Straßenverkehr tabu sein!

Das häufige Üben des Schulweges gibt dem Kind Sicherheit und Ihnen als Eltern das Vertrauen, dass Ihr Kind den Weg und etwaig auftretende Gefahren sicher und souverän meistern kann.

Der Schulweg ist für die Kinder wichtig!

- Er ist ein wichtiger Teil des sozialen Miteinanders. Die Schulkinder besprechen den Tag, die Pläne für den Nachmittag – und sie erleben auf ihrem Schulweg Dinge, die ihnen durch das Bringen mit dem Auto verborgen bleiben: mit Freunden zwanglos plaudern, Kastanien sammeln, ...
- Die Bewegung hilft auf natürlich Weise, Stress abzubauen.
- Gehen aktiviert und wirkt sich nachweislich auf die Aufmerksamkeitsbereitschaft, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aus!

Lassen Sie Ihr Kind zu Fuß in die Schule gehen!

Wer sein Kind mit dem Auto in die Schule bringt, will es meist beschützen – oder ihm den Fußmarsch ersparen. Doch Verkehrsexperten warnen, dass das „Elterntaxi“ negative Folgen haben kann. Kinder können am Schulweg Kompetenz für das richtige Verhalten im Straßenverkehr erlangen.

Werden sie mit dem Auto zur Schule gebracht, wird ihnen diese Chance genommen. Und: Eltern, die ihren Nachwuchs mit dem Auto in die Schule bringen, erhöhen dadurch das Verkehrsaufkommen enorm. Durch diesen unnötigen Zielverkehr erhöhen sich somit auch die Gefahren für die zu Fuß gehenden Schulkinder massiv!

Jeder Einzelne kann durch sein Verhalten zur Verkehrssicherheit beitragen.

BITTE helfen auch Sie mit!

Ausblick auf das neue Schuljahr 2022/23

- Einsatz für regionale, qualitativ hochwertige Schulküche in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Gumpoldskirchen – geplante Umstellung im Frühjahr 2023. Im Herbst 2022 wird hierfür ein Informationsabend der Gemeinde stattfinden, wir laden alle interessierten Eltern herzlich zur Teilnahme daran ein!
- Vorgespräche zur Neuplanung des Schulhofes und Unterstützung durch Ankauf von Spielgeräten – hier wurde bereits von Mittelschüler•innen der Wunsch nach einem Basketballkorb deponiert
- Weitere Elternworkshops in Form von Veranstaltungen oder Online-Webinaren zu aktuellen Themen
- und vieles mehr!

Haben Sie Ideen für Projekte des Elternvereins?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme über » www.ev-gumpoldskirchen.at

ELTERNVEREIN DER VS UND MMS/MS GUMPOLDSKIRCHEN

Elternverein: Kandidatinnenvorstellung 2022/23

Sandra Käferle

– Obfrau –

Geboren 1981, verheiratet mit Gerald und Mutter von Simon (2. Klasse Mittelschule) und Sebastian (4. Klasse Volksschule); tätig als Personalverrechnerin. Gumpoldskirchen war schon immer meine Heimat, und ich durfte hier glückliche Jahre in der Volks- und Hauptschule verbringen. Gemäß dem Motto des Elternvereines „Gemeinsam schaffen wir mehr für unsere Kinder!" freue ich mich, ein weiteres Jahr als Obfrau die Interessen der Eltern vertreten zu dürfen.

Petra Müller-Waltenberger

– Obfrau-Stellvertreterin –

Geboren 1975 in Vorarlberg; seit 2000 lebe ich mit meinem Mann Mario in Gumpoldskirchen. Mit meinen Erfahrungen als Mama von drei Kindern – Lilly, Annica und Moritz –, meiner selbstständigen Tätigkeit im Bereich Gesundheit und mit meiner Ausbildung als Kindertrainerin freue ich mich, frischen Wind in den Elternverein zu bringen. Gemeinsames Tun und Handeln sind für mich selbstverständlich!

Elsa Kenn

– Schriftführerin –

Geboren 1978, mein Sohn geht in die 4., meine Tochter in die 2. Klasse Volksschule. Seit vergangenem Schuljahr habe ich die Schriftführung im Elternverein inne. Wenn Eltern und Lehrer•innen an einem Strang ziehen, profitieren die Kinder. Bringen wir uns in die Schulgemeinschaft ein, um den Schulalltag optimal zu gestalten!

Lisa Nemeth

– Schriftführer-Stellvertreterin –

Geboren 1978 in Wien, seit 2011 wohnhaft in Gumpoldskirchen; verheiratet, drei Kinder. Ich bin seit einigen Jahren aktiv im Elternverein tätig und freue mich, auch weiterhin mit einem sehr engagierten Team an der Umsetzung neuer Ideen/Projekte beteiligt zu sein.

Roswitha Ofner-Pross

– Kassierin –

Geboren 1972, verheiratet mit Martin Pross, meine Tochter Emilia besucht die VS Gumpoldskirchen, mein Sohn Lorenz mittlerweile das Gymnasium. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern ist enorm wichtig. Meine Mitarbeit beim Elternverein sehe ich als Chance hier positiv unterstützen zu können.

Andrea Weber

– Kassier-Stellvertreterin –

Geboren 1981, aufgewachsen in Gumpoldskirchen, Lehrerin an der HTL Mödling, selbstständig mit Holzpädagogik, verheiratet mit Andreas und Mutter von Gerwig (3. Klasse Volksschule) und Bernhard (1. Klasse Volksschule). Ich freue mich auf die Umsetzung von vielen kreativen Ideen und Fördermöglichkeiten im Sinne unserer Kinder!

Tanja Hüttner

– Rechnungsprüferin –

Geboren 1981, verheiratet mit Andreas und Mama von Felix (2. Klasse Mittelschule) und Stefanie (4. Klasse Volksschule), im Landeskrankenhaus Mödling beschäftigt, seit 2015 Hauptwohnsitz in Gumpoldskirchen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem engagierten Team des Elternvereins.

Andrea Berger

– Rechnungsprüferin –

1975 in Gumpoldskirchen geboren, mit Gerhard verheiratet und Mutter der Zwillinge David und Angelo, von denen Angelo die 1. Klasse Mittelschule besucht. Ich freue mich beim Elternverein weiter aktiv mitwirken zu dürfen!

Ein erfolgreiches Schuljahr!
Ihr Elternverein

ELTERNVEREIN DER
VS UND MMS/MS GUMPOLDSKIRCHEN

ELTERNVEREINSZEITUNG DER VOLKSSCHULE UND MMS/MS Gumpoldskirchen

Wir bedanken uns bei ...

- Frau Direktorin OSR Brigitte Krüger,
- Herrn Direktor OSR Ernst Pokorny,
- allen Lehrer•innen,
- den Pädagog•innen der Nachmittagsbetreuung,
- dem Schulausschuss der Marktgemeinde Gumpoldskirchen
- allen Vertreter•innen und Mitarbeiter•innen der Marktgemeinde Gumpoldskirchen
- allen Eltern, welche uns durch ihre Mithilfe immer tatkräftig zur Seite stehen,
- allen Mitarbeiter•innen und Helfer•innen in und rund um die Schule, besonders bei den Schulwarten,
- Franz Karl Nebuda für die herrlichen Fotos
- den Mitarbeitern des Bauhofs Gumpoldskirchen
- und bei unseren Sponsoren und langjährigen Unterstützern:

GUMPOLDSKIRCHEN
REBEN & LEBEN
www.gumpoldskirchen.at

BÄCKEREI Eder BROT & MEHR

Mit dem Elternverein in Kontakt treten

Der Elternverein ist immer um Ihre Anliegen bemüht, bitte besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage

» www.ev-gumpoldskirchen.at

ELTERNVEREIN DER VS UND MMS/MS GUMPOLDSKIRCHEN

Vorschau nächstes Schuljahr Jahreshauptversammlung des Elternvereins Schuljahr 2023/24

Dienstag, 3. Oktober 2023:
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Impressum und Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger ist der Elternverein der Volksschule und MMS/MS Gumpoldskirchen,
Schulgasse 21 und Jubiläumstraße 23, 2352 Gumpoldskirchen
Grundlegende Richtung: Grundlegende Richtung: Informationen von und für Eltern, Schüler•innen und Lehrer•innen der VS u. MMS/MS
Anmerkung zur genderneutralen/geschlechtsneutrale Schreibweise:
Redaktion: Elternverein der Volksschule und MMS/MS Gumpoldskirchen
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder.
Terminänderungen vorbehalten, für die Korrektheit der Angaben kann keine Garantie übernommen werden.
Für den Inhalt verantwortlich: Elsa Kenn (Schriftführerin EV Gumpoldskirchen)
Auflage: 600 Stück
Layout: Mag. Karoline Kiss, Leobersdorf
Druck: Novomatic, Gumpoldskirchen