

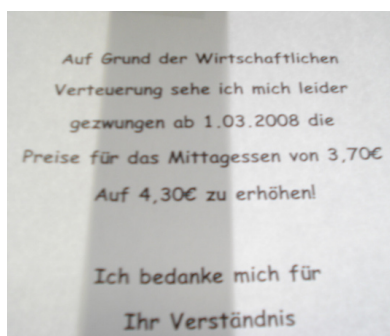
SHAPE UP EUROPE IN DER DEMOKRATIEWERKSTATT



Das Projekt zum Thema „Gesunde Ernährung“ der 3B des GRG Franklinstraße 21 zu Gast in der Demokratiewerkstatt,

UNSER SCHULBUFFET UND GESUNDES ESSEN

Schüler und Schülerinnen des GRG 21 berichten über ihr Schulbuffet.



Verteuerung der Preise

Wir beschäftigen uns mit dem Projekt „Shape Up“ schon das zweite Jahr. Dabei geht es größtenteils um gesunde Ernährung und Sport. Und das ist der Punkt: unser Schul-

buffet. Inzwischen haben wir schon Salate, aber es ist auch vieles teurer geworden. Das Schulbuffet verkauft sehr viele ungesunde Nahrungsmittel und damit die Schüler viel kaufen, haben sie auch einen sogenannten „Hot-Dog Pass“ gemacht. Wenn man zum Beispiel zehn Hot-Dogs kauft, dann bekommt man den elften gratis dazu. In der Zwischenzeit wurden mehrere dieser Pässe eingeführt. In der Nachmit-

Fortsetzung auf Seite 2



tagsbetreuung gibt es meist Speisen, die vorher tiefgekühlt waren und aufgewärmt wurden. Gemeinsam wollen wir unter anderem erreichen, dass unser Schulbuffet endlich mehr frischeres Obst anbietet, denn unser Obst ist nicht gerade frisch und billig.



Die Süßigkeiten, die bei uns gut verkauft werden, bleiben immer dieselben - die weniger gut verkauft werden, werden abgesetzt und kommen nach einiger Zeit wieder ins Schulbuffet.

Es werden aber auch Vollkornbrote angeboten, diese sind jedoch etwas zu teuer. Die Semmeln, die keine Salate enthalten, sind um einiges billiger. z.B.: Wurstsemmel: 1 Euro Nimmt man Käse und Gurken dazu, kostet diese um 40 Cent mehr. Das ist vielen Schülern etwas zu teuer. Daher kaufen sie oft das Billigere, Ungesunde. Das Gesundere ist oftmals das Teurere.



Süßigkeiten



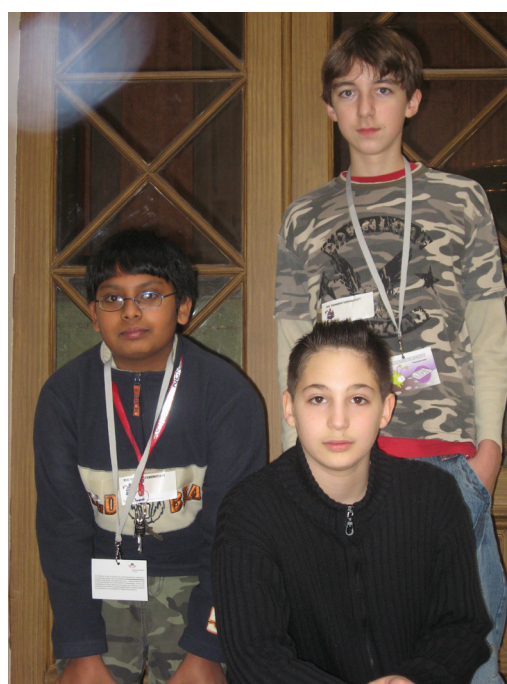
Speisesaal



Unser Schulbuffet



Angebote, z.B. der Burger



Aayush (13), Manuel (13), Dominik (12)

AUTOMATEN: BRAUCHEN WIR SIE ?

SCHULAUTOMATEN: Heutzutage findet man Automaten in fast jeder Schule. Durch Werbung werden die Kinder und Jugendliche dazu angeregt, ungesunde Sachen zu kaufen.

Die Automaten in den Schulen sind Werbung für die Firmen. Außerdem sind die Waren teurer als in den Geschäften. Speziell an Schulen werden Süßigkeiten und ungesunde Getränke so verkauft, damit die Kinder und Jugendliche denken, dass sie billig sind. Auf den Automaten sind verlockende Bilder, die Kinder dazu anregen, ungesunde Sachen zu kaufen. Nicht nur SchülerInnen sondern auch Lehrer bevorzugen den Inhalt der Auto-

maten, hauptsächlich Kaffee.

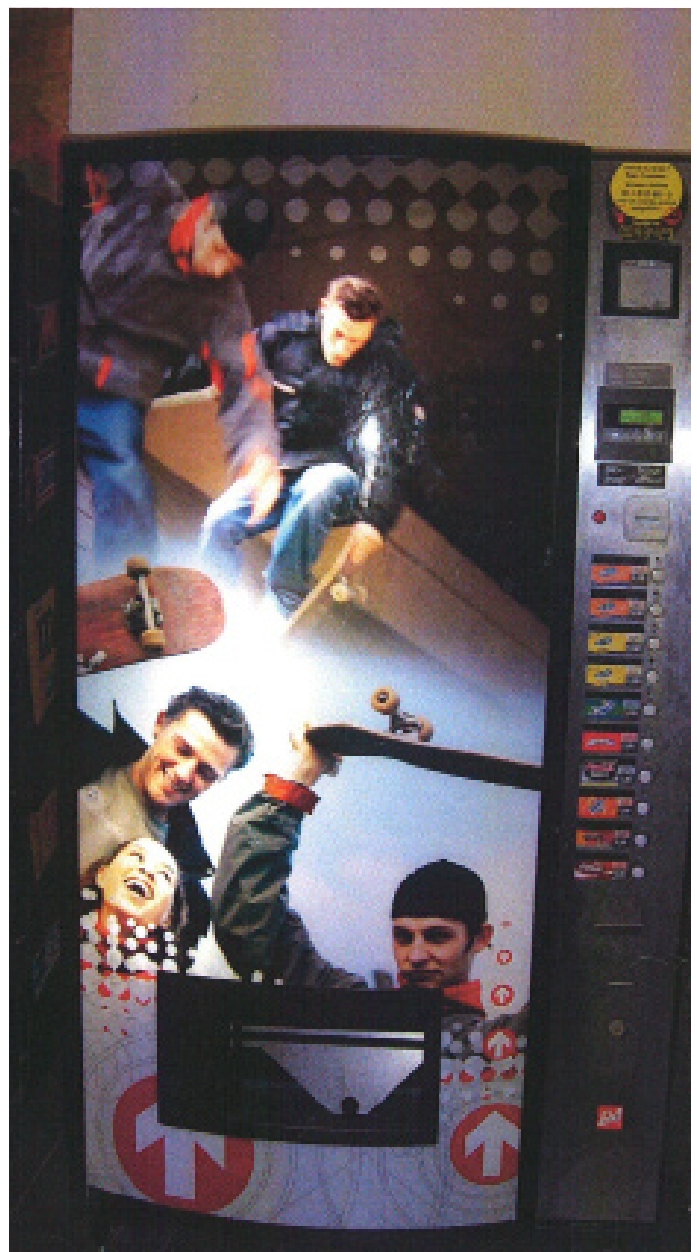
Warum brauchen wir sie? Wir brauchen sie eigentlich nicht, aber es sieht schmackhaft aus. Man sollte Werbung für gesündere Sachen machen! (z.B. Vollkorn Riegel oder Wasser)



Claudia (12), Gabriela (13), Sabine (13), Rani (12)

GETRÄNKEAUTOMATEN

Süße Getränke stillen nicht den Durst, deswegen verlangt der Körper immer mehr davon. Außerdem enthalten sie viel Zucker und das ist eine der Ursachen der Fettleibigkeit bei Kindern bzw. auch bei Erwachsenen.



GETRÄNKEAUTOMAT



SPORT AN UNSERER SCHULE

Unverbindliche Übungen und Turnstunden können interessant, aber auch ungerecht verlaufen!



Anika (13), Jennifer (12)

Wir hatten uns auf den Weg gemacht, um uns über einige Sportarten zu informieren. Bei den meisten unverbindlichen Übungen, fanden wir fast nur Mädchen. Wir besuchten auch Nachmittagssportarten, die nur für Mädchen zugelassen waren, wie zum Beispiel die unverbindliche Übung Tanz.



Unsere Mädels in Aktion

Als wir den Saal betraten, kam uns schon die laute Musik entgegen. Natürlich tanzen unsere Mädels nur zu den Liedern, die momentan unter den Top-Ten sind. Alle waren in großer Aufregung, da niemand wusste, was man beim nächsten Schulfest aufführen würde. Endlich wurde die Spannung gelöst. Unsere Tanzlehrerin verkündete, dass wir zu dem Hit „Not like that“ von Ashley Tisdale tanzen. Also schmissen wir uns in unsere Tanzklamotten und legten los. Zuerst beginnen wir immer mit Aufwärm- und Dehnübungen. Dazu hörten wir selbstverständlich auch nur coole Musik, wie zum Beispiel „What goes around comes around“ von Justin Timberlake. Danach zeigte sie uns die Tanzschritte und erklärte, wie sie am besten rüberkommen.



Astrid, Sabine und Viktoria

Das ist eine feine Sache, leider kann nicht jede Stunde so verlaufen. Wir würden uns wünschen, dass wir, genauso wie die Buben aus unserer Klasse, sich am Montag aussuchen können, was sie machen wollen. Unsere Buben gehen klettern, Eis laufen, joggen oder Fußballspielen. Wir Mädels kommen kaum aus den Turnsälen heraus. Es wäre toll, wenn sich das verändern könnte!

MAGERSUCHT-FETTSUCHT

Gegenüberstellung von zwei Ess-Störungen. Zwei Krankheiten genauer erklärt



(Quelle:www.stileproject.com)

Bei der Magersucht wird krankheitsbedingt weniger gegessen. Besonders angeblich „Fett machende“ Lebensmittel werden weggelassen. Das Abnehmen wird auch durch medizinische Mittel unterstützt (z.B.: Appetitzügler), oder durch selbst ausgelöstes Erbrechen oder extreme Sportbetätigung. Bei einer anderen Version wird (ohne es selbst auszulösen) das Gegessene ausgeschieden.

Ein Beispiel für eine Branche mit vielen Mager-süchtigen sind die (Top-)Models. Weil die Frauen Vorbilder für junge Mädchen sind, versuchen die Teenager, ihr Gewicht so niedrig wie möglich zu halten. Immer öfter verleiten auch männliche (Top-)Models junge Buben zur Abnahme ihres Körpergewichtes.

Bei bis zu 15% der Erkrankten endet die Krankheit tödlich. Auch Herzrhythmusstörungen können auftreten. Wir meinen, dass die Menschen welche sich das antun, sich über die weiteren Konsequenzen nicht bewusst sind. Weiters denken wir, dass die Magersucht effektiv bekämpft werden soll, was sie ja teilweise schon wird, wie z.B. bei Models (Mailand) und Skispringern (bestimmter BMI, sonst kürzere Ski).



(Quelle:www.bundestag.de)

Bei der Fettsucht (auch Adipositas genannt) nehmen hingegen die Erkrankten zu viele fett-haltige Speisen zu sich. Durch den größeren Fettanteil im Körper steigt ebenfalls das Herzin-farkt-risiko. Auch werden dadurch die Blutgefäße verengt; Thrombose ist nur eine Folge davon.

Die Thrombose ist eine Gefäßer-krankung, bei der sich ein Blutge-rinnsel (Thrombus) in einem Gefäß bildet. Obwohl Thrombosen in allen Gefäßen auftreten können, ist meistens eine Thrombose in den Venen gemeint. Die Er-krankung führt am häufigsten zum Herzstillstand.

Wir sind der Meinung, dass Fettsucht durch viel Sport bekämpft bzw. schwächer gemacht werden kann. (Quelle: de.wikipedia.org)



Christo (12), Nikola(13),
Stefan(13)

ROCK-IT BALL EROBERT FLORIDSDORF

Das GRG 21 ist die erste Schule die Rock-It Ball spielt. Ein neuer Teamsport aus England. So macht Sport wieder Spaß!

Um Rock-It Ball zu spielen, benötigt man eine bestimmte Ausrüstung: Einen Schläger (Rock-It) und einen kleinen Ball. Der Schläger hat an den Enden zwei Körbe mit denen man den Ball auffängt bzw. wegschießt. Der Ball ist ähnlich einem Tennisball, nur weicher.



Schläger (Rock-It) und Ball

Bei diesem Spiel geht es darum, möglichst viele Gegenspieler mit dem Ball abzuschießen, ohne diesen mit den Händen zu berühren. Wenn man einen Gegner abschießt oder den Ball aus der Luft fängt, bekommt man dafür Punkte. Wenn man jedoch jemanden ober der Schulterhöhe trifft, ist es ein Foul. Die Spielregeln sind je nach Belieben zu variieren.

Rock-It Ball ist eine Sportart, die von englischen Turnlehrern im Jahr 2005 in North Yorkshire (Großbritannien) entwickelt wurde. Man kann diese Sportart überall spielen, wo genügend Platz vorhanden ist, da man nur den Schläger und einen kleinen, weichen Ball benötigt (siehe Beschreibung oben). Jede Altersgruppe kann dieses Spiel spielen (auch Rollstuhlfahrer), da man sich nicht bücken muss, um den Ball aufzuschaueln.

Um ein richtiges Match zu spielen, braucht man zwei Teams zu je vier SpielerInnen. Jeder dieser SpielerInnen hat einen Schläger und es sind vier Bälle im Spiel, bei fünf sind es fünf Bälle.

Die Franklinstraße 21 (Floridsdorf) hat Rock-It Ball als erste Schule auf dem europäischen Festland eingeführt. Wir besuchen auch diese Schule und haben vor kurzem diesen Sport kennengelernt. Er ist sehr lustig und macht viel Spaß, wenn man mit mehreren Personen zusammen spielt. Am Anfang waren wir sehr gespannt wie es wird, doch jetzt können wir es schon. Es ist leicht zu spielen, jedoch sehr anstrengend, weil man viel laufen muss. Dadurch macht man viel Bewegung, tut was für seine Gesundheit und der Figur kann es auch nicht schaden!



Tanja (13), Barbara (12) und Julia (12)

IMPRESSUM

**Eigentümer, Herausgeber,
Verleger, Hersteller:
Parlamentsdirektion
Grundlegende Blattrichtung:
Erziehung zum
Demokratiebewußtsein.**



REPUBLIK ÖSTERREICH
Parlament

3B GRG21, Franklinstrasse 21, 1210 Wien

Kudu Anika, Nemeth Jennifer, Steindl Dominik, Dadra Aayush, Fraisl Manuel, Alfons Stefan, Kanev Christo, Jovanovic Nikola, Singh Karamjit, Jovanovic Gabrijela, Grzywacz Claudia, Balog Sabine, Simeth Barbara, Luschin Tanja, Molzer Julia, Bobrynina Dascha, Ibishi Anita, Kassaye Helen, Bohatschek Philip, Chacon Marcos, Alter Patrick, Frühauf Tamara, Zhan Lusa, Pieringer Pia, Reitzner Jan, Bydlinski Stephan, Psota Stefan, Nikas Nikolas