



# Wertewoche

## Nachhaltigkeit im Schulalltag

von Miriam Gramsamer, Klasse 9B

In der diesjährigen Wertewoche ging es bei uns in der Klasse um ein Thema, das viele eigentlich nur mit Umweltschutz verbinden: Nachhaltigkeit. Aber in der Stunde mit unserem Klassenlehrer, haben wir gelernt, dass das Wort viel mehr bedeutet – und dass nicht einmal die Erwachsenen so genau erklären können, was Nachhaltigkeit bedeutet.



Am Anfang haben wir gemeinsam versucht, den Begriff zu definieren. Nachhaltigkeit bedeutet im Grunde, dass man mit etwas so umgeht, dass es auch in Zukunft noch da ist – also verantwortungsvoll und vorausschauend handelt. Meistens denkt man dabei an die Umwelt, zum Beispiel an das Sparen von Energie oder Müllvermeidung. Aber unser Lehrer hat uns gezeigt, dass Nachhaltigkeit auch etwas mit uns selbst zu tun haben kann – also mit unseren eigenen Ressourcen wie Energie, Zeit oder Gesundheit.

Das war für viele von uns neu: Nachhaltig mit dem eigenen Körper und Geist umgehen – also darauf achten, dass man sich nicht ständig überfordert oder alles nur schnell-schnell macht. Herr Scheiblhuber meinte, wir sollen uns in dieser Woche bewusst machen, wie wir besser mit uns selbst umgehen können.

Deshalb haben wir zusammen eine Liste mit Dingen, auf die wir in dieser Woche besonders achten wollen, erstellt:

Mehr Sport  
treiben - am  
besten zusammen  
mit Freunden!

Vor dem Schlafen,  
nichts "Schweres"  
essen!

Während eines  
Gesprächs lege ich  
mein Handy beiseite!

Ich nehme mir  
bewusst Zeit für  
das Essen, statt  
nebenbei zu  
scrollen.

Gesünder ernähren -  
mehr Obst und  
Gemüse auf dem  
Speiseplan!

Bewusst Pausen und  
Erholung in den  
Alltag einplanen!

Was mir besonders gefallen hat: Es ging nicht nur um Noten oder Regeln, sondern darum, wie wir besser auf uns selbst achten können. Nachhaltigkeit muss also nicht immer etwas Großes sein wie beispielsweise den Regenwald zu retten – es reicht oft, einfach einmal das Handy wegzulegen oder bewusst eine Pause zu machen.

---

Ich glaube, wenn wir alle ein bisschen mehr auf uns selbst und auf unsere Mitmenschen achten, leben wir automatisch nachhaltiger – egal ob in der Schule oder zu Hause.

