

BEWEGTE SCHULE

GESUNDE SCHULE NIEDERSACHSEN



*„Schule in Bewegung zu bringen heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegendes, bewegtes und selbstständiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegende, beteiligende und damit gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken.“
(Hermann Städtler, Programmleiter)*

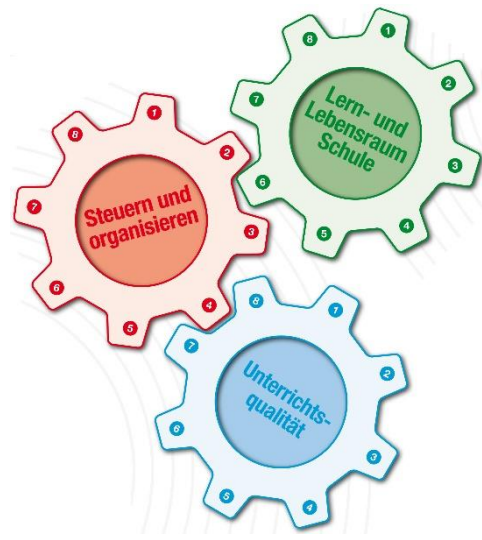
1. Das Programm

Das Programm „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ verfolgt das Ziel, das ganze System Schule in Bewegung zu bringen. Neben Grundschulen richtet sich das Programm an weiterführende sowie berufsbildende Schulen in Niedersachsen. Grundlage ist die Orientierung an dem ressourcenorientierten, salutogenen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation, der auf einem umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fokussiert.

Schule in Bewegung zu bringen heißt, Schule zu verändern durch eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegte und beteiligende Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken.

1. Das Zahnradmodell

Die Umsetzung des Programms erfolgt mit Hilfe eines Zahnradmodells, welches aus den drei Handlungsfeldern „Lern- und Lebensraum Schule“, „Lehren und Lernen“ sowie „Schule steuern und organisieren“ besteht.



Diese drei Handlungsfelder greifen wie Zahnräder ineinander und bewegen sich gegenseitig, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt. In diesem Wirkungszusammenhang kann der Impuls von jedem einzelnen Zahnrad ausgehen.

Wird somit an einem Zahnrad bzw. an einem der drei Handlungsfelder gedreht, kommt das ganze System Schule in Bewegung. Impulse für eine Bewegte Schule können und sollen in mehreren Handlungsfeldern gesetzt werden. Je besser die Aktivitäten miteinander verzahnt werden, desto stärker können Kräfte ineinandergreifen und gemeinsame Bewegung übertragen werden. Bei dem Programm Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen wird somit die gesamte Organisation Schule in den Blick genommen und schließt somit Lehrkräfte, Schüler*innen und Eltern ein.

2. Los geht`s mit dem Aktionstag – weiter geht`s mit den Modulen



Aktionstag „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“

Bei einem Aktionstag stehen die Fragen im Mittelpunkt, wie Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für die Schüler:innen und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gestaltet sein kann, wie die Rahmenbedingungen und räumliche Gestaltung einer Schule, sowohl im Innen- als auch im Außenbereich dazu beitragen, dass Bewegung gefördert wird und wie sich bewegungsförderliche Bedingungen in die Schulorganisation einbinden lassen.

Ziel des Aktionstages ist, Kompetenzvermittlung und Bewusstseinsbildung für Maßnahmen der Förderung von Bewegung, Fitness und Gesundheit in Schule und Alltag. Dabei wird die gesamte Lebenswelt Schule, also sowohl die Schüler:innen und Lehrkräfte der Schule sowie auch weitere Mitarbeitende, Eltern, Großeltern und Personen, die sich im Umfeld der Schule befinden mit einbezogen.

Modul 1 „Gesund bleiben in der Hektik des Alltags“

Mit starker Praxisorientierung geht es darum, über die Gesundheit der Lehrer*innen und Schulleiter*innen neu nachzudenken. Die Bedeutung des stärkeorientierten Konzepts der Salutogenese für eine gesunde Schulpraxis wird besonders betont, mit der Zielsetzung, weitere entlastende Schritte in Richtung gute, gesunde Schule schon morgen zu setzen. Die Bearbeitung der Themen erfolgt in einer Mischung zwischen interaktivem Vortrag und Gruppenarbeit.

Modul 2 „BewegungsIMPULSE im Unterricht“



Wir wissen, dass Bewegung bei Kindern und Jugendlichen Motor für die Eroberung ihrer Umwelt ist. Lern- und Gedächtnisforscher:innen verweisen darauf, dass sich Bewegung, Lern- und Gedächtnisleistung beeinflussen. Das konkrete Anfassen, Erproben und Begreifen ist wesentlich für die Nachhaltigkeit und den Lernerfolg. Das Modul beschäftigt sich mit der Frage: Wie können wir dem natürlichen Bewegungsdrang wieder den Raum im Unterricht geben, der zu seiner Entwicklung erforderlich ist?

Modul 3 „Den Freiraum (Außenraum) der Schule als Lern- und Lebensraum gestalten“

Im Modul 3 wird in einem gemeinsamen Prozess ein individuelles Freiraumkonzept für die Schule erarbeitet. Das Konzept wird an die Gegebenheiten der Schule angepasst, die Schüler:innen und Lehrkräfte werden aktiv am Prozess beteiligt und einbezogen und der anschließend erstellte Plan orientiert sich an den Bedürfnissen der Schüler:innen sowie der Lehrkräfte.

Modul 4 „Mehr Bewegung in den Ganztag bringen“

An jeweils zwei Nachmittagen zeigt das Referent*innenteam anhand bewährter Spiel- und Übungssituationen aus der Praxis, wie einfach es sein kann, ohne große zeitliche, materielle und räumliche Aufwände den „ganzen Tag“ zu einem bewegungsfreudigen Erlebnis zu machen.

Modul 5 „Vital bleiben – Tipps für den Alltag von Lehrkräften“

In Modul 5 lernen und erleben die Lehrkräfte einfache und effektive Übungen, um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. Dazu gehört es auch, die Ergonomie am Arbeitsplatz in den Blick zu nehmen. Die praktischen Beispiele sind zu Hause und im Schulalltag gut umsetzbar. Nach dem Motto: Ohne Schmerzen lebt es sich besser.

Modul 6 „Walking Bus“

Der Schulweg zu Fuß fördert nicht nur die Bewegung, sondern wird auch sicherer und macht mehr Spaß, wenn Kinder ihn gemeinsam und begleitet zurücklegen. Im Modul 6 werden Schulen mit den lokalen Turn- und Sportvereinen vernetzt und bei der Initiierung bis zum Start der Umsetzung eines „Walking Bus“ unterstützt und begleitet.

Modul 7 Fit für Bildung in der digitalen Welt – Das bewegt!“

Digitale Technologien und Medien sind allgegenwärtig sind. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen kommunizieren, lernen und interagieren – und das wirkt sich zugleich auch auf die unterrichtliche und schulische Praxis aus.

Im Modul 7 stehen im Kontext der Medien zunächst Reiz, Wirkung und die Begleitung im Mittelpunkt der Betrachtung, um die Perspektive auf Freizeitverhalten, „Lebensrealität“ und auf Potentiale für das bewegte „schulische Lernen“ zu lenken.