

Gesundheitsfördernde Schule - Modul Bewegung

Bewegung spielt im Prozess der Gesundheitsförderung eine entscheidende Rolle, denn Bewegung ist Voraussetzung für eine positive körperliche, geistige und seelische Entwicklung und unterstützt ein positives Lern- und Arbeitsklima sowie ein konfliktfreieres Miteinandergehen zwischen Kindern und Jugendlichen. Aus diesem Grund hat unsere Schule beschlossen, die Bewegungsförderung als Schwerpunkt der pädagogischen Arbeit zu verfolgen. Neben dem Beitrag zur Gesundheitsförderung geht es in dem Arbeitsschwerpunkt „Bewegung“ also auch um die Steigerung der Schulqualität.

Immer mehr Studien belegen zunehmende gesundheitliche Beeinträchtigungen von Kindern und Jugendlichen. Lernen und Leisten in der Schule stehen in einem engen Zusammenhang mit der Gesundheit. Auch in diesem Prozess spielt Bewegung eine entscheidende Rolle.

Im Rahmen des Arbeitsfeldes von Schule & Gesundheit wollen wir das Zertifikat „Bewegungsfördernde Grundschule“ erwerben.

<http://www.schuleundgesundheit.hessen.de>

Leitgedanken zum Modul Bewegung

- Bewegung ist ein Grundbedürfnis. Jedes Kind, jeder Jugendliche hat ein Recht auf Bewegung
- Es kommt nicht nur der Kopf des Schülers in die Schule – immer kommt der „ganze Mensch“
- Bewegung ist – insbesondere im Vor- und Grundschulalter, jedoch auch im Jugendalter – für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes/ des Jugendlichen unentbehrlich
- Bewegung ermöglicht eine dem individuellen Bedürfnis gerecht werdende Rhythmisierung des Schultags

Zielsetzungen

- Mit Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten
- Wohlbefinden und Lernatmosphäre am „Arbeitsplatz Schule“ verbessern
- Steigerung der Motivation, sich mehr zu bewegen
- Biologische Reifungs- und Entwicklungsprozesse fördern und damit Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Haltungsschwächen vorbeugen bzw. angemessen kompensieren
- Voraussetzungen für die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und somit für das Lernen verbessern
- Lernmotivation steigern und Unterrichtsstörungen verringern
- Sozialverhalten verbessern
- Voraussetzungen schaffen, die zu einer Vermeidung von Unfällen beitragen
- Mit Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zur Prävention durch die Steigerung des Selbstwertgefühls leisten

Zum Erwerb des Zertifikats sind verschiedene sogenannte „Bausteine“ erforderlich. Unsere Schule hat sich im Jahr 2004 auf den Weg gemacht und mittlerweile die ersten vier Bausteine erworben:

Baustein 1: Aktionstag Sitzen und Bewegen

Der Baustein beschreibt die Gründe und Vorteile für „bewegtes Sitzen“ (bzw. Stehen) sowie bewegtes Lernen und legt die Auswirkungen dieser Erkenntnisse für die Schule dar. Die theoretischen Erkenntnisse werden anhand von Praxisbeispielen vertieft.

Dieser Aktionstag fand an unserer Schule am 4. April 2006 statt. Er umfasste „bewegten Unterricht“ für unsere Schüler, eine Fortbildung für das gesamte Kollegium sowie einen Informationsabend für die Eltern.

Baustein 2: Wahrnehmen, Bewegen, Lernen, Leisten

Der Baustein beschreibt die Bedeutung der Bewegung für die Wahrnehmung, das Lernen, Verhalten und Leisten. Die theoretischen Erkenntnisse werden anhand vieler Praxisbeispiele zu Bewegungspausen im Klassenzimmer, zur Entspannung im Unterricht und zum themenbezogenen Lernen mit Bewegung in allen Fächern umgesetzt.

Baustein 3: Aktive Pause, Tägliche Bewegungszeit

Der Baustein gibt theoretische, organisatorische und praktische Hinweise und Beispiele rund um den Bereich der Pause. Die Pausenspiel- und Sportgeräte der Aktion des HKM können einbezogen werden.

Die Bausteine 2 und 3 fanden als Lehrerfortbildung für das gesamte Kollegium in den Jahren 2004 und 2005 statt.

Baustein 4 (für im Sport eingesetzte Lehrkräfte)

Der Baustein richtet sich in erster Linie an Sportlehrerinnen und Sportlehrer und fachfremd im Sportunterricht oder Sport AG's eingesetzte Lehrkräfte. Es handelt sich um vielfältige Fortbildungsangebote durch die hessische Lehrerfortbildung oder durch Kooperationspartner, die mit neuen Inhalten und Methoden des Sportunterrichts vertraut machen und das Bewegungsangebot qualitativ und quantitativ verbessern sollen.

Unsere Sportlehrer haben sich in den letzten Jahren in vielfältigen Fortbildungen zum Sport in der Grundschule zusätzlich weiter qualifiziert .

Baustein 5 (durch die Schule zu gestalten)

Mit diesem Baustein werden Schulen aufgefordert, eigene Ideen und Aktivitäten umzusetzen. Es sollen gemeinsame Projekte mit Schülern, Eltern, Vereinen oder Partnern entwickelt werden, auch um dadurch die Bewegungsförderung langfristig zu sichern.

An diesem Baustein beginnen wir jetzt zu arbeiten. Dabei ist uns wichtig, die Eltern bei dieser Entwicklung einzubeziehen, denn eine erfolgreiche Bewegungsförderung kann nur gelingen, wenn die Eltern sensibilisiert sind und uns dabei unterstützen.

Weitere Belege unserer Arbeit für eine bewegungsfördernde Schule:

- Pausenspielgeräte für eine aktive Pause
- Motorischen Radfahren als Zusatzangebot für die 2.Klassen
- Durchführung eines Aktionstages „Zu Fuß zur Schule“
- Sportangebot „Talentaufbaugruppe“
- Teilnahme am Schulwettbewerb für Grundschulen „Jugend trainiert für Olympia“

Im Zusammenhang mit dem Neubau unserer Schule werden weitere Bereiche ausgebaut:

- Ausstattung mit ergonomischem Mobiliar
- Schulhofgestaltung
- Aufstockung der Pausenspielgeräte

Möglich ist auch die Einrichtung von Nachmittagsangeboten mit externen Kooperationspartnern.