

BEWEGTE SCHULE - GESUNDE SCHULE

PROGRAMM 2011/2012

SEKUNDARSTUFE



Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

www.avos.at

Bewegte Schule – Gesunde Schule

Bereits seit dem Jahr 1991 wird das AVOS - Programm „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ in der Grundstufe erfolgreich umgesetzt. Das Programm hat es geschafft, sowohl positiven Einfluss auf das Gesundheits- und Bewegungsverhalten der SchülerInnen zu nehmen, also auch die Schule als Lebensraum positiv wahrzunehmen und zu gestalten. Neben einer höheren Leistungsbereitschaft wird vor allem auch die soziale Kompetenz der SchülerInnen gestärkt. Aber nicht nur die SchülerInnen – auch LehrerInnen und Eltern wurden von unserem Programm „bewegt“!

Grund genug um das Programm weiter zu verfolgen und den „Lebensraum Schule“ mit allen Beteiligten auch in der Sekundarstufe zu fördern.

Ziel unseres Programms ist es, die Schule dabei zu unterstützen, Bewegung und Gesundheit in deren Umfeld zu integrieren und eigendynamisch weiterzuentwickeln. Es soll bei allen Beteiligten ein Gesundheitsbewusstsein geschaffen und die Zusammenarbeit im Team angeregt werden. Die Bewegte und Gesunde Schule orientiert sich dabei an den Prinzipien der Gesundheitsförderung. Wir wollen Betroffene zu Beteiligten machen, **Lösungen gemeinsam erarbeiten, ganzheitlich** (körperliche und soziale Gesundheit) und **nachhaltig** wirken.

Inhaltsübersicht:

| | |
|---|----------|
| Programmgrundlagen | Seite 3 |
| Struktur und Umsetzung | Seite 4 |
| Beratung / Prozessbegleitung | Seite 5 |
| Steuerungsgruppe | Seite 5 |
| Pausen(raum)beratung | Seite 5 |
| SCHILF Bewegtes Lernen | Seite 6 |
| Elternangebote | Seite 7 |
| Themenschwerpunkte | Seite 8 |
| Gesunder Rücken | Seite 8 |
| Teambuilding und Persönlichkeitsentwicklung | Seite 9 |
| Move & Groove | Seite 10 |
| Gauklerische Bewegungskünste | Seite 11 |
| Programmablauf | Seite 12 |
| AVOS Team / Kontakt | Seite 13 |

Programmgrundlagen

Teilnahme am Programm

Bei einer **Programmvorstellung** präsentieren wir dem/der Direktor/in sowie der Schulgemeinschaft die Inhalte der Bewegten und Gesunde Schule. Nach der Präsentation kann die Schule entscheiden, ob sie am Programm teilnehmen möchte. Die Entscheidung sollte mehrheitlich von den LehrerInnen, SchülerInnen und von den Eltern getragen werden. Hat sich die Schule für eine Teilnahme entschieden, so wird eine **Kooperationsvereinbarung** unterzeichnet.

Benefits für die Schule

- Positives Image für die Schule
- Beratung und Unterstützung durch AVOS und externe ExpertInnen
- Angebote aus dem Bereich Bewegung für alle Beteiligten
- Zusammenführung bestehender und neuer Projekte unter dem Dach der Bewegten Schule
- Erfahrungsaustausch, Know-How
- Finanzielle Projektunterstützung
- Auszeichnung der Schule mit einem Gütesiegel

Anforderungen an die Schule

- Regelmäßige Steuerungsgruppen-Treffen
- Fortbildungen im Bereich Bewegung
- Die Möglichkeit wahrnehmen, selbst Ideen einzubringen
- Die Bereitschaft, die Gedanken der Bewegten Schule in den Schulalltag zu integrieren
- Offenheit für das Projekt und die Grundsätze der Gesundheitsförderung

Projektdauer und Kosten

Das Programm „Bewegte und Gesunde Schule“ wird über einen Zeitraum von **zwei Jahren** an der Schule umgesetzt. Es wird vom Land Salzburg (Gesundheitsressort) zum Großteil gefördert, der Selbstbehalt für die Schule wird auf der Basis EUR 10 pro SchülerIn pro Schuljahr berechnet.

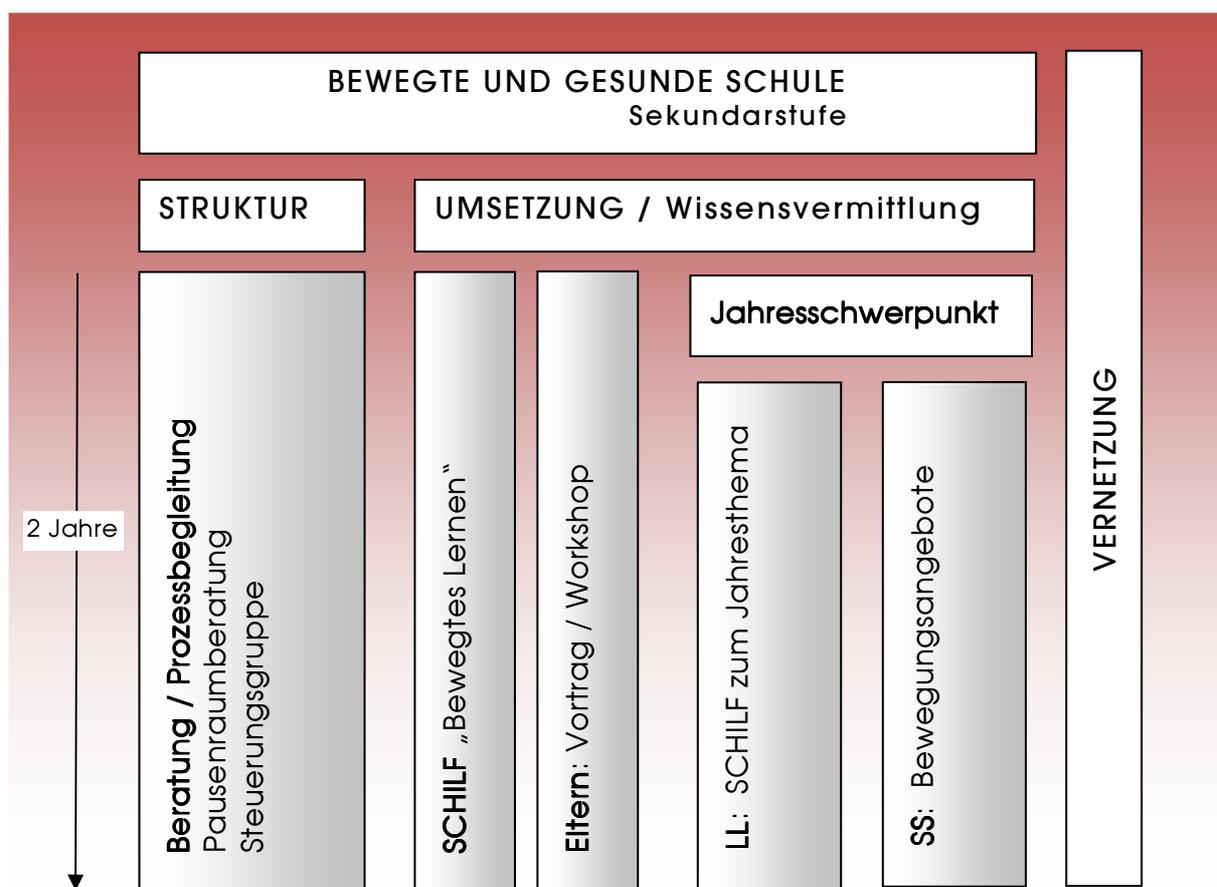
Gütesiegel-Verleihung

Zum Projektende verfasst die Schule einen **Abschlussbericht** über die Aktivitäten, die in der Schule innerhalb der zwei Jahre umgesetzt wurden. Die Gütesiegel-Verleihung findet im Rahmen des Netzwerktreffens im Sommersemester statt.

Nach den zwei Projektjahren kann das Gütesiegel jährlich erneuert werden. Dazu müssen bestimmte **Kriterien** (Teilnahme an den Fortbildungen, Netzwerktreffen, Bewegungsaktivitäten etc.) nachgewiesen werden.

Struktur und Umsetzung

In der Bewegten und Gesunden Schule arbeiten wir einerseits beratend an den **strukturellen Gegebenheiten der Schule**, um eine nachhaltige Verankerung in der Schulstruktur zu gewährleisten, andererseits aktiv mit Angeboten zur **Wissensvermittlung für alle Beteiligten** (SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern). Ziel ist es, die **Handlungskompetenz** und somit den eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt zu fördern und zu erweitern. („Wir wissen bereits viel, aber wie können wir es umsetzen?“) Zum Austausch unter den Schulen veranstalten wir jährlich jeweils im Sommersemester ein **Netzwerktreffen**.



Die Idee der Gesundheitsförderung

Alle Beteiligten sollen zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit befähigt werden (**Empowerment**). Es gilt, Betroffene zu Beteiligten zu machen und Lösungen gemeinsam MIT Betroffenen zu erarbeiten (**Partizipation**). Ziel ist die Förderung von körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit (**Ganzheitlichkeit**). Im Sinne der **Nachhaltigkeit** geht es nicht nur darum einzelne Aktionen anzubieten; Die Schule soll dabei begleitet werden, Bewegung und Gesundheit als Lebensprinzip in der Schule zu integrieren.

Das Zusammenspiel aller am Schulleben beteiligten Personen (LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern, nicht unterrichtendes Personal) ist ein wichtiges Grundprinzip der Bewegten Schule und bereichert den Schulalltag.

Beratung / Prozessbegleitung

Steuerungsgruppe

Die Bildung einer **Steuerungsgruppe** an der Schule ist ein zentraler Bestandteil im Programm. In der Steuerungsgruppe werden die Bedürfnisse der Schule besprochen, Programminhalte festgelegt und reflektiert. Dieses Team trifft sich in Form von regelmäßigen Steuerungsgruppen-Treffen zwei- bis dreimal jährlich (je nach Bedarf) und wird von der Projektbegleiterin unterstützt.

Die Steuerungsgruppe setzt sich aus folgenden Mitgliedern zusammen:

- Schulleitung
- Projektbegleiterin (AVOS)
- Gesundheitsreferent/in der Schule
- Lehrervertreter/innen
- Schülervertreter/innen / Schulsprecher
- Elternvertreter/innen (empfohlen)
- Schularzt (empfohlen)

(Einladung von nicht unterrichtendem Personal / dem Schulerhalter zu betreffenden Themen empfohlen.)

Dauer: 2-3 Steuerungsgruppen-Treffen á 2 Std. / Schuljahr

Pausen(raum)beratung

Es ist unbestritten, dass die Qualität eines Raumes ganz maßgeblich das Befinden der darin lebenden Menschen beeinflusst. Ein Ziel der Pausen(raum)beratung ist es, dass Schülerinnen und Schüler über unterschiedliche Angebote die Verhaltensweisen des Miteinanders üben.

Die Unfallgefahr wird durch unterschiedliche Bereiche und Aktivitäten vermindert. Die SchülerInnen werden zu mehr Bewegung - als Ausgleich zum Sitzen - animiert. Spiele fördern die Kommunikation. Ein aktiv genützter Freiraum vermindert aggressives Verhalten und verbessert das Konzentrationsvermögen.

Das Schulgelände muss unterschiedlichsten - manchmal widersprüchlichen - Wünschen gerecht werden und kann deshalb auch in unterschiedliche Funktionsräume gegliedert sein.

Kleinere Zonen und Nischen für unterschiedliche Aktivitäten oder auch als Rückzugsmöglichkeiten mit möglichst naturnahen Materialien sind dafür ideal.

Unser Angebot im Bereich der Pausen(raum)beratung:

- Bildung eines Pausenraum-Teams und Moderation der Arbeitsgruppe
- Ist-Erhebung der Pausensituation an der Schule
- Beratung zum Thema Pause, Pausenräume und Schulhof
- SchülerInnen-Befragung
- Informationsmaterialien zum Thema Pause
- Wir stellen Pausengeräte zum Ausprobieren zur Verfügung



Dauer: 2 Beratungstermine á 2 Stunden

SCHILF „Bewegtes Lernen“

Fragen Sie sich manchmal....

„Wie kann ich mehr Bewegung in meinen Unterricht bringen?“

„Wie kann ich den Lernstoff sinnvoll mit motorischen Aufgaben verknüpfen?“

„Gibt es zusätzlich zu „5min-Bewegungspausen“ noch Möglichkeiten, Bewegung in meinen Unterricht zu bringen?“

Die Einheit „Bewegtes Lernen“ soll dazu dienen...

- einfach umsetzbare Anregungen zu bieten, wie sich Bewegung sinnvoll in den Unterricht einfügen lässt;
- Hemmschwellen bezüglich alternativer Unterrichtsformen abzubauen (wir lernen nicht nur am Schreibtisch...)
- die Möglichkeit aufzuzeigen, das Üben und Festigen von Lerninhalten durch Bewegung zu unterstützen
- der kindlichen Freude an Bewegung gerecht zu werden

„Bewegtes Lernen“ ist ein handlungsorientiertes, psychomotorisch fundiertes Unterrichtskonzept. Es wird dabei ein Schwerpunkt auf das Austauschverhältnis zwischen Denken und Bewegen gelegt.

Dabei prägen fünf Leitideen aus der Psychomotorik den Unterricht:

Ganzheitlichkeit – der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit

Entwicklungsorientiertheit – „jedem das Seine“, Neugierde als Antriebskraft

Handlungsorientiertheit – durch Selbsttätigkeit zur Selbstständigkeit

Ressourcenorientiertheit – von den Stärken ausgehen

Freiwilligkeit – Entscheidungen selber treffen



Dauer: 1 x 2 Stunden / Schule

Elternangebote

Vortrag „Bewegungstipps für den Alltag“

Mehr Bewegung in den Alltag bringen - wer wünscht sich das nicht?

Sie kennen auch sicher 1000 gute Gründe warum Bewegung gesund ist. Doch vielen Menschen fehlt entweder die Zeit oder auch die Motivation. Mit kleinen Tricks "passiert" das Training jedoch fast unbemerkt und ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Und Bewegung kann dann auch tatsächlich Spaß machen! Die Wichtigkeit der Bewegung – vor allem auch für die Kinder – wird aufgezeigt.

Workshop „Gehirnjogging“

Das Gehirn ist ein Muskel und kann mit gezielten Übungen gut trainiert werden! Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Humor, Spaß und Kreativität lernen Sie die Möglichkeiten und Techniken des Gehirntrainings kennen.

Wichtige Überlegungen zum Aufgabenplatz! Wie gelingt gute Abspeicherung im Gehirn? Lernstoff- und Pauseneinteilung spielen eine große Rolle. Kennenlernen verschiedener Lernstrategien zur leichteren Bewältigung des Lernstoffes. Warum ist Bewegung in Verbindung mit Lernen so wichtig? Kann sich ein/e Schüler/in selber motivieren und wie gelingt das am Besten?

Workshop „Gesunder Rücken – Erfolgsfaktor Bewegung“

Ziel dieses Workshops ist das Erlernen von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz, sowie das richtige Ausführen von Ausgleichs- und Kräftigungsübungen. Der Workshop beinhaltet einen Mix aus Theorie (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Haltungsschwächen, Ergonomie, Training) und Praxis (funktionelle Kräftigungsübungen).

Bewegungsangebote

Außerdem können Sie aus weiteren Bewegungsangeboten wählen:

- Richtig Laufen
- Nordic Walking
- Capoeira
- Yoga
- Entspannung



Dauer: 2 Angebote á 2 Stunden / Schuljahr

Gesunder Rücken

Inhalte:

Durch den frühen Start in den sitzenden Alltag in der Schule und durch mangelnde Bewegung in der Freizeit treten bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger Haltungsschwächen auf. Bereits 50% der 11-17-Jährigen leiden gelegentlich unter Rückenschmerzen (vgl. KIGGS Studie 2007). Rückenprobleme gilt es daher frühzeitig vorzubeugen und die Freude an der Bewegung zu vermitteln!

In Verbindung mit den Fächern Bewegung und Sport sowie Biologie wird das Thema Rücken altersgerecht behandelt. Das Körpergefühl wird dabei gestärkt und durch Bewegung die Konzentrationsfähigkeit erhöht. SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern sollen gleichermaßen zu einer gesunden Haltung im Alltag herangeführt werden.

Ziele:

- ▶ Aufbau und Funktion der Wirbelsäule erleben
- ▶ Aufzeigen von rückengerechtem Verhalten im Alltag
- ▶ Haltungs- und Koordinationsschulung
- ▶ Gezielte Bewegungsübungen während des Lernens
- ▶ Ergonomisches Verhalten (Heben und Tragen, Sitzen)
- ▶ Dynamisches Sitzen im Unterricht
- ▶ Sensibilisieren und Aufzeigen von Handlungsalternativen
- ▶ Wohlbefinden steigern, positive Gruppenerlebnisse



Angebote:

- ▶ SCHILF „Gesunder Rücken“
Dauer: 1 x 3 Stunden / Schule
- ▶ Rückenworkshops für alle Klassen
Dauer: 3 x 2 Schulstunden / Klasse



Teambuilding und Persönlichkeitsentwicklung

Inhalte:

Die Erlebnispädagogik nutzt Gruppenerfahrungen in der Natur, um die Persönlichkeit zu stärken und soziale Fähigkeiten zu vermitteln. Im Mittelpunkt des Lernprozesses steht die tätige Auseinandersetzung mit einer Aufgabe, wobei Erfahrungen selbst gemacht werden müssen. Wissen, Fähigkeit und Werte werden über direkte Erfahrungen erarbeitet und vermittelt.

Gruppendynamische Aspekte und die Stärkung des Selbstwertgefühls stehen bei diesem erlebnispädagogischen Konzept im Mittelpunkt des Interesses.

Ziele:

- ▶ Stärkung der Kooperations- und Konfliktfähigkeit innerhalb der Gruppe
- ▶ Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ▶ Vermittlung sozialer Kompetenzen
- ▶ Kooperative Bewegungsspiele erleben
- ▶ Lernen durch Erfahrung und Reflexion des Erlebten



Angebote:

- ▶ SCHILF „Erlebnispädagogik“
Dauer: 1 x 3 Stunden / Schule
- ▶ Workshops für alle Klassen
Dauer: 3 x 2 Schulstunden / Klasse



Move & Groove

Inhalte:

Ausgehend von den kreativen Möglichkeiten die der eigene Körper bietet, werden Angebote aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen vermittelt. Damit soll vorrangig die Freude am Tanz und an der Bewegung geweckt werden. Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen werden gestärkt und die rhythmischen Fähigkeiten gefördert. Sowohl das Bewegen in der Gruppe als soziales Element, als auch die Stärkung des individuellen Ausdrucks werden fokussiert.

Für die SchülerInnen steht eine breite Bewegungspalette zur Auswahl:

„Dance it“ – Zeitgenössischer Tanz und Improvisation, „Go India“ - Indischer Tanz, „Go Yoga“, Afrikanischer Tanz, Bodypercussion, Breakdance, Hip Hop, Capoeira oder Karate

Ziele:

- ▶ Körperwahrnehmung und Körpererfahrung durch zeitgenössische Tanz- und Bewegungstechniken
- ▶ Körperschulung
- ▶ Erarbeitung von Choreographien



Angebote:

- ▶ SCHILF zur Auswahl:
„Rhythmus und Bewegung“, „Kreatives Lernen durch Tanz und Bewegung“ oder „Entspannung“
Dauer: 1 x 3 Stunden / Schule
- ▶ Workshops für alle Klassen
Dauer: 3 x 2 Schulstunden / Klasse



Gauklerische Bewegungskünste

Inhalte:

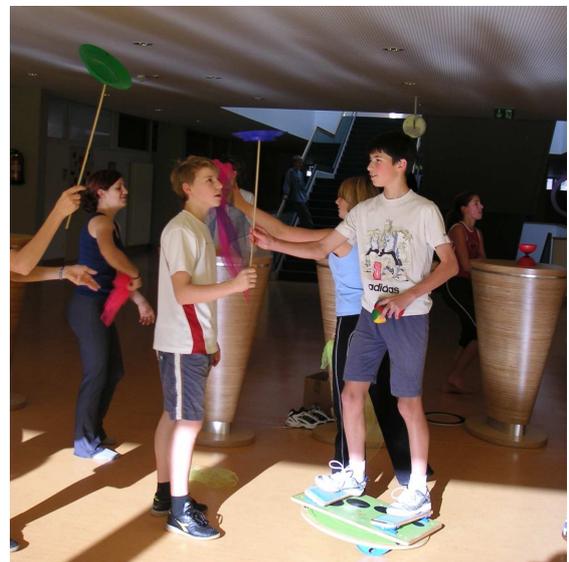
Jonglieren, Akrobatik, Slacklines etc. – Sportarten mit denen man Kinder und Jugendliche leicht begeistern und zu Bewegung motivieren kann! Und genau darum geht es auch bei diesem Themenschwerpunkt. Es wird aufgezeigt, wie umfangreich Bewegung sein kann und welche tollen Möglichkeiten es gibt, sich auch im Alltag „cool“ zu bewegen!

Ziele:

- ▶ Kennenlernen von interessanten Bewegungsangeboten
- ▶ Zur Bewegung motivieren
- ▶ Spaß und Freude an Bewegung wecken

Angebote:

- ▶ SCHILF „Jonglieren“, „Akrobatik“ o.ä.
Dauer: 1 x 3 Stunden / Schule
- ▶ Workshops für alle Klassen
Dauer: 3 x 2 Schulstunden / Klasse



Programmablauf

Zu Beginn des Projektes starten wir im Herbst mit einer **Kick-Off-Veranstaltung**. Anhand von Bewegungsstationen sollen diverse Gesundheitsimpulse vermittelt werden. Die Veranstaltung wird individuell pro Schule geplant. Danach gibt es regelmäßige **Steuerungsgruppen-Treffen**, um den Prozess zu planen und externe Angebote je nach **Themenschwerpunkt** (immer eine SCHILF + Angebote für SchülerInnen). Pro Schuljahr gibt es zwei **Elternangebote** nach Wahl sowie ein **Netzwerktreffen** im Sommersemester zu dem alle Bewegten und Gesunden Schulen eingeladen werden. Das Netzwerktreffen dient dem Austausch untereinander bzw. auch der Wissensvermittlung durch Impulsvorträge. Im Rahmen des Netzwerktreffens findet auch die **Gütesiegelverleihung** statt. Die **Pausen(raum)beratung** und die SCHILF „**Bewegtes Lernen**“ können zeitlich individuell fixiert werden.

| 1. Schuljahr | 2. Schuljahr |
|---|---|
| Kick-Off Veranstaltung | |
| 2-3 Steuerungsgruppen-Treffen | 2-3 Steuerungsgruppen-Treffen |
| 1 Themenschwerpunkt (1 SCHILF + SS-Angebote) | 1 Themenschwerpunkt (1 SCHILF + SS-Angebote) |
| 2 Elternangebote | 2 Elternangebote |
| 1 Netzwerktreffen | 1 Netzwerktreffen / Gütesiegelverleihung |
| 1 Pausen(raum)beratung | |
| 1 SCHILF „Bewegtes Lernen“ | |

Unser AVOS – Team

...bringt Bewegung in die Schule



**Prim. Univ. Doz. DDR. Prof.
Anton Wicker
Ärztlicher Leiter**



**Mag. DI(FH) Nicole Jungwirt
Projektbegleiterin
Bewegte Schule – Gesunde Schule**



**Mag. Angelika Bukovski
Bereichsleitung
Bildungseinrichtungen**

Kontakt:

AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg
Elisabethstraße 2
5020 Salzburg
Tel: 0662 / 887588 – 0
Fax: 0662 / 887588 – 16
www.avos.at

Mag. DI(FH) Nicole Jungwirt
Projektbegleiterin „Bewegte Schule - Gesunde Schule“
Tel: 0662 / 887588 – 30
Email: jungwirt@avos.at

Mag. Angelika Bukovski
Bereichsleiterin
Tel: 0662 / 887588 – 41
Email: bukovski@avos.at

Gefördert durch:



Materialien gesponsert von:

