



Inhalte des Aktionstages

Sitzen, Bewegen und Lernen im Klassenzimmer

Ein bewegt gestalteter Sachkundeunterricht: „Die Wirbelsäule“ lässt Kinder die Zusammenhänge von Bewegung, Rückengesundheit und Lernen handelnd erfahren.

Damit Kinder nicht zu „Packeseln“ werden: Schulranzen-TÜV

Das richtige Schulranzengewicht, Tragetechniken, Tipps zur Gewichtsreduzierung. Alles was Schüler, Lehrer und Eltern wissen sollten.

Bewegung beginnt im Kopf von Verantwortlichen

Bewegtes Lernen – damit Kopf und Körper in Balance bleiben. Dynamisches Sitzen und rückengerechte Arbeitsplatzverhältnisse für Schüler und Lehrkräfte. Eine Lehrerfortbildung zur kind- und lerngerechten Rhythmisierung, zum Bewegten Lernen und zu bewegungsfördernden Räumen auf dem Weg zur „Bewegten Schule“.

Schule und Eltern: ein Team

Welche Verantwortung liegt bei den Eltern? Wie können Eltern die Schule / den Kindergarten unterstützen und selbst die gesunde Entwicklung ihrer Kinder begleiten? Fragen, auf die es viele Antworten und Empfehlungen gibt.

Die teilnehmenden Schulen erhalten ein umfangreiches Praxispaket zur „Bewegten Schule“.

„Manche möchten nur den Kopf in die Schule schicken, aber immer kommt das ganze Kind.“

(Forster)

Anmeldung

Interessierte Schulen können sich mit dem Anmeldeformular unter www.bewegteschule.de für die Durchführung des Aktionstages „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ anmelden.

www.bewegteschule.de

BEWEGTE SCHULE
GESUNDE SCHULE NIEDERSACHSEN ONLINE

Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“



Für die Schuljahrgänge 1–4
Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente





Bewegung, ein Grundbedürfnis

Kinder haben von Natur aus sehr viel Freude an der Bewegung. In keinem Lebensalter spielt Bewegung eine so große Rolle wie im Vor- und Grundschulalter. Ausreichende Bewegungserfahrungen ermöglichen eine gesunde körperliche Entwicklung, stärken das Selbstbewusstsein und schaffen wesentliche Voraussetzungen für die Ausbildung geistiger und sozialer Fähigkeiten.

Kindheit aber hat sich in den letzten 25 Jahren wesentlich verändert. Eine wissenschaftliche Studie belegt, dass Grundschulkindern heutzutage durchschnittlich neun Stunden am Tag sitzen und sich nur noch eine Stunde bewegen. (Bös, 1998)

Bewegungsmangel und die Folgen

Ein Mangel an Bewegungserfahrungen hat Folgen für die gesamte Entwicklung eines Heranwachsenden. Die Auswirkungen spiegeln sich in aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen wider:

- 43% der Grundschüler der 4. Klasse leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen (Bös und andere, 2002).
- 48% der 11–14-Jährigen weisen Haltungstörungen auf (Schmitt, 2002).
- Die Anzahl der Übergewichtigen hat in den letzten 20 Jahren stark zugenommen (Bös und andere, 2002).
- Immer mehr Unfälle sind auf ungeschicktes Bewegungsverhalten zurückzuführen.
- Psycho-soziale Verhaltensauffälligkeiten nehmen bereits im Grundschulalter deutlich zu.

Lernen braucht Bewegung

Kinder wollen lernen. Sie wollen sich aber auch bewegen – denn das brauchen sie, um sich gesund zu entwickeln. Kinder lernen ausdauernder und begeisterter, wenn sie ihren Körper mit allen seinen Sinnen dabei einsetzen können. Denn, wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren des Gehirns, die wesentlich beeinflussen, wie nachhaltig Informationen verarbeitet und gespeichert werden.

Der Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“

Der Aktionstag, der durch ein Expertenteam der Bewegten Schule Niedersachsen gestaltet wird, umfasst drei Schwerpunkte:

Vormittag

Unterrichtsbeispiele für einen bewegt gestalteten Unterricht (1.–4. Schuljahr)

Nachmittag

Bewegt gestaltete Lehrerfortbildung. Dabei richten sich die Inhalte an alle Lehrkräfte und nicht nur an die Kolleginnen und Kollegen mit Fakultas Sport. Denn Bewegung ist untrennbar mit der gesamten Entwicklung verbunden und somit Bestandteil der Grundschulpädagogik (ca. 2,5 Stunden).

Abend

Bewegt gestalteter Elternabend für Eltern- auch der umliegenden Schulen, Kindergärten und Vereine (ca. 1,5 Stunden).



Die Ziele des Aktionstages

Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte, Eltern und lokale Partner sollen durch eigenes Erleben erfahren, wie mehr Bewegung und Gesundheit in den Unterricht und den Schulalltag gebracht werden kann.

Im Einzelnen soll erreicht werden, dass ...

- das Wohlbefinden und die Lernatmosphäre am „Arbeitsplatz Schule“ sowohl bei Schülern und Schülerinnen als auch bei Lehrkräften verbessert werden,
- die hochsensiblen biologischen Reifungs- und Entwicklungsprozesse gefördert werden und damit Haltungs- und Bewegungsschwächen vorgebeugt wird,
- die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit verbessert wird,
- ein haltungsbewusstes und körpergerechtes „Sitz- und Arbeitsverhalten“ selbstverständlich wird,
- Schule, Kindergarten und Eltern sich gemeinsam für einen bewegungs- und haltungsbewussten Alltag stark machen.