

Liebe Schulleitungen, liebe Kolleg\*innen,



haben Sie Fragen zu mehr Bewegung und Gesundheit für Lehrer\*innen und Schüler\*innen im Schulalltag? Wie können wir Sie unterstützen? **Rufen Sie an!**



**Einfach anrufen** – die schnelle Antwort kommt vom Expertenteam der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen.

**Der Weg ist leicht:** Rufen Sie unsere Koordinatorin Stephanie Schmitz an oder schreiben Sie ihr eine Mail. Ihre Kontaktdaten: [kontakt@bewegteschule.de](mailto:kontakt@bewegteschule.de), Telefonnummer: 0511 388 11 89 - 116.

Sie informiert direkt die passende Person aus unserem Expertenteam der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen. Sie werden schnell angerufen oder per Mail kontaktiert. Das Angebot ist für Sie kostenlos!

### **Bewegung ist wichtiger denn je!**

Unsere Schülerinnen verbringen einen großen Teil ihrer Lebenszeit passiv vor großen und kleinen Bildschirmen und verhalten sich wenig gesundheitsbewusst. Zusätzlich werden die echten Bewegungschancen im Schulalltag immer geringer, selbst der Sportunterricht wird zum Risikofeld und das heimliche Signal „Bewegung schadet der Gesundheit“ verstärkt den sitzenden Lebensstil unserer Heranwachsenden. Wie können wir mit unseren schulischen Bordmitteln dagegenhalten, damit unsere Schüler\*innen nicht zur nächsten Risikogruppe werden?

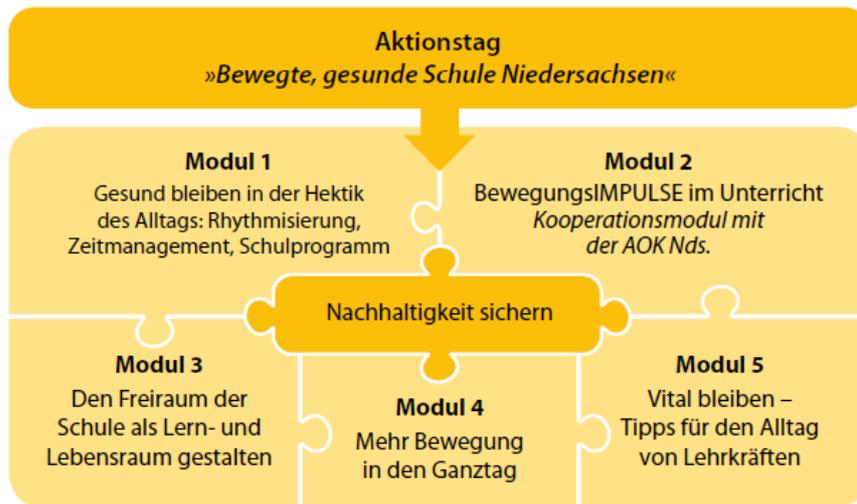
### **Wie bekommen wir mehr Bewegung in den Schulalltag?**

In diesem Zusammenhang sind informelle Lerngelegenheiten auf Schulhöfen wichtig. Auch Bewegungsimpulse im Unterricht können zu einer aktiven Lebenshaltung beitragen. Und letztendlich brauchen wir Ideen, wie wir unsere Schüler\*innen über den ganzen Tag in Bewegung halten können. Brauchen Sie hier Unterstützung?

### **Gesund bleiben in der aktuellen Situation. Wie geht das?**

Die Erwartungen und Anforderungen für die Schulen sind extrem hoch. Sie müssen auf ad hoc Entscheidungen folgenreich reagieren. Besonders die Schulformen, die mit viel zu knappen Führungsressourcen leben müssen, sind vernachlässigt. Die gefühlten Belastungen steigen extrem bei Lehrer\*innen und es geht darum, in dieser Hektik des Alltags gesund zu bleiben. Hier braucht es Lösungen, denn die Lehrer\*innen sind in dieser Ausnahmesituation besonders als starke Persönlichkeit gefordert. Denn Lehren und Lernen funktioniert auch virtuell betrachtet, nur mit Bindung. Auch hier können wir unterstützen.

Orientieren Sie sich bei den Fragestellungen an unser Programm, das sich in nachfolgender Skizze widerspiegelt.



[www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

Weitere Infos zu den Modulen finden Sie auf [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

Rufen Sie uns einfach an. Dann bewegen wir uns gemeinsam weiter.

*Ihr Team der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen*