

Workshop

Bewegungsförderung als Baustein Gesunder Schulen



Titus Bürgisser

Zentrum Gesundheitsförderung, PHZ Luzern

6. September 2008

Bewegungsförderung als Baustein Gesunder Schulen

Tagung „Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen!
Workshop von Titus Bürgisser vom 6.9.2008

**„Der Mensch soll lernen, nur die Ochsen büffeln. Der Kopf ist nicht der einzige Körperteil. Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man, mit seinem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nichts mehr.“
Erich Kästner**

1. Gesundheitsfördernde Schule

„Die Gesundheitsfördernde Schule macht Gesundheit zu ihrem Thema indem sie einen Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel einleitet, ein Setting Schule zu schaffen, das zum einen der Stärkung der gesundheitsbezogenen Lebensstüchtigkeit der Schülerinnen und Schüler beiträgt und das zum anderen die auf den Arbeits- und Lernplatz bezogene Gesundheit aller an der Schule Beteiligten fördert. Übergeordnetes Ziel ist die Steigerung der Erziehungs- und Bildungsqualität der Schule.“ (Paulus 2003. S. 94)

«Die Gesundheitsfördernde Schule nutzt gezielt gesundheitswissenschaftlich fundierte Interventionen oder eigene entwickelte Programme zur Verbesserung ihrer Schul- und Bildungsqualität und zur Entfaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens aller an der Schule Beteiligten. Sie orientiert sich dabei an einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und richtet ihre Arbeit nach den Prinzipien der Gesundheitsförderung gemäss Ottawa Charta aus: Partizipation, Befähigung zum selbstbestimmten Handeln, Chancengleichheit, Ressourcenorientiertheit und Langfristigkeit.»

Die Schule als gesundheitsfördernden Lern- und Arbeitsort gestalten

Gesundheitsfördernde Schulen sind nicht a priori „gesunde Schulen“. Es sind Schulen, die von ihren konkreten Gegebenheiten und ihren spezifischen Problemen und Anliegen ausgehen und, die bereit sind, sich auf einen Entwicklungs-Prozess einzulassen. Unter Mitwirkung aller Beteiligten gestalten sie ihre „Lebenswelt“ so, dass die Schule ein Ort ist

- wo Gesundheit gefördert wird.
- wo persönliche Gesundheitspotenziale aller Beteiligten entwickelt werden.
- wo gemeinschaftliche Problemlösungskapazitäten gefördert werden.
- wo Gesundheitsrisiken thematisiert und eliminiert werden.
- wo sich alle Beteiligten wohl fühlen und gute Leistungen erbringen können.

Handlungsfelder und Hauptaufgaben einer gesunden Schule

- **Gesundheitsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen** (Ergonomie, Bewegungsmöglichkeiten, Ernährungsangebote, Infrastruktur, Arbeitsbelastung etc.) schaffen
- **Schul- und Klassenklima** positiv gestalten, Regeln und Werte im Schulhaus reflektieren
- **Gesundheit und Prävention als Unterrichtsthema** gemäß Lehrplan kompetent unterrichten, evtl. unterstützt durch gezielte Projekte und Angebote
- Mit **Gesundheitsproblemen von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrpersonen** und weiterem Personal (Prävention, Früherkennung, Intervention) in Zusammenarbeit mit schulinternen und externen Fachleuten kompetent umgehen

Entsprechend dem Anspruch, Teil von Schulentwicklung zu sein, lassen sich die meisten Handlungsfelder der Gesundheitsfördernden Schule, wie sie Wettstein (1996) sehr konkret und umfassend auflistet, den klassischen Handlungsfeldern von Schulentwicklung nach Rolff (1999) zuordnen:



Abbildung 6: Schulentwicklung und Elemente der Gesundheitsförderung (erweitert und zusammengestellt ausgehend von Rolff 1999 und Wettstein 1996)

2. Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit und für das Lernen

Bewegung ist aus der Gesundheitsförderung nicht wegzudenken. Sie ist einer der Grundpfeiler von Gesundheitsförderungsprogrammen.

Für die Schule ist Bewegung in zweifacher Hinsicht wichtig:

Bewegung unterstützt das Lernen:

Regelmässige Bewegung im Schulalltag hat Auswirkungen auf:

- Konzentration
- Motivation
- Intellektuelle Leistungsfähigkeit
- Zusammenleben und Schulklima
- Verminderung von Gewalt und Konflikten
- Stressabbau
- Bewegung als Lernkanal
- Reduktion von Disziplinproblemen

Bewegung fördert die Gesundheit

Schule darf nicht krank machen:

- Prävention von Haltungsschäden durch Ergonomie, dynamisches Sitzen und bewegtes Lernen
- Bewegung verhindert und reduziert Stress
- Prävention von Übergewicht

Siehe auch: Handbuch des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern, 2008
Die Checkliste zum Thema Bewegung enthält einige weitere Hinweise und Anregungen.

<http://www.gsdsued.ch/>

3. Elemente und Modelle Bewegungsfördernder Schulen

Verschiedene Autoren haben in den letzten Jahren umfassende Konzepte von Bewegungsförderung an Schulen entwickelt. Einige Beispiele:

Bewegte Schulkultur, Modell Klupsch-Sahlmann

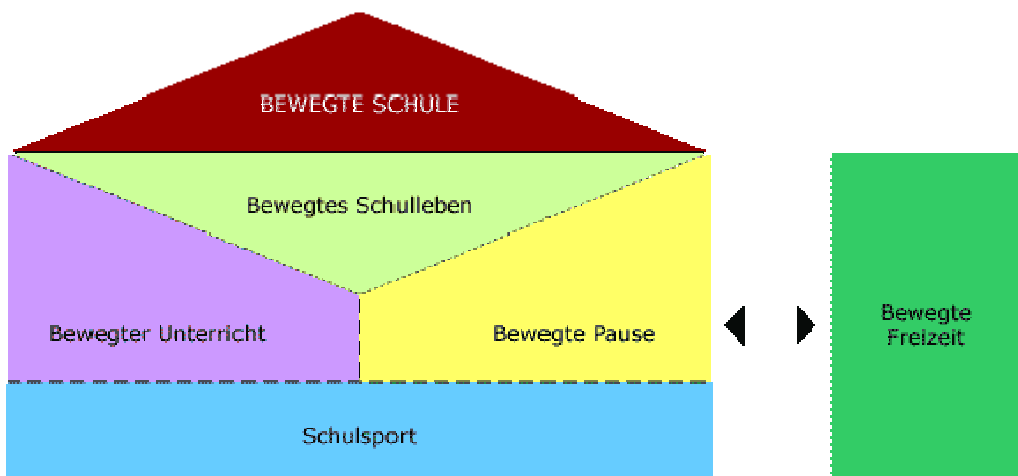


Klupsch-Sahlmann 2001, <http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de>

Die Seite enthält viele Anregungen und Ideen zur Ausgestaltung der verschiedenen Aspekte einer bewegten Schule und anregende Texte.

Bewegte Schule; Modell Universität Leipzig mit Website

Die Seite enthält Anregungen und Checklisten zu den Schwerpunkten des Modells



<http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/konzept.htm>

Bewegungsfreudige Schule

Kottmann, Lutz, Küpper, Doris, Pack, Rolf-Peter (2005). Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung


[Download Buch "Bewegungsfreudige Schule" als PDF](#)
 Weitere Infos: [Materialien zu Bewegungsfreudiger Schule](#)



4. Checkliste Bewegungsfördernde Schule

Die vorliegende Checkliste ist entstanden aus einer Verbindung der oben beschriebenen Modelle und insbesondere auf den Unterlagen des Handbuchs Des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern (2008). Sie dient dazu, die Rahmenbedingungen, Aktivitäten und Angebote einer Schule zum Thema Bewegung anhand konkreter Kriterien zu beurteilen, um daraus Massnahmen für die Weiterentwicklung definieren. Das Instrument erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Es ist ein Werkzeug, das der Reflexion dient und kann deshalb auch weiterentwickelt und auf die Bedürfnisse der eigenen Schule angepasst werden





Schulorganisation
Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen

- Gesundheits- und Bewegungsförderung sind im Leitbild der Schule verankert
- Tägliche Bewegungszeiten
- Bewegung als Konferenz-Thema
- Bewegung als Inhalt schulinterner Weiterbildung
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Zusammenarbeit mit Sportverbänden
- Nutzung von bestehenden Projekten

Schulorganisation: Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen

- Gesundheits- und Bewegungsförderung sind im Leitbild der Schule verankert
- An der Schule werden tägliche Bewegungszeiten gepflegt
- Bewegung war schon Konferenz-Thema
- Bewegung war schon Inhalt schulinterner Weiterbildung
- Wir haben schon mit Eltern in Bezug auf Bewegungsförderung zusammengearbeitet
- Wir arbeiten für Sportanlässe oder im freiwilligen Schulsport mit Sportverbänden zusammen
- Wir kennen und nutzen bestehende Projekte zur Bewegungsförderung (fit@school, schulebewegt, bike-to-school etc.)

- Schulgelände
- Klassenräume
- Nutzen von Zwischenräumen
- Schulweg



Bewegungsfördernder Schulraum



Pausenplatz

- Vielfältige Spiel- und Bewegungsformen sind möglich und erlaubt (Ballspiele, Rollschuhfahren, Roller-Skating);
- Spielgeräte sind installiert und funktionstauglich (Badminton-Netze, Basketballkörbe, Tischtennisplatten, Kletterwände);
- Es gibt Freiräume, in denen Kinder und Jugendliche ungestört sich bewegen, bauen, spielen können;
- Spiel- und Bewegungsmaterialien zur Verfügung können von den Kindern ausgeliehen werden (z. B. aus einer Klassenbewegungskiste, aus Pausenspieltonnen oder -wagen, die mit Materialien für die Pause gefüllt sind: mit Stelzen, Softbällen, Jongliermaterialien, Tennisschlägern ...);
- Sporthallen sind während der Pausen geöffnet (insbesondere während der Regenspauzen) geöffnet.
- Es existieren unterschiedliche Zonen in denen die Kinder und Jugendlichen sich entsprechend ihren (Erholungs-) Bedürfnissen aufhalten können (Spielfläche, Baufläche, Kletterfläche, Sitzecke, Ruhezone).

Klassenräume

- Stühle und Pulte für Schüler und Lehrpersonen sind ergonomisch wertvoll und sind einfach durch die LP verstellbar.
- Schülern stehen verschiedene Sitz- und Liegemöglichkeiten zur Verfügung
- Spiel- und Jongliermaterial kann genutzt werden und ist frei zugänglich

Schulweg

- Der Schulweg ist für Fussgänger und Radfahrer gesichert
- Für Velos stehen genügend (gedeckte) Abstellplätze zur Verfügung

Bewegter Unterricht



- Themenbezogenes Bewegen
- Methodenbezogenes Bewegen
- Bewegungspausen
- Entspannung
- Bewegung als Thema im Unterricht
- Dynamisches Sitzen



Bewegter Unterricht

- Ich kenne und nutze in meinen Fächern Möglichkeiten für themenbezogenes Lernen (Sprachunterricht, Geometrie, Naturkunde, Geografie etc.)
- Ich baue Bewegung in meine Unterrichtsmethoden ein und kenne bereits eine Reihe von bewegenden Methoden.
- Ich mache mit meinen SchülerInnen regelmässig Bewegungspausen
- Ich habe ein Repertoire an Methoden zur Entspannung und Konzentration und setze dieses gezielt im Tagesablauf ein (Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Yoga, Autogenes Training etc.)
- Ich vermittele meinen SchülerInnen Wissen zu Bewegung und Entspannung im Rahmen meiner eigenen Kenntnisse und des Lehrplans.
- Kinder dürfen und sollen in meinem Unterricht dynamisch sitzen. Sie kennen dazu verschiedene Möglichkeiten und haben sie schon ausprobiert
- Für das dynamische Sitzen und Stehen sind im Schulzimmer einige Hilfsmittel verfügbar (Balance Pad, Sitzkeil, Sitzball)

- Schulhofspiele
- Schulhausspiele
- Gestaltete Bewegungsräume

**Bewegte
Pause**



Pausenspiele / gestaltete Bewegungsräume

- Spiel- und Bewegungsmaterialien zur Verfügung können von den Kindern ausgeliehen werden (z. B. aus einer Klassenbewegungskiste, aus Pausenspieltonnen oder -wagen, die mit Materialien für die Pause gefüllt sind: mit Stelzen, Softbällen, Jongliermaterialien, Tennisschlägern , Basketbälle...)
- Regelmässige Impulse mit neuen Spielen beleben das Bewegungsangebot während den Pausen (ev. Jahreszeitliche Schwerpunkte etc.)
- Die Einrichtung des Pausenplatzes lädt zum Bewegen ein.
- Bodenspiele / Hüpfspiele sind eingezeichnet und die Kinder kennen einige Spielformen
- Klettermöglichkeiten sind vorhanden

- Sportunterricht
- Sportwochen
- Ski-, Wander-, Velo-Lager etc.
- Freiwilliger Schulsport (ev. in Zusammenarbeit mit Sportvereinen)



Sportunterricht

- Der Sportunterricht wird bei uns durch entsprechend ausgebildete Lehrpersonen erteilt, die sich regelmässig weiterbilden.
- Die Sportstunden werden gemäss Stundenplan regelmässig erteilt und fallen nicht zugunsten anderer Fächer aus.
- Für den Sportunterricht stehen genügend Hallen und Sportplätze zur Verfügung
- Turnen im Freien wird bei jedem Wetter durchgeführt.
- Es stehen Fitnessräume für Jugendliche und Lehrpersonen / Personal zur Verfügung.

Sportanlässe der Schule

- Die Schule hat regelmässig wiederkehrende Sportanlässe in den Jahresablauf eingebaut
- Es gibt einen Sporttag
- Die Schule nimmt an Sportveranstaltungen mit andern Schulen in der Region teil.
- SchülerInnen / Klassen beteiligen sich an Sportturnieren und Sportveranstaltungen in der Stadt / Gemeinde.
- Die Schule führt Skilager, Wanderlager, Schullager mit Bewegungsanteilen durch
- Es gibt Möglichkeiten für freiwilligen Schulsport für SchülerInnen
- Es gibt freiwillige Sportangebote für Lehrpersonen

- Schulfeste und Aktionstage mit bewegungsbezogenem Schwerpunkt
- Schulwanderungen
- Schulreisen

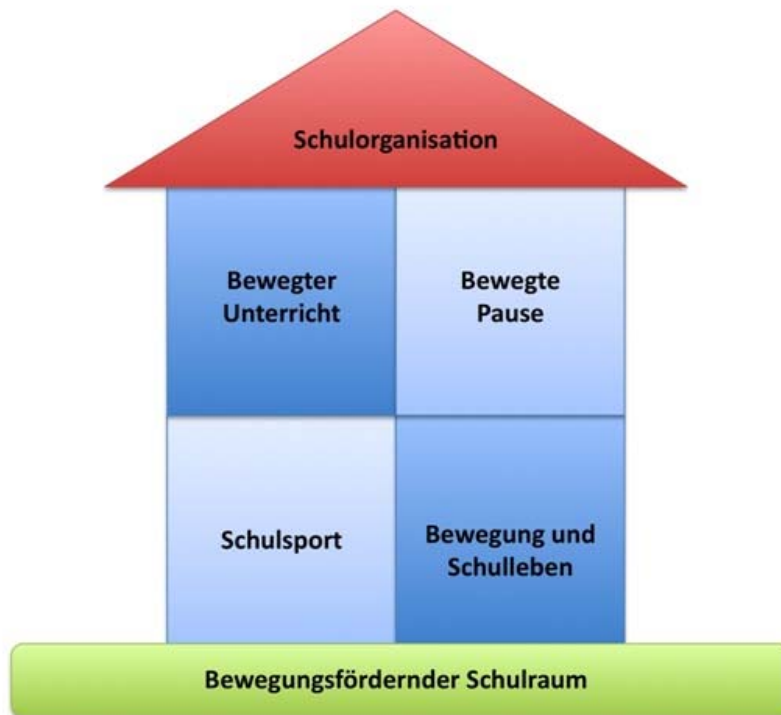


Bewegung und Schulleben

Bewegung und Schulleben

- Die Schule führt regelmässig Schulveranstaltungen, Feste und Rituale durch. Diese enthalten in der Regel auch Bewegungselemente.
- Wir machen Herbstwanderungen / Frühlingswanderungen
- Es gibt einen Schneesporttag
- Unsere Schulreisen enthalten in der Regel einige Bewegungselemente (Wandern, Schwimmen, Radfahren etc.)

Bewegungsfördernde Schule



Bilanz Bewegungsförderung

Stärken unserer Schule	Entwicklungsbedarf Schule
Stärken meines Unterrichts	Entwicklungsbedarf Unterricht

5. Literatur, Links und Projekte für konkretes Handeln

Projekte und Links Schweiz

www.bildungbrauchtbewegung.ch

www.schulebewegt.ch

www.lerneninbewegung.ch

www.aktive-kindheit.ch

www.taeglichesportstunde.ch

www.bodyinmotion.ch mit Projekt fit@school

www.biketoschool.ch

www.feelok.ch

[Bildung + Gesundheit Netzwerk Schweiz](http://www.bildungundgesundheit.ch) (<http://www.bildungundgesundheit.ch>)

[Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS](http://www.svss.ch), (www.svss.ch)

[gesund&bewegt](http://www.energie-management.ch) (<http://www.energie-management.ch>)

<http://www.aktiv-online.ch/v5/direkt/blau/auswahl.asp>

Projekte und Links Deutschland

<http://www.bag-haltungundbewegung.de/>

<http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/konzept.htm>, Haus der Bewegung

<http://www.fussball21.de/136412.asp>

http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/02_grundlagen_haus_bewegte_schule.htm

[http://www.schulsport-](http://www.schulsport-nrw.de/info/01_schulsportentwicklung/bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html)

[nrw.de/info/01_schulsportentwicklung/bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html](http://www.schulsport-nrw.de/info/01_schulsportentwicklung/bewegungsfreudigeschule/bewegungsfreudige_schule05.html)

[GIVE](http://www.give.or.at) (<http://www.give.or.at>) Österreichische Seite mit äusserst reichhaltigen Informationen

[OPUS Gesundheitsförderung Nordrhein Westfalen](http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/) (<http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/>)

Umfassende und spannende deutsche Seite mit vielen Infos und Materialien

[Anschub.de](http://www.anschub.de) (<http://www.anschub.de>)

Deutsche Seite zu Gesundheitsförderung und Bewegungsförderung mit Links zu weiteren interessanten Seite

Literatur

Zopfi, Stephan (2006). *Bewegte Schule – Bewegtes Lehrern und Lernen!* Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Luzern

Zopfi, Stephan (2008). Winterthur: ELK Verlag:

Bewegte Schule KG-2, Spiele und Übungen für jeden Tag.

Bewegte Schule 3-6, Spiele und Übungen für jeden Tag.

Bewegte Schule 7-9, Spiele und Übungen für jeden Tag.

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2006). *Tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen.* Bern: Schulverlag

Kottmann, Lutz, Küpper, Doris, Pack, Rolf-Peter (2005). *Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen.* Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung

Gesund und bewegt, blmv 2004

Aktive Kindheit (Handbuch, DVD, Kartenset) 2004

Bewegung und Gesundheit, 2002, SVSS, siehe Website

Beigel, Dorothea (2005): *Beweg dich, Schule!* Borgmann Media-Verlag, Dortmund

Bundesamt für Sport (2005): *Aktive Kindheit – Gesund durchs Leben*, Magglingen

Fachhochschule Nordwestschweiz (2005): *Begreifen braucht Bewegung*; Aarau

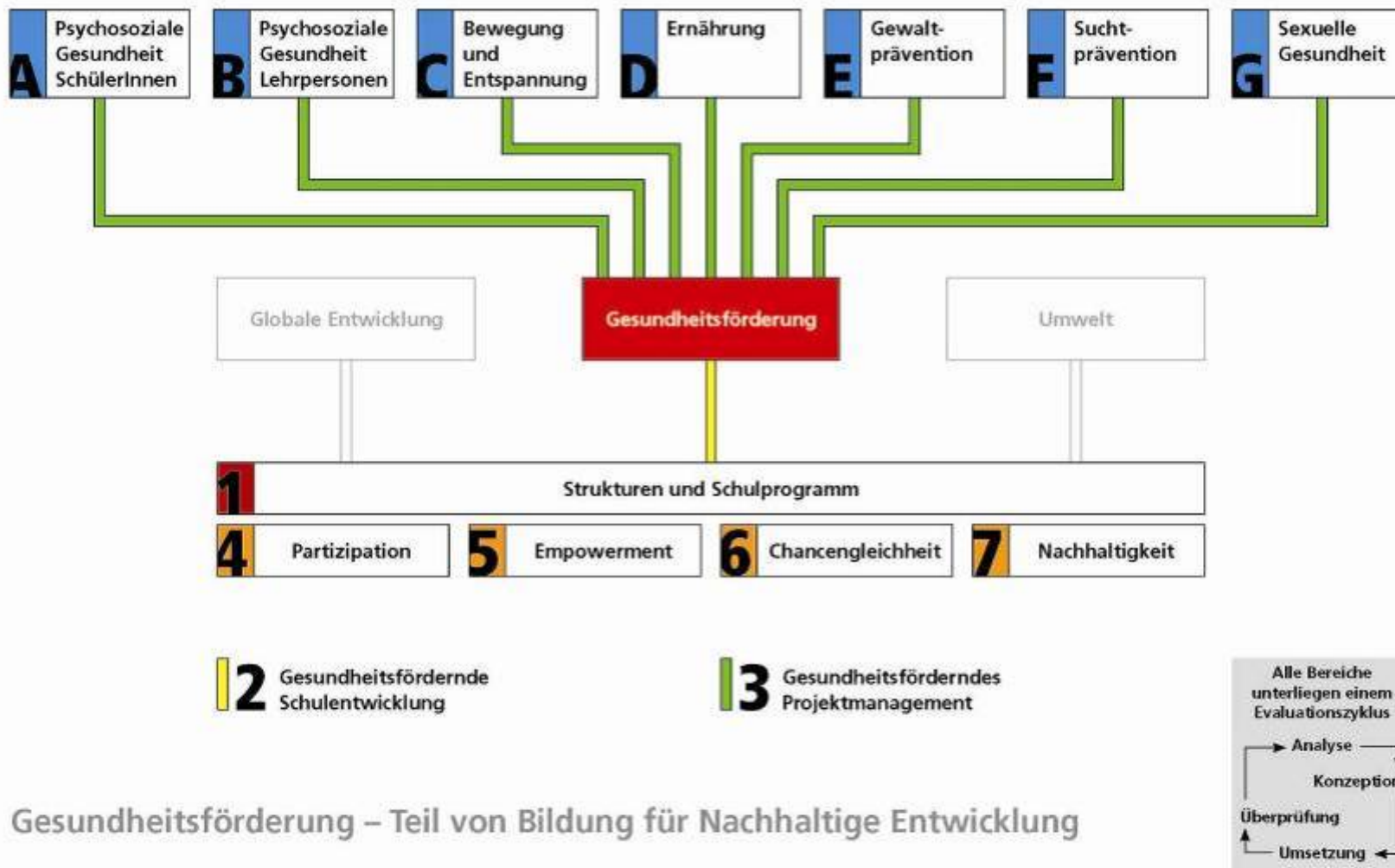
Handbuch des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen der Stadt Bern, 2008

Qualitätskriterien des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, 2008 (www-gesunde-schulen.ch)

Kontakt:

Titus Bürgisser, Zentrum Gesundheitsförderung, PHZ Luzern, Sentimatt 1,
6003 Luzern

titus.buergisser@phz.ch, 041 228 69 51



Gesundheitsförderung – Teil von Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Aus: Qualitätskriterien, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen. (2007)
www.gesunde-schulen.ch



Woran erkenne ich, dass unsere Schule den Qualitätsbereich «Bewegung und Entspannung» systematisch umsetzt?

			Bestandesaufnahme				Veränderungsbedarf				Priorisierung			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Gesundes Lehren und Lernen im Unterricht und in Projekten	1.	Bewegungsförderung im Unterricht ist in allen Jahrgangsstufen und Fächern verankert und über die Stufen koordiniert.												
	2.	Eine themenbezogene fächer- und klassenübergreifende Zusammenarbeit findet statt.												
	3.	Medien zum Thema Bewegung werden für Unterricht/Projektarbeit gesammelt und genutzt.												
	4.	Es gibt Lehrpersonen, die sich mit «Bewegungsförderung in der Schule» befassen und entsprechend weiterbilden. Sie sind dem Team bekannt.												
	5.	Externe Angebote zum Ausgleich von Haltungs- und Bewegungsschwächen werden genutzt.												
Gesunder Arbeitsplatz/ Lebensraum Schule	6.	Tägliche Bewegungseinheiten sind im Schulalltag als Ergänzung zum Turnunterricht etabliert.												
	7.	Ruhe- und Rückzugsräume zur Entspannung sind vorhanden und werden genutzt.												
	8.	Sichere Schulwege, Pausenplätze und Pausenzeiten sind bewegungsfördernd gestaltet.												
	9.	Arbeitsplätze sind ergonomisch gestaltet.												
	10.	Freizeitangebote unserer Schule fördern die Bewegung und sind den Eltern bekannt.												

Bewertung

- 1 trifft nie zu
- 2 trifft selten zu
- 3 trifft öfter zu
- 4 trifft fast immer zu

- 1 nicht nötig
- 2 eher nicht nötig
- 3 nötig
- 4 dringend nötig

- 1 niedrig
- 2 mittel
- 3 hoch
- 4 sehr hoch

Aus: Qualitätskriterien, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen. (2007)
www.gesunde-schulen.ch