

Bericht über die Lehrertagung zum Thema „Schule und Bewegung“ am 11.11.2015 - Werkstatt Gesunde Kommune im Landkreis Dillingen a.d.Donau

Programm:

Werkstatt Gesunde Kommune im Landkreis Dillingen a.d.Donau	
Lehrertagung zum Thema „Schule und Bewegung“	
11. November 2015	
13:30 Uhr	Anmelden und Ankommen
14:00 Uhr	Begrüßung Dr. Uta-Maria Kastner, Leiterin Gesundheitsamt Dillingen a.d.Donau
14:10 Uhr	Gesundheitsregion^{plus} - Gesundheitskonferenz Landkreis Dillingen Eugenie Schweigert, Geschäftsstellenleiterin Gesundheitsregion ^{plus} Gesundheitsamt Dillingen a.d.Donau
14:20 Uhr	Der Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!“ in Bayern Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung
14:30 Uhr	Theorie: „Mehr Bewegung in die Schulen – Geometrische Formen tanzen?“ Gabi Pfeifer, Dipl. Sportwiss./M.A. Erwachsenenbildung Bildungscampus der Stadt Nürnberg
15:15 Uhr	Bewegungspause – mit Austausch
15:30 Uhr	Praxis: <u>Workshop 1:</u> „Mit Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit“ Christl Kutschka, Dipl.-Sportwiss., AOK Bayern Direktion Günzburg <u>Workshop 2:</u> „Sitzen – Nein, Danke! Pfiffige Beispiele für bewegten Unterricht!“ Uta Richter, Diplom-Sportlehrerin, Montessori-Schule Erlangen
17:15 Uhr	Offene Fragen / Anliegen an die Gesundheitsregion^{plus} - Gesundheitskonferenz im Landkreis Dillingen a.d. Donau
ca. 17:30 Uhr	Ende der Lehrertagung

Begrüßung

Dr. Uta-Maria Kastner, Leiterin Gesundheitsamt Dillingen a.d.Donau

Frau Dr. Kastner stellt sehr erfreut fest, dass sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen Schularten der weiterführenden Schulen zu dieser Veranstaltung angemeldet haben. Ziel soll sein, dass Lehrerinnen und Lehrer als Multiplikatoren die erlernten Inhalte in ihre Schulen weitertragen und die Bewegung im Schulalltag auf vielen Ebenen ausbauen.

Gesundheitsregion^{plus} – Gesundheitskonferenz Landkreis Dillingen

Eugenie Schweigert, Geschäftsstellenleiterin Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dillingen a.d.Donau

Die Gesundheitskonferenz (GK) im Landkreis Dillingen a.d.Donau besteht seit dem Jahr 2012. Erste Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention sowie zur Gesundheitsversorgung wurden in den Jahren 2012-2014 aufgebaut. Seit März 2014 wird die GK im Rahmen einer Projektförderung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege (StMGp) als **Gesundheitsregion^{plus}** weiter aus- und aufgebaut.

Hintergrund für die Gründung der GK waren Analysen zur erhöhten Sterblichkeit im Landkreis. In den hierzu 2011 und 2013 veröffentlichten Gesundheitsberichten konnten ursächlich überwiegend sozioökonomische Faktoren identifiziert werden. Die GK arbeitet als Steuerungsgremium. Sie legt Gesundheitsziele auf Landkreisebene fest und beschließt die notwendigen Handlungsstrategien. Konkrete Maßnahmen werden dann in den einberufenen Arbeitskreisen (AK) geplant und umgesetzt.

Der AK „Schule und Bewegung“ benennt als Hauptziel den Ausbau der Bewegung im Setting Schule. Im AK sind jeweils ein Vertreter des staatlichen Schulamtes, der Gymnasien, des Bayerischen Landes- Sportverbandes e.V. (BLSV), der AOK, des Gesundheitsamtes sowie ein allgemeinärztlicher Vertreter aktiv tätig.

Folgende Maßnahmen wurden bereits entwickelt und umgesetzt:

- ✓ Abfrage vorhandener Bewegungsmöglichkeiten bei Schülern und Lehrern an allen Schulen im Landkreis → **Erfassen der Ist-Situation**
- ✓ Gesundheitstag → **Förderung der Bewegung in der Pause**
- ✓ Aktion „Fit zur Schule – fit beim Lernen! !Laufe oder Radel“ → **Förderung der Bewegung auf dem Schulweg**
- ✓ Vorstellung der Ergebnisse der Schülerbefragung an allen interessierten Schulen → **Ausbau der Bewegung in der Schule**
- ✓ Ausbau der regionalen und überregionalen Vernetzung
- ✓ Öffentlichkeitsarbeit
- ➔ **Lehrertagung „Schule und Bewegung“ → Förderung der Bewegung im Unterricht**

Bei dieser Lehrertagung zum Thema „Schule und Bewegung“ nehmen interessierte Lehrerinnen und Lehrer der weiterführenden Schulen im Landkreis teil. Es werden theoretische und praktische Umsetzungsmöglichkeiten für mehr Bewegung im Schulalltag (außerhalb des Sportunterrichtes) vermittelt. Alle Teilnehmer können an beiden Workshops im Wechsel teilnehmen. An praktischen Beispielen werden Handlungsansätze für mehr Bewegung in der Schule erarbeitet und zahlreiche Informationsmaterialien zur Verfügung

gestellt. Ganz nach dem Motto „*Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!*“ können sich die insgesamt 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der gesamten Veranstaltung frei bewegen, zwischen Sitzen und Stehen wählen und einzelne, gezielte Bewegungseinheiten sind in den Tagungsablauf integriert.

Gleichzeitig gilt diese Lehrertagung als Start zum Beitritt der *Gesundheitsregion^{plus}* im Landkreis Dillingen zum Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle! in Bayern“.

Gesundheitliche Chancengleichheit - partnerschaftlich in Bayern umgesetzt

Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern

Dem bundesweiten Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, den die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Jahr 2003 initiiert hat und maßgeblich trägt, gehören mittlerweile 65 Kooperationspartner an. Denn um die Transparenz im vielschichtigen Handlungsfeld der Gesundheitsförderung mit sozial benachteiligten Personengruppen zu erhöhen, die Qualität der Maßnahmen zu verbessern und die Zusammenarbeit der Akteure zu stärken, sind Austausch und Vernetzung unabdingbar. Die Partner im Verbund haben sich auf Schwerpunktthemen verständigt und bemühen sich dort gemeinsam intensiv um die Erhöhung der gesundheitlichen Chancengleichheit.

Ein Schwerpunktthema des Kooperationsverbundes ist der bundesweite Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!“. Ziel des Partnerprozesses ist es, ein gesundes und chancengerechtes Aufwachsen aller Kinder und Jugendlichen zu fördern. Der Partnerprozess möchte vorhandene Kenntnisse, Erfahrungen sowie Ressourcen bundesweit sichtbar und zugänglich zu machen.

Die bayerische Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit unterstützt Städte und Gemeinden, die sich am Partnerprozess beteiligen möchten. Sie konzipiert und organisiert gemeinsam mit den Partnerkommunen Fachtagungen, Workshops und Werkstätten, um den Prozess anzustoßen und die Netzwerkpartner zu sensibilisieren, gemeinsam das Ziel des gesunden Aufwachsens insbesondere benachteiligter Kinder und Jugendlicher zu ermöglichen.

Bisher sind in Bayern die Kommunen Augsburg, Fürth, Würzburg, Nürnberg und Ingolstadt, die Landkreise Donau-Ries, Rottal-Inn und Passau sowie die Landeshauptstadt München vertreten.

Im Rahmen des Workshops „Schule und Bewegung“ ist nun auch der Landkreis Dillingen dem Partnerprozess beigetreten. Die Koordinierungsstelle freut sich über die Zusammenarbeit und insbesondere über den ersten Kooperationspartner aus dem Bereich Schule und Bewegung.

Theorie: „Mehr Bewegung in die Schule – Geometrische Formen tanzen?“

Gabi Pfeifer, Dipl. Sportwiss./M.A. Erwachsenenbildung, Bildungscampus Stadt Nürnberg

Bewegung und Gesundheit

Die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit sind mittlerweile ausreichend untersucht und durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Die präventive Wirkung von Bewegung findet dadurch breitere Anerkennung und auch „Bewegung als Medikament“ stößt auf größere Akzeptanz.

Präventionsgesetz

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) hat am 10. Juli 2015 im Bundesrat die letzte parlamentarische Hürde genommen und trat in seinen wesentlichen Teilen am 25. Juli 2015 in Kraft. Das Präventionsgesetz stärkt die Grundlagen für eine stärkere Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung. Das Gesetz sieht u.a. vor, dass die bestehenden Gesundheits- und Früherkennungsuntersuchungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterentwickelt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Gesundheitsförderung in den Lebenswelten wie Kita, Schule, Kommunen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen.

Setting Schule

Seit der Verabschiedung der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung durch die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1986 wird besonders thematisiert, dass Prävention und Gesundheitsförderung dort greifen sollen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten. Der Setting-Ansatz hat das Ziel, Menschen dort anzusprechen, wo sie einen (Groß-)Teil ihrer Lebenszeit verbringen. Das Setting Schule ist für Kinder und Jugendliche ein idealer Ort, um verhaltens- und verhältnispräventive Aktivitäten durchzuführen und die Zielgruppe auf unterschiedlichen Ebenen anzusprechen. Für erfolgversprechende Maßnahmen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung bedarf es dabei der interdisziplinären Zusammenarbeit aller relevanten Akteure aus Wissenschaft und Praxis.

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Im Lebenswelt-Ansatz sollten möglichst verhaltens- und verhältnispräventive Ansätze miteinander kombiniert werden.

1. Workshops

Workshop 1: „Mit Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit“

Christl Kutschka, Dipl. Sportwissenschaftlerin, AOK Bayern Direktion Günzburg

Dieser Workshop wurde als reiner Praxisbaustein konzipiert. Unkonzentrierte Schülerinnen und Schüler, fehlende Leistungsbereitschaft und ausbleibende Aufmerksamkeit sind Ursachen dafür, dass zu viel Unterrichtszeit auf die ständige Wiederherstellung einer adäquaten Lernatmosphäre verwendet werden muss. Das belastet die Lehrkräfte. Der Workshop zeigte in der Praxis, wie kurze Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht zu einer besseren Konzentration und Aufmerksamkeit bei den Schülern führen können.

In zwei Gruppen á ca. 10 Personen probieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Entspannungs- und Bewegungsübungen praktisch aus, die sie für Ihren Schulalltag übernehmen bzw. entsprechend ihres Bedarfs modifizieren können. Die praktische Umsetzbarkeit wurde mit dem Teilnehmerkreis diskutiert. Jeder Teilnehmer bekam zwei Lehrerhandreichungen (1x Bewegungspausen, 1x Entspannungspausen und Stressbewältigung) und einige Übungsblätter als Teilnehmerunterlagen. Aufgrund der knappen Zeit von ca. 50 Minuten konnten die Themenbereiche jeweils nur kurz angerissen werden. Das Feedback der Mitwirkenden war positiv.

Workshop 2: "Sitzen - Nein, Danke! Pfiffige Beispiele für bewegten Unterricht."

Uta Richter, Dipl. Sportlehrerin, Montessori-Schule Erlangen

Auch dieser Workshop ist als Praxisteil konzipiert. Selbst erprobte Spiele, mit allen Sinnen "erlebt", sollen den Mitwirkenden langfristig in Erinnerung bleiben. Inhalte des Workshops sind Anregungen und Ideen, wie Unterricht mit mehr Bewegung bzw. weniger im Sitzen abgehalten werden kann.

In zwei Gruppen á ca. 10 Personen bekommen die Teilnehmer einen Ideenpool angeboten, aus dem sie für Ihren Schulalltag einzelne Übungen/Spiele übernehmen bzw. entsprechend ihres Bedarfs modifizieren können. Exemplarisch wurden 6-7 Spielformen mit den Teilnehmern praktiziert. Durch persönliches Ausprobieren können sich die Teilnehmer ein Bild über eine mögliche Durchführbarkeit im Unterricht machen.

Jeder Teilnehmer erhält abschließend ein ausführliches Skript mit sowohl den durchgeführten als auch noch vielen weiteren Bewegungsspielen/ Bewegungsübungen.