

Anmeldung

Die Anmeldung der Schule erfolgt schriftlich. Bitte fordern Sie die entsprechenden Unterlagen an.

Per Email: info@haltungsbewegung.de

Anmeldungsformulare finden Sie auch als Download unter:

www.haltungsbewegung.de

Link: Arbeitsfelder - Schule – Projekte - Grundschule: Aktionstag

Ihr Ansprechpartner bei der BAG

Dr. Dieter Breithecker

Email: breithecker@haltungsbewegung.de

Telefon: 0611 – 374209

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung der Schule ist mit der schriftlichen Anmeldung verbindlich.

Mit der Terminbestätigung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Die Kostenbeteiligung seitens der Schule beträgt € 200,00 und wird der Schule unmittelbar nach dem Aktionstag in Rechnung gestellt.

Eine Stornierung der Veranstaltung bleibt bis 14 Tage vor dem vereinbarten Termin kostenfrei. Eine spätere Absage wird mit € 50,00 Bearbeitungsgebühr berechnet.

Allgemeine Informationen / Partner

Der Aktionstag „Gesunder Rücken – Wachter Geist“ ist im Wesentlichen identisch mit dem bisherigen Aktionstag „Sitzten und Bewegen im Unterricht“. Neben dem Aktionstag stellt die Fortbildung „Beweg Dich Schule“ einen weiteren Baustein für das Teilzertifikat Bewegung dar.



Die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen engagiert sich mit vielfältigen Angeboten für Kindergärten und Schulen unter dem Leitsatz „Gesunde Kinder – Gesunde Zukunft“. Mit dem Aktionstag „Gesunder Rücken – Wachter Geist“ unterstützen wir ein gesundes Lern- und Arbeitsklima an Schulen. Möchten Sie weitere Projekte der Gesundheitsförderung für Kinder, Eltern und Lehrer/innen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung in Ihrer Einrichtung integrieren, so nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ihr Ansprechpartner ist Dietmar Jokisch, Telefon 06196-406-511, Email: dietmar.jokisch@he.aok.de



Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. fördert Maßnahmen zur Vorbeugung von Bewegungsmangel und seinen mannigfaltigen Folgen. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Lebensräumen von Kindern. Es ist das vorrangige Ziel diese so zu gestalten, dass sich umfassende Sinnes- und Bewegungsaktivitäten entfalten können.

Email: info@haltungsbewegung.de

Internet: www.haltungsbewegung.de

Aktionstag

Gesunder Rücken, Wacher Geist

Für die Schuljahrgänge 1 – 4



Die akkreditierte schulinterne Weiterbildung ist ein Baustein zum Erwerb des Teilzertifikates *Bewegung*, im Rahmen der Zertifizierung zur „Gesundheitsfördernden Schule“, des Hessischen Kultusministeriums.

Die Inhalte richten sich an alle Lehrkräfte und nicht nur an die Kolleginnen und Kollegen mit Fakultas Sport.



Bewegung, ein Grundbedürfnis

Kinder haben von Natur aus sehr viel Freude an der Bewegung. Diese offenkundige und wichtige Anlage spielt gerade in der Vor- und Grundschulzeit eine wichtige Rolle, damit Körper, Geist und Psyche sich harmonisch entwickeln können. Kindheit aber hat sich in den letzten 30 Jahren wesentlich verändert. Schon Grundschüler verbringen immer mehr Zeit im Sitzen und bewegen sich immer weniger.

Bewegungsmangel und die Folgen

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

- 43% der Grundschüler in der 4. Klasse leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen
- 48% der 11-14 jährigen weisen Haltungstörungen auf
- 16% der Grundschüler weisen Übergewicht und 35% Koordinationsstörungen auf
- 43% der 6 – 10 jährigen weisen gelegentliche und 12% ständige Konzentrationsstörungen auf



Der Aktionstag

Der Aktionstag, wird durch ein Expertenteam der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. durchgeführt. Die Weiterbildung basiert auf aktuellen wissenschaftlichen sowie unterrichtspädagogischen Erkenntnissen. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Bewegung ist nicht gleich Sport. Bewegung ist ein Grundbedürfnis. Jedes Kind hat ein Recht auf Bewegung auch während des Unterrichts.
- Es kommt nicht nur der Kopf des Kindes in die Schule – immer kommt das „Ganze Kind“.
- Schule / Klassenzimmer: Lern- und Bewegungsraum. Bewegung ermöglicht eine dem individuellen Bedürfnis gerecht werdende Rhythmisierung des Schultages.
- Schulranzengewicht, Tragetechniken sowie gesundes Sitzen, damit der Rücken nicht überfordert wird. Diese Inhalte werden kindgerecht mit dem „Schulranzen-TÜV“ vermittelt.
- Kinder brauchen eine „ausgewogene Sinneskost“. Die Aktivierung von Gleichgewichts- sowie Muskel- und Bewegungssinne begünstigen das Lernen.
- Schule, Lehrkräfte und Eltern ein Team. Gemeinsam einen bewegungs- und haltungsbewussten Alltag der Kinder ermöglichen.

Grobziel: Kinder sollen die Institution Schule auf der Basis **ergonomischer** und damit gesundheitskonformer Rahmenbedingungen sowie bewegt gestalteter **Unterrichtsmethoden** möglichst sinnesaktiv und körpergerecht erfahren können. Das Wohlbefinden und die Lernatmosphäre am „Arbeitsplatz Schule“ soll sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrkräfte verbessert werden.

Schwerpunkte des Aktionstages

Vormittag.

Sitzen, Bewegen und Lernen im Klassenzimmer. Unterrichtsbeispiele für einen bewegten gestalteten Unterricht (1. – 4. Schuljahr). Thema: „Die Wirbelsäule“. Die Inhalte lassen Kinder die Zusammenhänge von Bewegung, Rückengesundheit und Lernen handelnd erfahren.



Nachmittag.

Bewegung beginnt im Kopf der Verantwortlichen. Theorie mit viel Praxis damit Körper und Geist im Klassenzimmer in Bewegung bleiben. Schwerpunkte: Bewegtes Lernen - dynamisches Sitzen und rückengerechte Arbeitsplatzverhältnisse – bewegungsfördernde Innenraum- und Außenraumgestaltung.(ca. 2,5 Std.).

Abend:

Bewegt gestalteter Elternabend
Schule und Eltern ein Team. Welche Verantwortung liegt beiden Eltern? Wie können Eltern die Schule unterstützen und selbst die gesunde Entwicklung ihrer Kinder begleiten? Das richtige Schulranzengewicht? Welche Sportart für mein Kind? Fragen, auf die es viele Antworten und Empfehlungen gibt (ca. 1,5 Std.).