



Bewegte Klasse – Bewegungs- und Begegnungsraum Schule

Ein Programm zur aktiven „bewegten“ Unterrichtsgestaltung

Gesundes NÖ e.V.







Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Themen



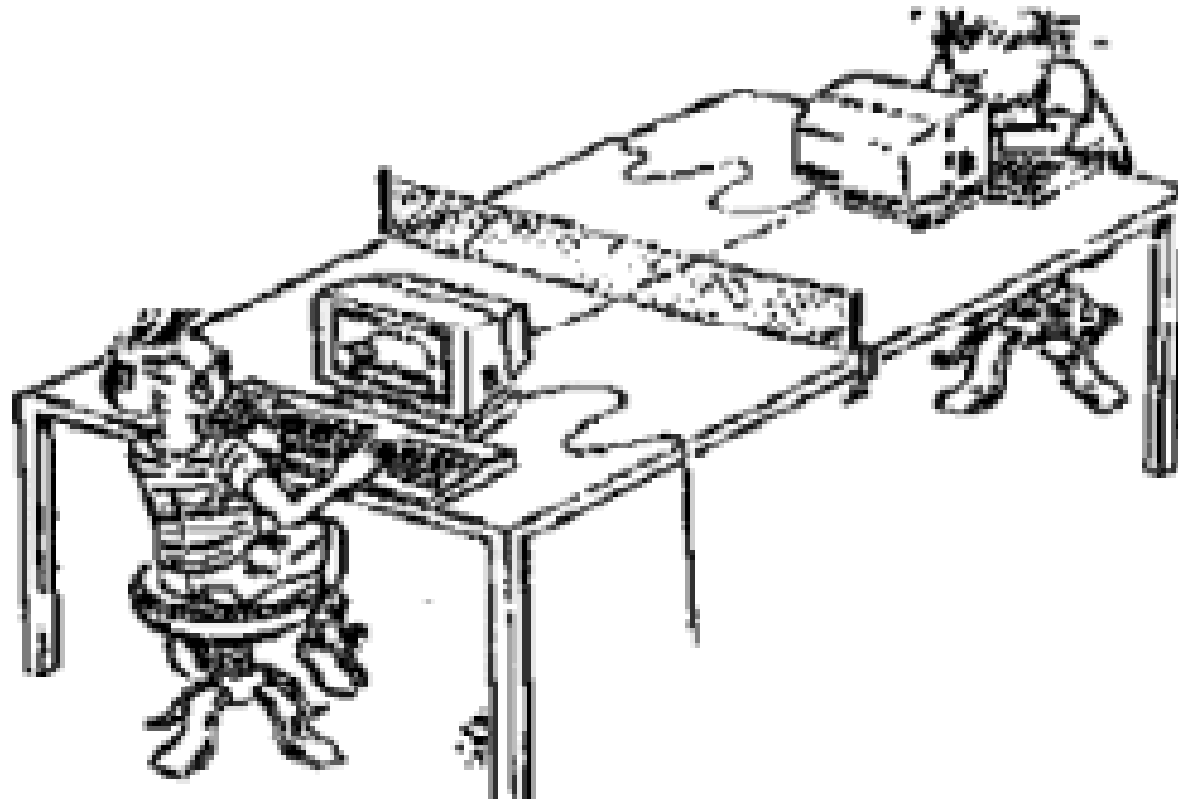
-  Bewegte Klasse - Was steckt dahinter?
Ziele
-  der salutogenetische Ansatz
-  der zugrundeliegende Bewegungsbegriff
-  Angebote der Bewegten Klasse
-  Evaluationsstudien und deren Ergebnisse
-  Einblicke und Ausblicke



Bewegte Klasse!

Ausgangssituation

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



**Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule**



**"Die Gesundheit sieht es
lieber, wenn der Körper
tanzt, als wenn er schreibt."**

(G.C. Lichtenberg, dt. Physiker und Schriftsteller)

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Ausflug in die Geschichte



- Idee
- Herbst **1994** startete Projekt :
 - ca. 1500 SchülerInnen aus 88 1. Klassen an 63 Volksschulen Niederösterreichs.
- Pilotphase **1994- 1998**
Motto „Rechnen – Springen –Spass“
- wissenschaftlichen Begleitstudie





Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

- Bewegte Klasse 2000 – Veränderung des Angebotes auf eine jährliche Betreuung
- Schuljahr 2007/ 08 Ausweitung in Sekundarstufe 1
- Ausblick: Bewegte Klasse 2010



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



LEISTUNGEN



- GRUNDANGEBOT

7 Stunden individuelle Betreuung (3-4 Besuchstermine) durch eine/n BetreuerIn

12 Stunden in der Sekundarstufe 1

- ZUSATZANGEBOT

individuelle Betreuung durch eine/n BetreuerIn, kostenpflichtig

- SYMPOSIEN

Zur theoretischen und praktischen Vertiefung der Thematik

- INTERNET

(Literatur, Artikel, Materialtipps,...)





Handlungsfeld



**Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule**

Unterricht:
Lehren und
Lernen mit allen
Sinnen

**Gesundheitsfördernde
Lehr - und Lernprozesse**
z.B.: „Bewegte Klasse“

Qualitätsbereich
Bewegung





der Bewegten Klasse

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

konkrete
Hilfestellungen

Impulse für die
Unterrichtsgestaltung

Fortbildung vor Ort, sowie
Anregung zum Besuch
weiterer Fortbildungsver-
anstaltungen
Kooperation mit anderen
Institutionen der Weiterbildung

Bewegung als zentrales
Element der
Persönlichkeitsentwicklung

Motivation, sich mit
dem ganzheitlich-
konstruktiven
Verständnis von
Lernen zu
beschäftigen

Gesundheitsförderung
durch projektorientierte,
fächerübergreifende – mit
einem Wort „bewegte“
Unterrichtsgestaltung.



EMPOWERMENT

⇒ Unterstützung der LehrerInnen Bewegung in den Schulalltag zu integrieren

BEWUSSTSEINSBILDUNG

⇒ der SchülerInnen und somit Förderung der (Selbst)Verantwortung für Gesundheit

VERHÄLTNISSORIENTIERTE MASSNAHMEN

⇒ Verbesserung des schulischen Umfeldes durch verbesserte Sitzgelegenheiten, Turngeräte, Pausenraumgestaltung, Klassengestaltung, Teamentwicklung



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010
www.gesundheitsforum.at

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum Schule



Bewegte Klasse!

„Gute Gesundheit unterstützt
erfolgreiches Lernen.
Erfolgreiches Lernen unterstützt die
Gesundheit.
Erziehung und Gesundheit sind
untrennbar.“

Desmond O'Byrne (WHO)

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

Das Modell der Salutogenese

HAUPTTHESE

„Ein starkes Kohärenzgefühl ist entscheidend für erfolgreiches Coping mit den allgegenwärtigen Stressoren des Lebens und damit für den Erhalt der Gesundheit.“

Antonovsky 1997



Bewegte Klasse!

Bewegungsraum - Erfahrungsraum

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

Die Erarbeitung von Lerninhalten wird so geplant und ermöglicht, dass die Entwicklung und Erhaltung eines starken Kohärenzgefühls gefördert wird.

Verstehbarkeit

Konsistente Erfahrungen

Z.B. klare Strukturen, Konstanz, Authentizität, ...

Bewältigbarkeit

Belastungsbalance

Z.B. Differenzierung, positiver Aspekt des Fehlers, ...

Sinnhaftigkeit

 Partizipation an Entscheidungsprozessen

Z.B. Jahresplanung, projektorientiertes, fächerübergreifendes Lernen,

...



Alexandra Fuchs

Leben in Bewegung

12. österreichische Präventionstagung

23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

**Gesundheit ist weniger ein
Zustand als eine Haltung.
Und sie gedeiht mit der Freude
am Leben.**



Thomas von Aquin (1224 - 1274)

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegung im Sinne von:



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

- Grundphänomen
- **nachzudenken:** welche Möglichkeiten haben Kinder heute, die Welt zu er"fahren"
- **Gemeinschaft** zu (er-)leben
- „**bewegt machen**“ (emotionaler Bereich)
- Keineswegs nur **sportliche** Betätigung
- **Sitzen** entgegenzuwirken



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Beispiel: Sekundarstufe 1

Rahmenthema: Gemeinsam – Miteinander

5. Schulstufe: Thema „Geschichten erfinden“

Anfertigen von Karten (GWK- Unterricht)

Bewältigbarkeit

1. Einheit: Stationen (z.B.: Spinnennetz)

Aufgaben selber lösen!! (positiver Aspekt des Fehlers)

Anfertigen von Zeichnungen über das Erlebte (im BE- Unterricht)

2. Einheit: Präsentation der Zeichnungen

Rahmengeschichte (z.B.: Piraten, die einen Schatz gemeinsam heben), das Erlebte in einem Phantasieaufsatz niederschreiben

Verstehbarkeit

3. Einheit: einen Sitzkreis aus Baumstämmen,.. bauen – die eigene Geschichte wird von jedem Kind präsentiert

Sinnhaftigkeit



Lehrplan 5. Schulstufe



Deutsch:

...Sprache als Grundlage von Beziehungen

Erlebnisse, Erfahrungen, Gedanken austauschen: Erlebnisse, Erfahrungen und Gedanken mündlich und schriftlich partnergerecht mitteilen....

Kreative sprachliche Gestaltungsmittel kennen lernen: Schriftlich und mündlich erzählen; erzählerische Mittel einsetzen um Texte bewusst zu gestalten. Durch kreativen Umgang mit Lauten, Wörtern, Sätzen oder Texten Möglichkeiten sprachlicher Gestaltung erleben und erproben...

Geographie:

...Ein Blick auf die Erde:

Erwerben grundlegender Informationen über die Erde mit Globus, Karten, Atlas und Bildern.
Grenzen...

Mathematik:

....Arbeiten mit Zahlen und Maßen....

Bildnerische Erziehung:

..Durch das **eigenständige Lösen von Gestaltungsaufgaben** sollen die Schülerinnen und Schüler visuelle Darstellungsformen für Sachverhalte, Ideen und Konzepte finden und ihren Gedanken, Gefühlen, Fantasien und Utopien mit bildnerischen Mitteln Ausdruck verleihen lernen.

Quelle: <http://www.bmukk.gv.at/medienpool/886/hs22.pdf>



Evaluationsstudien Grundschule



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum Schule

Vergleichsstudie 1998

Dimensionen:

Anstrengungsvermeidung
Schulfreude
soziales Verhalten

Ergebnis:

SchülerInnen
schnitten mit jenem
Lernmodell
signifikant besser
ab als
Vergleichsgruppe

Nachhaltigkeits- studie 2003

(Zeitraum 2000- 2003)

Dimensionen:

Wie wurde der Besuch des
Betreuers/der Betreuerin
erlebt
Bewertung des
inhaltlichen Angebots
Bereitschaft zur Reflexion
der Unterrichtsgestaltung
Motivation zur
persönlichen
Weiterbildung

Ergebnis: Projekt
wird sehr gut
angenommen,
Transferwirkung in den
Unterricht

Fallstudie 2005

Dimensionen:

Klassenklima
Schuleinstellung
Gefühl des
Angenommenseins
(FEES)

Ergebnis:

SchülerInnen zeigten
überdurchschnittliche
Werte
Variablen als
Indikatoren für ein
hohes Kohärenzgefühl

Nachhaltigkeits- studie 2009

(Zeitraum 2004- 2009)

Dimensionen:

BetreuerIn
Inhaltliche Angebote
Teilnahme am Projekt
das Projekt insgesamt

Ergebnis:

annähernd gleiche
Zahlen – wie 2003
Keine Steigerung
Bestätigung

Alexandra Fuchs

Leben in Bewegung

12. österreichische Präventionstagung

23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Ergebnisse der Evaluierung:

Grundstufe

Diese Form des Unterrichts wirkt sich auf das **Verhalten** der SchülerInnen aus:

Sie sind selbstbewusster
kritischer
dadurch gesünder, weil sie mehr FREUDE an der
Schule haben,
eine höhere LEISTUNGSBEREITSCHAFT aufweisen und
vor allem im SOZIALEN Bereich viele positive
Erfahrungen sammeln können.

Voglsinger, J.: Bewegte Klasse 2000.
Die Schule als Ort pädagogischer Begegnung.-
In: Motorik (2000) 23.Jg/4, 170 – 179.





Evaluationsstudien Sekundarstufe



Pilotjahr 2007/08

Qualitativ: LehrerInnen

Design: Interviews, strukturierte Teamreflexion

Kategorien: Information, BetreuerIn, Subjektives Erleben des Arbeitsprozesses im LehrerInnenteam, Ergebnisbewertung, Reflexion/Nachhaltigkeit – Erstellung eines Fragebogens

Quantitativ: SchülerInnen

Design: quasipostalische Befragung

Dimensionen: Gesundheit und Lebenszufriedenheit, Gesundheitsrelevante Settings(z.B.: Gesprächsklima, FreundInnen, Unterstützung durch Eltern, Klassengemeinschaft, Schule, Schulzufriedenheit, Belastungen durch die Schule, Mobbing)

Manageability, Meaningfulness, Erwartungen der SchülerInnen an Projekt



Ergebnisse



Trotz der unterschiedlichen Erwartungen vieler LehrerInnen und Schwierigkeiten, die sich in einer Pilotphase ergeben können, wurde das Projekt im Gesamten sehr positiv bewertet.

ZENTRALE ERKENNTNIS

Die SchülerInnen fühlen sich subjektiver gesünder wenn,

- sie sich nicht einsam fühlen,
- sie sich in die Klassengemeinschaft integriert fühlen,
- es ihnen leicht fällt, mit ihren Eltern über Dinge zu sprechen, die ihnen wichtig sind,
- sie mit Zuversicht in die Zukunft blicken,
- sie die Regeln und Vorschriften in der Schule als gerecht empfinden,
- sie von ihren LehrerInnen gerecht behandelt werden,
- die LehrerInnen Interesse an den SchülerInnen zeigen und
- sie sich durch das, was von ihnen in der Schule verlangt wird, nicht bis wenig
- belastet fühlen.



Bewegte Klasse!

Ausblick Bewegte Klasse 2010

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

2 Jahres – Zyklus

Prozess- und fachliche Begleitung:

- 10 Betreuungsstunden/ Jahr (inkl. Vorbereitungs- und Reflexionsgespräch)
- 8 Fortbildungsstunden/ Jahr (2 Nachmittage)
- 1 Elternabend/ Jahr (2 Stunden)
- Symposium

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at

Das Ergebnismodell von Gesundheitsförderung Bewegte Klasse 2010 Grundschule



Bewegte Klasse

A1

Hilfestellung und Impulse für LehrerInnen zur bewegungs- und gesundheitsförderlichen Unterrichtsgestaltung"

A2

Vernetzung mit dem LSR, Fachstelle für Suchtverbeugung, NÖGUS zur Umsetzung

A3

Mobilisierung Bewusstseinsbildung und Vernetzung von LehrerInnen durch das jährliche „Bewegte Klasse Symposium“Ideenbörse Bewegte Klasse vor den Vorhang: X

A4

"Entwicklung persönlicher Kompetenzen von LehrerInnen, SchülerInnen, und Eltern durch das Zusatzangebot „Der Bewegte Klasse "Betreuer" setzt an X Schulen und bei X LehrerInnen das "Grundangebot" um (praktische Arbeit mit den Schülern vor Ort in Zusammenarbeit mit dem »Bewegte Klasse«-Betreuer (max. 7 Stunden/SJ) Es werden X Zusatzangebote von X Klassen an X Schulen

B1 Gesundheitsfördernde Angebote

1. LehrerInnen, Dir., Eltern, SchülerInnen kennen den Namen und Erscheinungsbild ;sie erinnern sich an das inhaltliche Angebot, sie wissen, wann und wie sie das Angebot in Anspruch nehmen können, LSR, BSI, wichtige Medien(NÖN,...) kennen das Angebot
2. LehrerInnen verstehen und nutzen das Informationsangebot auf der Homepage inkl. Elke Sobotka Ideenbörse, erhält Infos über LSR, die erreichte Zielgruppe entspricht der angesprochenen"
3. Die Zufriedenheit bei den LehrerInnen mit dem Weiterbildungsangebot ist hoch; Das Programm ist ausgelastet (überbucht),
4. Das Angebot ist auf länger dauernde Nutzung angelegt, Nutzer stehen hinter dem Programm, das Angebot wird als sinnvoll und notwendig erachtet,
5. Verbesserung der Fachkompetenzen im Bereich Gestaltung gesundheitsfördernder Lernprozesse

B2 Strategien in Politik u. Organisation

1. Verbindliche Zusagen LSR, GNÖ, Politik
2. Leitbild der BK in Kraft/Erlass des LSR
3. Finanzielle und personelle Ressourcen werden zur Verfügung gestellt
4. BK- BetreuerInnen werden vom BK-Team, GNÖ unterstützt

B3 Soziales Potenzial u. Engagement

1. Austausch innerhalb der LehrerInnenteams funktioniert, Schaffung von Plattformen für den Austausch und der Darstellung (Leitbild)
2. 2/3 der tn LehrerInnen, 50% der Eltern, 2/3 der SchülerInnen kennen Inhalte des GA "Bewegte Klassen" reichen Ideen ein
3. 2/3 der Eltern und LehrerInnen halten Projekt für wichtig

B4 Individuelle Gesundheitskompetenzen

1. Die LehrerInnen Wissen wie ein bewegungs- und gesundheitsförderlicher Unterricht umgesetzt wird., Kenntnis und Struktur des Ablaufes, Kenntnis des Inhaltes (Salutogenese, gesfö. Lernprozesse, Bewegungsbegriff, GH- begriff), „Inhalt der Verpackung“
2. LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen bewerten das Programm und einen bewegten und gesundheitsfördernden Unterricht positiv.
3. Die teilnehmenden LehrerInnen :wenden am Entwicklungsprozess der Kinder orientierte Arbeitsschritte im Unterricht an (gesfördernde Lernprozesse) , können die mit den BewegungsbetreuerInnen erarbeiteten Konzepte in den Unterrichtsalltag transferieren, reflektieren und in weiterer Folge adaptieren. 1/3 der tn. LehrerInnen integrieren die Inhalte in ihren pädagogischen Alltag
4. Die teiln. LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern sind sich sicher, dass Bewegung (umfassender Begriff) gesfö. Ist. Die tn. lehrerInnen sind von der Wirksamkeit der BK überzeugt und trauen sich die selbständige Durchführung und Umsetzung zu. Reduktion von schädlichen Einflüssen durch passives Sitzverhalten (Bewegungsapparat, Aufmerksamkeit), die SchülerInnen in BK bewegen sich vermehrt im Schulalltag (umfassender Beweg. Begriff), betreute LehrerInnen wissen um die Notwendigkeit umfassender Bewegung i.S. der Ausbildung eines positiven Kohärenzgefühls und der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung,

C1 Materielle Umwelt

Keine Auswirkung durch Bewegte Klasse

C2 Soziale/gesellschaftliche Umwelt

1. Das Angebot der BK fördert die Kommunikation auf SchülerInnen und LehrerInnenebene; durch Bewegung wird die Basis zur Integration aller Beteiligten geschaffen. Verbesserung der Kommunikation innerhalb der LehrerInnenteams
2. In BK herrscht vermehrt eine positive psychosoziale Kultur, die das Wohlbefinden in der Schule fördert.
3. Auch LehrerInnen aus Schulen sozialökonomisch schwacher Regionen nehmen das Angebot in Anspruch

C3 Personale Ressourcen/ Verhalten

1. Gestärkter Kohärenzsinn der Schüler, mehr Lebensfreude die "Verbesserung der Sozialen Kompetenz" Vb. der Lernfreude, der Konzentration, körperlich motorische Leistungsfähigkeit", Gesundheitsfördernde personale Ressourcen
2. Die im Betreuungsverlauf gemeinsam erarbeiteten Strategien (z.B.: Entspannung und Aktivierung) werden von allen Beteiligten vermehrt im Schulalltag angewendet. Bewegte Pausen und Bewegungspausen sind in den Schulalltag eingebaut, Anregung zur Gestaltung dieser erfolgen im Rahmen der BK

D
Gesundheit

Lebensqualität,
geringere Krankheitslast,
Suizidrate bei Jugendlichen,
Rückgang von chronischen Krankheiten,
Übergewicht...



Die VS Haslau/ D. stellt sich vor...



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



„In der Geisterbahn“

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum Schule



Bewegte Klasse!

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Pause





**Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule**



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



**Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule**



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



**Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule**



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegte Klasse!

Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Bewegungs- und Begegnungsraum Schule



Bewegte Klasse!

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
www.gesundesnoe.at
23.04.2010

www.gesundesnoe.at

A group of five children are running away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. They are wearing backpacks and warm clothing. In the background, there is a wooden structure with a light blue slide and a large log. The forest has many trees with yellow and orange leaves.

Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

Alexandra Fuchs
Leben in Bewegung
12. österreichische Präventionstagung
23.04.2010

www.gesundesnoe.at



Motivation und Beziehung

Leistungsbereitschaft und der Lernerfolg eines jeden Menschen sind neben anderen Faktoren besonders von seiner Motivation abhängig.

Ist Motivation vorhanden, kommt es im Gehirn zur Ausschüttung einiger wichtiger Botenstoffe, wie Dopamin und körpereigener Opioide, die für Freude und Wohlbefinden sorgen.

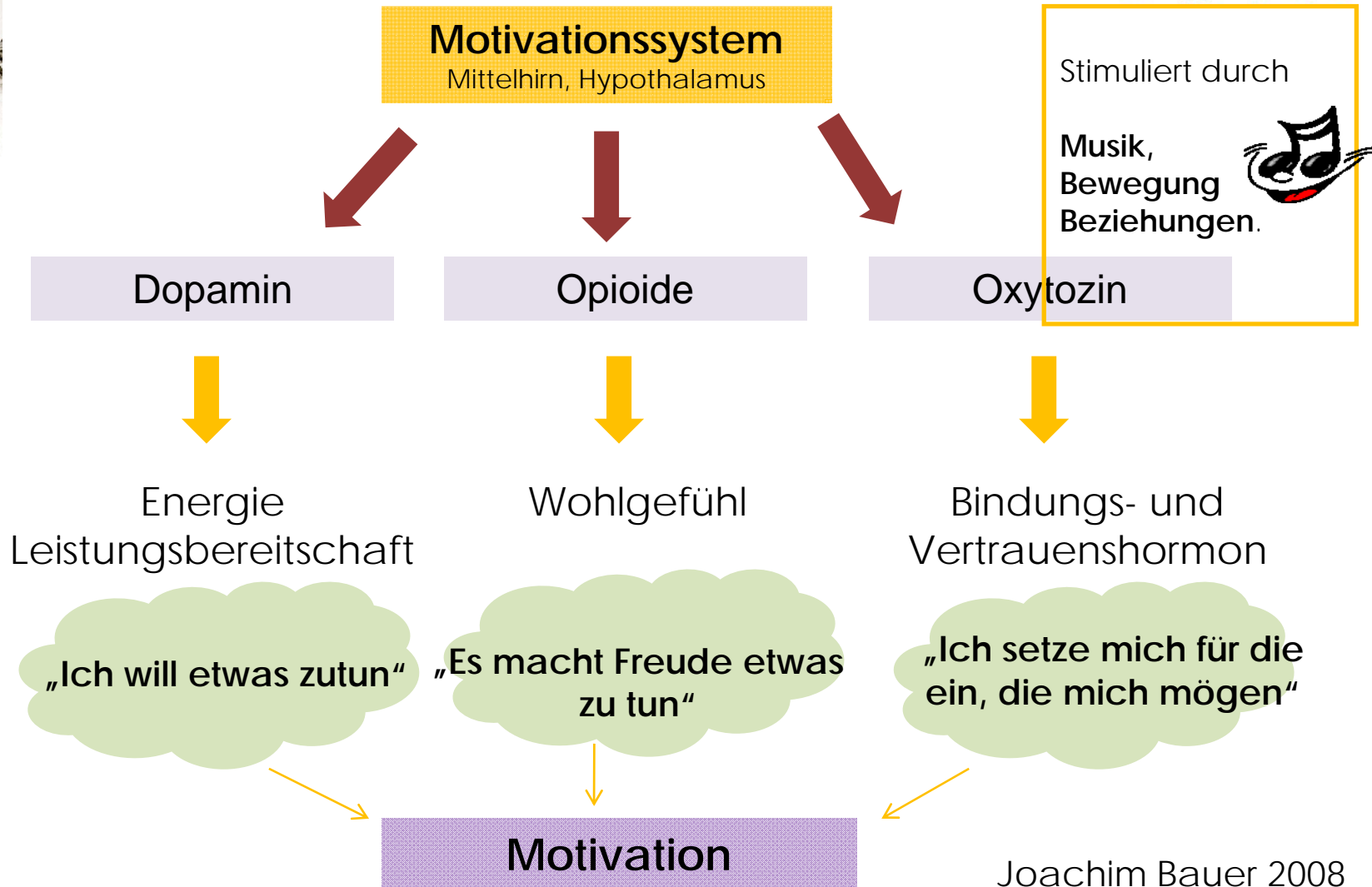




Motivation und Beziehung



Bewegte Klasse!



Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule



Bewegungs- und Begegnungsraum
Schule

„Pippi-
Langstrumpf-
Effekt“

Dopamindusche



Lernarrangements, die diese Mechanismen nutzen, eine positive Grundstimmung aufgreifen oder erzeugen, stimulieren Lernprozesse, wecken die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, motivieren zum Lernen.

Stehen am Ende des Lernprozesses das Erleben von Können, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, Zuwachs an Wissen und Kompetenzen, stabilisiert sich der Spaß am Lernen!

„Wird zusätzlich das Lernklima über Einstimmung, Ansprache und wertschätzenden Umgang mit dem Lernenden lernförderlich gestaltet, wird diese Tendenz weiter gestützt“.

Gasse/ Dobbstein (2008, 10)

Und wirkt somit gesundheitsfördernd!