



Projekte

«Bewegungsfreundliche Schule»



www.kinder-im-gleichgewicht.ch
www.kinder-im-gleichgewicht.eu

Gute Gründe für mehr Bewegung

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis sich zu bewegen, Neues auszuprobieren und zu entdecken. Eine bewegungsfördernde Lernumgebung und bewegtes Lernen erlauben den Kindern, kognitive Inhalte mit motorischen und sinnlichen Erfahrungen zu verknüpfen. Insbesondere koordinative Herausforderungen erhöhen die Aufmerksamkeit und Konzentration. Diese bilden eine wichtige Grundlage für das Lernvermögen der Kinder.

Empfehlungen

Gemäss den Empfehlungen für die Schweiz sollten sich Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. Lehrpersonen und Schulen können dazu beitragen, diese Empfehlungen umzusetzen.

Weiterbildung

«Bewegungsfreundliche Schule» unterstützt Schulen und Lehrpersonen auf dem Weg zu einem bewegungsförderlichen Schulalltag der Kinder. In der Weiterbildung wird der Frage nachgegangen, wie der Unterricht bewegungsaktiver gestaltet werden kann. Interessierten Lehrpersonen wird die Möglichkeit einer fundierten Weiterbildung mit einer Plattform zum Austausch der eigenen Erfahrungen geboten. Ziel ist es, die Lehrpersonen zu befähigen, den Ansatz in ihrem Unterricht umzusetzen – unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Möglichkeiten vor Ort.

Inhalte

Die praxisorientierte Weiterbildung umfasst **fünf Seminare** zu zwei Stunden mit folgenden Inhalten:

- » Erprobte Bewegungspausen
- » Module von «schule bewegt»
- » Modell der bewegten Schule
- » Bewegtes Lernen und Arbeiten
- » Entspannungspausen
- » Erfahrungen aus der Praxis

Teilnahme und Kosten

Teilnehmen können alle Lehrpersonen der Unter-, Mittel- und Oberstufe im Kanton St.Gallen. Die Weiterbildung und das Coaching sind kostenlos. Es wird erwartet, dass die Lehrpersonen regelmässig an den Treffen teilnehmen und die Ideen im eigenen Schulalltag umsetzen.

- Start:** Januar 2014
Termine: nach Vereinbarung
Kursleitung: Patrick Fust,
Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule»
www.bewegung-in-die-schule.ch

«Der grosse Pluspunkt dieser Weiterbildung ist, dass die Treffen auf ein Jahr verteilt sind. So bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer am Thema dran. Zudem kann von Mal zu Mal auf ihre Wünsche betreffend Kursinhalt eingegangen werden. Ich freue mich jetzt schon auf bewegte und bewegende Lehrpersonen.»

Patrick Fust, Kursleiter



Kontakt

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Franziska Güttinger
Fachstelle Bewegung und Ernährung
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen
Tel 058 229 87 72
franziska.guettinger@sg.ch

Programmleitung

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Partner


Ostschweizer Kinderspital

KIG
KINDER IM GLEICHGEWICHT
EU REGIO BODENSEE

Trägerschaft

Kanton St. Gallen
Gesundheitsdepartement



Gesundheitsförderung
Schweiz