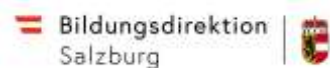




Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23

„..... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: Elisabethinum St. Johann im Pongau

Straße: Alte Bundesstraße 12

E-Mail: sekretariat@elisabethinum.ac.at

PLZ, Ort: 5600 St. Johann im Pongau

Homepage: www.elisabethinum.ac.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412/6355

Fax: _____

ProjektleiterIn: Mag. Thomas Schnöll, MMMag. Nina Sint, Mag. Sandra Sperr, Mag. Bettina Plenk

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412/6355

E-Mail: sekretariat@elisabethinum.ac.at

Projektpartner: _____

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 270 Schülerinnen

Anzahl der involvierten Klassen: 17 Klassen

Altersgruppe 6-10 Jahre: _____

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: 270 Schülerinnen

Gesamt: 270

Datum/Ort: 1. 13. Februar bis Ende Juni 2023

2. Klassenräume

3. _____

4. _____

Beginn: Februar 2023

Ende: Juni

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Thema:

Simply Strong

Die psychische Gesundheit von Österreichs Schülerinnen und Schülern hat sich in den letzten Jahren vor allem durch die Pandemie dramatisch verschlechtert. Darüber hinaus sind mentale Überforderung, Konzentrationsschwächen und körperliche Beeinträchtigung durch die lang andauernde Sitzposition gestiegen. Konsequenzen daraus sind schlechte Noten, Stress in der Schule und zu Hause, geringer Selbstwert und vor allem Perspektivenlosigkeit.

Die Ergebnisse der WHO-HBSC-Studie 2021/22 „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“ zeigen deutliche Verschlechterungen in den Bereichen Gesundheitszustände und Lebenszufriedenheit. Des Weiteren belegen Studien, dass sich Kinder und Jugendliche nicht nur zu wenig bewegen, sondern auch an Schwächen bzw. Störungen der Konzentrationsfähigkeit leiden. Durch den Bewegungsmangel werden die motorischen Fähigkeiten (vor allem Kondition bzw. Koordination) viel zu wenig trainiert und beschränken sich daher auf ein Minimum.

Die Initiatoren von **Simply Strong** haben diese Punkte wie folgt zusammengefasst:

- Zu wenig Bewegung: Nur 2 Stunden und 53 Minuten von 24 Stunden eines Schultages sind SchülerInnen laut einer Studie an österreichischen Schulen in Summe in Bewegung, dabei ist der Schulsport schon mitgezählt. 21 Stunden und 7 Minuten des Tages werden im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht (vgl. Pratscher, 2000).
- Zu wenig Konzentration: Laut einer Studie zeigen 15 bis 20 Prozent deutscher Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten wie Störungen des Sozialverhaltens, Ängste und Depressionen. Entwicklungsstörungen, darunter fallen im zitierten Buch auch Konzentrationsstörungen, traten laut einer anderen zitierten Studie bei 39 bis 55 Prozent der Kinder und Jugendlichen auf (vgl. Hackauf/Ohlbrecht, 2010).
- Zu wenig Fitness: In der Zusammenfassung zur „Klug & Fit“-Studie an österreichischen SchülerInnen wird unter anderem resümiert: „Das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14jährigen SchülerInnen in Österreich ist in höchstem Maß besorgniserregend.“
- ... Durchschnittlich haben 8,44 bis zu 12,32 Prozent der Schüler und 7,84 bis 16,81 Prozent der Schülerinnen stark abgeschwächte Muskeln“ (Müller/Fastenbauer, 2008)

Aus den oben genannten Gründen haben wir uns als Schule dazu entschlossen, dem Trend entgegenzuwirken und die Merk- und Konzentrationsfähigkeit bzw. körperliche Fitness bei SchülerInnen aktiv zu steigern.

Es ist mehrfach wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Betätigung die Basis für effektives Lernen durch Verbesserung der Aufmerksamkeit und Motivation ist. Darüber hinaus werden neue neuronale Verbindungen im Gehirn geschaffen, welche die Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Des Weiteren fördert körperliche Betätigung die Entwicklung neuer Nervenzellen im sogenannten Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis. (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff)

Die Übungen werden direkt im Unterricht am Beginn der Stunde täglich durchgeführt. Es ist kein Umziehen, kein zusätzlicher Platzbedarf und kein Trainingsgerät erforderlich. Alle Übungen beruhen auf trainingswissenschaftlichen und neurologischen Erkenntnissen der letzten Jahre. Die Dauer der Durchführung beträgt ca. 10 min. Ziel ist es die Konzentrationsleistung zu verbessern, die koordinativen Fähigkeiten als wichtigen Faktor der motorischen Fähigkeiten zu trainieren und Bewegung, Aktivierung und Anregung unmittelbar in die Unterrichtsstunde in der Klasse bringen.

Organisationsplan und Durchführung:

Gestartet wurde nach den Semesterferien für insgesamt 5 Schulwochen bis zu den Osterferien, als „Fastenidee“, eigentlich als Probelauf für das kommende Schuljahr 2023/24. Da die Begeisterung bei den Schülerinnen so groß war, sie auch schon deutliche Verbesserungen hinsichtlich Merkfähigkeit und Konzentration feststellen konnten, entschieden wir uns spontan, wieder im selben Modus die Zeit bis zu den Sommerferien mit Bewegung am Beginn der ausgewählten Unterrichtsstunden zu füllen (ausgenommen sind nur Unterrichtsstunden, an denen Schularbeiten stattfinden). Es gibt pro Klasse 2 „Bewegungsbeauftragte“, die übers Internet die sportlichen Einheiten pünktlich starten (z.B. Simply strong, Vital4brain, Einfach viel erreichen,...). Somit geht nicht zusätzliche Zeit der jeweiligen Unterrichtsstunde verloren.

Nachstehend ein Auszug aus dem **Umsetzungsplan** der Kalenderwochen 9-16.

KW 9 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 1. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit.

KW 10 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 2. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit

KW 11 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 3. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit

KW 12 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 4. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit

KW 13 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 5. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit

KW 16 mit Mo/Di/Mi/Do/Fr jeweils in der 1. Stunde mit 10 Minuten Bewegungseinheit.

Im Schuljahr 2023/24 werden diese Bewegungseinheiten ganzjährig durchgeführt.

Ziel:

Ziel ist es die Konzentrationsleistung zu verbessern, die koordinativen Fähigkeiten als wichtigen Faktor der motorischen Fähigkeiten zu trainieren und Bewegung, Aktivierung und Anregung unmittelbar in die Unterrichtsstunde in der Klasse bringen.

Auswertung gibt es nur im Sinne von Evaluation mit unseren Schülerinnen.

4. Hinweise:

-
- **Meldeschluss: Freitag, 07.07.2023**
 - Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at

Mit Bewegung in den Schultag starten

Am Elisabethinum gibt es eine Alternative zur täglich Turnstunde.

St. Johann. Die Forderung nach der täglichen Turnstunde an Schulen gibt es schon lange. Die Umsetzung ist nicht gerade leicht. Aber eines ist sicher: Regelmäßige Bewegung, die mit Spaß und Freude betrieben wird, ist für ein gesundes Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele entscheidend. Deshalb hat das Elisabethinum am Beginn der Fastenzeit ein Projekt gestartet, bei dem jeden Tag eine Bewegungseinheit von mindestens 10 Minuten fest verankert ist. Hierzu werden diverse Bewegungsvideos als Anregung und Unterstützung verwendet.

Damit diese Bewegungseinheiten immer wieder in unterschiedlichen Stunden stattfinden, wurde in der ersten Woche von Montag bis Freitag mit 10 Minuten Aktivität in der 1. Unterrichtsstunde begonnen, in der zweiten



Bewegungsvideos sorgen für zusätzliche Motivation.

BILD: ELISABETHINUM

Woche dann in der 2. Unterrichtsstunde und so weiter.

Stunden mit Schularbeiten werden davon ausgenommen. Pro Klasse gibt es außerdem zwei Bewegungsbeauftragte, die bei einem etwaigen Motivationstief

die Mitschülerinnen und/oder Pädagogen/-innen vom Mehrwert der Bewegungseinheit überzeugen und das mit großem Erfolg. Die Schülerinnen des Elisabethinums sind total begeistert von dieser Aktion und die ebenso

engagiert mitturnenden Pädagogen/-innen bescheinigen eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Konzentration der Schülerinnen. Der Lernerfolg wird somit gesteigert.

Wichtig ist vor allem der Spaß an der Sache und dass Bewegungseinheiten gewählt werden, die in jedem Klassenzimmer möglich sind und somit auch in den persönlichen Alltag der Schülerinnen – außerhalb der Unterrichtszeiten – leicht integriert werden können.

Weil das Feedback auf diese Aktion so positiv ausfällt, wird angedacht das Projekt fortzusetzen und im kommenden Schuljahr fix in die Unterrichtsgestaltung zu implementieren, um so die körperliche und mentale Gesundheit der gesamten Schulgemeinschaft des Elisabethinums zu fördern.





