Bewegungs- und Gesundheitstage 2023/24
„…. und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion Salzburg

1. Kontaktdaten

Name der Schule: Landesberufsschule 3, Salzburg

Straße: Erzherzog-Eugen-Straße 15 E-Mail: direktion@lbs3.salzburg.at

PLZ, Ort: 5020 Salzburg Homepage: www.lbs3.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662 45 17 53-0 Fax: 0662 45 17 53-1305

ProjektleiterIn: Paul Gann, BEd

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662 45 17 53-0 E-Mail: paul.gann@lbs3.salzburg.at

Projektpartner Verein OUTWORX Bewegung & Gesundheit, Handelszentrum 16, 5101 Bergheim

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:	1130
Anzahl der involvierten Klassen:	(alle) 76
Altersgruppe 6-10 Jahre:	0
Altersgruppe 11-14 Jahre:	0
Altersgruppe 15-19 Jahre:	914
Gesamt:	**1130**

Datum/Ort:
1. Lehrgang 1: Mo., 11.09.2023 – Do., 16.11.2023, Salzburg
2. Lehrgang 2: Fr., 17.11.2023 – Fr., 02.02.2023, Salzburg
3. Lehrgang 3: Mo., 05.02.2024 – Mi., 24.04.2024, Salzburg
4. Lehrgang 4: Do., 25.04.2024 – Fr., 05.07.2024, Salzburg

Beginn: ganzjährig im Unterricht integriert Ende: ganzjährig im Unterricht integriert

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

In der Beilage der Salzburger Nachrichten vom 13. Jänner 2024 zur Leonidas Sportlerwahl, findet sich ein ganzseitiger Artikel über Dr. Josef Niebauer, Leiter der Sportmedizin an der Universitätsklinik Salzburg und seine aktuellen Erkenntnisse. Grundsätzlich geht es dabei um das gesteigerte Wohlbefinden nach sportlicher Betätigung und über die Bewegungsarmut. Als Kernaussage möchte ich zwei Punkte zitieren: *„Das Hauptproblem ist doch die Sofasucht, die Bequemlichkeitssucht […].“* und *„[…] In der Gesellschaft ist es leider so, dass man eher 99 Prozent motivieren muss, mehr Sport zu betreiben. Die Masse tut gar nichts, die muss man motivieren.“*

Die Rahmenbedingungen sind bei uns unverändert. In Österreichs Berufsschulen ist leider noch immer kein verpflichtender Bewegung- & Sportunterricht vorgesehen. Die Durchführung von unverbindlichen Übungen ist nur in wenigen Berufsschulen - aufgrund fehlender Infrastruktur oder finanzieller Mittel - umsetzbar.

Dass Bewegung und Sport besonders im Kinder- und Jugendalter sehr prägend und wichtig für ein gesundes Körperbewusstsein und somit die lebenslange Gesundheit sind, bleibt unbestritten.

Dennoch bleiben die Möglichkeiten für Bewegung (den Begriff Sport brauchen wir hierfür gar nicht zu verwenden) an der Berufsschule stets sehr eingeschränkt. Dem Engagement von bewegungsmotivierten Lehrkräften ist es zu verdanken, dass es doch hin und wieder zu Initiativen an BS kommt.

In der Landesberufsschule 3 in Salzburg wird das erfolgreiche Projekt Outworx auch im diesjährigen Schuljahr durchgeführt und im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten in den Unterrichtsalltag integriert.

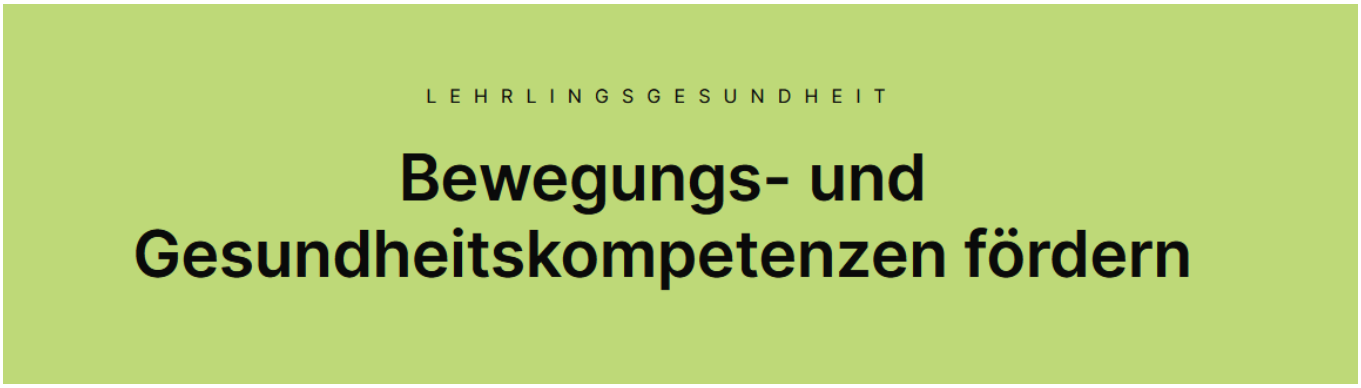
Der Verein Outworx hat ein Konzept auf die Beine gestellt, namens „Initiative Gesunder Lehrling“, das gefördert wird von: Fond Gesundes Österreich (FGÖ), Salzburger Gesundheitsförderungsfonds (SAGES) und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS).

Dank dieser willkommenen Initiative kommen die Berufsschülerinnen und -schüler der LBS 3 in den Genuss, sich hinsichtlich Gesundheit und Bewegung weiterzubilden und den sitzenden Schulalltag mit Abwechslung zu erleben.

Einige Kernaussagen dieser Initiative lauten:

- Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
- Bewegungs- und Gesundheitskompetenzen fördern: Die gesunden Lehrlinge von heute sind die gesunden Mitarbeiter:innen von morgen.

https://www.gesunderlehrling.at



INITIATIVE GESUNDER LEHRLING

LEHRLINGS-GESUNDHEIT

Im Fokus steht der Aufbau und die Stärkung von Gesundheitsressourcen und die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen. Kernstück ist eine Toolbox mit interaktiven Unterrichtsmaterialien wie der täglichen Aktivierungspause (**für Körper...**) und den Gesundheitsimpulsen (**...und Geist**).

GESUNDE BERUFSSCHULE

Verhältnisorientierte Gesundheitsförderung an der Berufsschule. Das Ziel der strukturellen und kulturellen Veränderungsprozesse im Rahmen der „Gesunden Berufsschule" ist es, ein gesundheitsförderliches Arbeits- und Lernumfeld zu schaffen und damit die Gesundheit, aller am Setting Berufsschule agierenden Personen, nachhaltig zu fördern.

LEHRLINGS-GESUNDHEIT

Tägliche Bewegungspause

Der stete Tropfen höhlt den Stein. Mit den täglichen 10-minütigen Bewegungspausen im Klassenzimmer langfristig gesundheitsförderliches, ergonomisches Bewegungsverhalten erlernen und im Arbeitsleben anwenden können. Die tägliche Bewegungspause ist jeden Tag ein wenig anders und neben dem Körper wird auch der Geist wieder aktiviert.

Mentale Pause

Die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Ob zur Stressreduktion vor Prüfungen, zur Aktivierung müder Köpfe, oder zur Vorbereitung auf wichtige Ereignisse. Finde in drei Kategorien – mentale Entspannungspause, mentale Aktivierungspause und mentale Selbstkompetenz – unterschiedlichste Techniken für den geistigen Idealzustand.

Gesundheitsimpulse

Wissensinhalte zu gesundheitsrelevanten Themen. Die Gesundheitsimpulse sind kurze, interaktive Lehrvideos aus den Themenfeldern Körperliche Kompetenz, Ernährungskompetenz, und Mentale Kompetenz. Sie können jederzeit im Unterricht eingesetzt werden – ohne Vorkenntnisse oder zusätzliche Vorbereitung. Die Rubrik Gesundheitsimpulse wird laufend erweitert.

3 Gründe für die Gesunde Berufsschule

1 Gesundheit für ALLE fördern

Für Lehrlinge, Lehrer:innen, Reinigungspersonal, Schulwart, Direktor:innen und alle anderen, durch die nachhaltige, strukturelle Veränderung des Arbeits-, Lern-, und Lebensumfeld Berufsschule

2 Kostenlose Teilnahme

Die "Gesunde Berufsschule" wird vom Fonds Gesundes Österreich, vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport und vom Salzburger Gesundheitsförderungsfonds gefördert und ist für die Schulen kostenlos

3 QMS-Schwerpunkt setzen

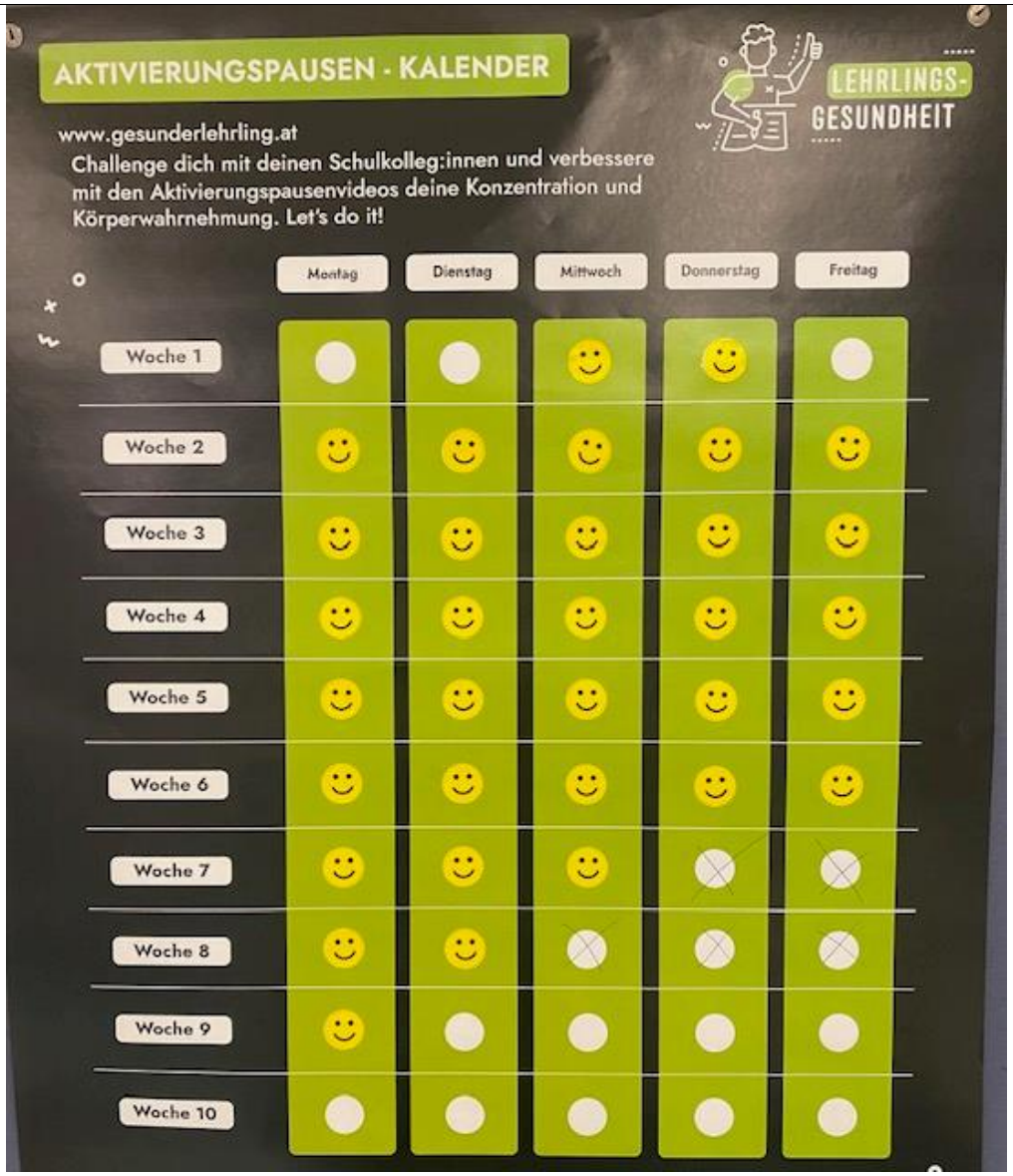
Zwei Fliegen mit einer Klatsche: Die Gesundheitsförderung an der Berufsschule kann als QMS-Schwerpunkt definiert werden. Wir erarbeiten gemeinsam Ziele, Maßnahmen und messbare Indikatoren

Ohne Vorbereitung. Ohne Vorkenntnisse. Jederzeit. Auf der Website www.gesunderlehrling.at stehen alle benötigten Inhalte zur Verfügung, um nach individuellen Bedürfnissen im Unterricht eingesetzt zu werden. Sowohl die Impuls–Theorie Vorträge (zur einmaligen Nutzung pro Klasse und Lehrgang), als auch die interaktiven Mitmachvideos und Mentalpausen zur täglichen Verwendung.

Im Idealfall soll jeder Unterrichtstag mindestens einmal ein 10-minütiges Training mit ausgewählten und aufbauenden Übungen beinhalten, die im Klassenraum anhand Kurzvideos durchgeführt werden. Die Übungen werden in Videos jeden Tag neu zusammengestellt und bieten Abwechslung. Es wird unterschieden zwischen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Im Video zeigt eine Person die Übung vor, überdies verfügen die Videos über eine Anleitung zum Mitlesen, einen akustischen und visuellen Countdown vor Seiten- oder Übungswechsel sowie eine passende Begleitmusik. Via Beamer ist die Durchführung in allen Klassenräumen einfach möglich.

2023/24 wurde pro Lehrgang eine Klassenchallenge ergänzt, die die Schülerinnen und Schüler zusätzlich motivieren soll, an jedem Schultag die Bewegungspause durchzuführen und Lach-Punkte zu sammeln. Die Aktivierungspausen-Kalender hängen in jedem Klassenzimmer. Pro Lehrgangswoche gibt es fünf Felder, somit kann täglich nach erledigter Bewegungspause ein Smiley aufgeklebt werden. Zum Ende des Lehrganges werden die gesammelten Punkte der Klassen verglichen und die aktivsten Klassen bekommen eine gesunde Jause als Siegerpreis. Aufgrund der Zweiseitigkeit des Plakats, wird dieses zum Ende des Lehrganges einfach umgedreht und somit Papier gespart.

Dieser Anreiz wirkt sich tatsächlich sehr positiv aus. Im bereits abgeschlossenen ersten Lehrgang (November 2023) waren einige Klassen ex aequo auf dem ersten Platz mit maximaler Punktezahl!



A K T I V I E R U N G S P A U S E N

Die tägliche Bewegungspause

Basis für eine verbesserte Bewegungs- und Arbeitsergonomie

Ausgehend von 10 Grundübungen wird die tägliche Bewegungspause aus einem Pool von weit über 100 Variationen, tagesaktuell neu zusammengestellt. Durch die vielfältigen Variationen werden durch fortlaufendes Üben, neben Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein, auch die Koordination und die Körperwahrnehmung verbessert.

3 Gründe für die tägliche Bewegungspause

1 Bewegungskompetenz stärken

Die tägliche Aktivierungspause schafft die Basis für eine verbesserte Bewegungs- und Arbeitsergonomie

2 Körperliche Ressourcen entwickeln

Die tägliche Bewegungspause verbessert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein

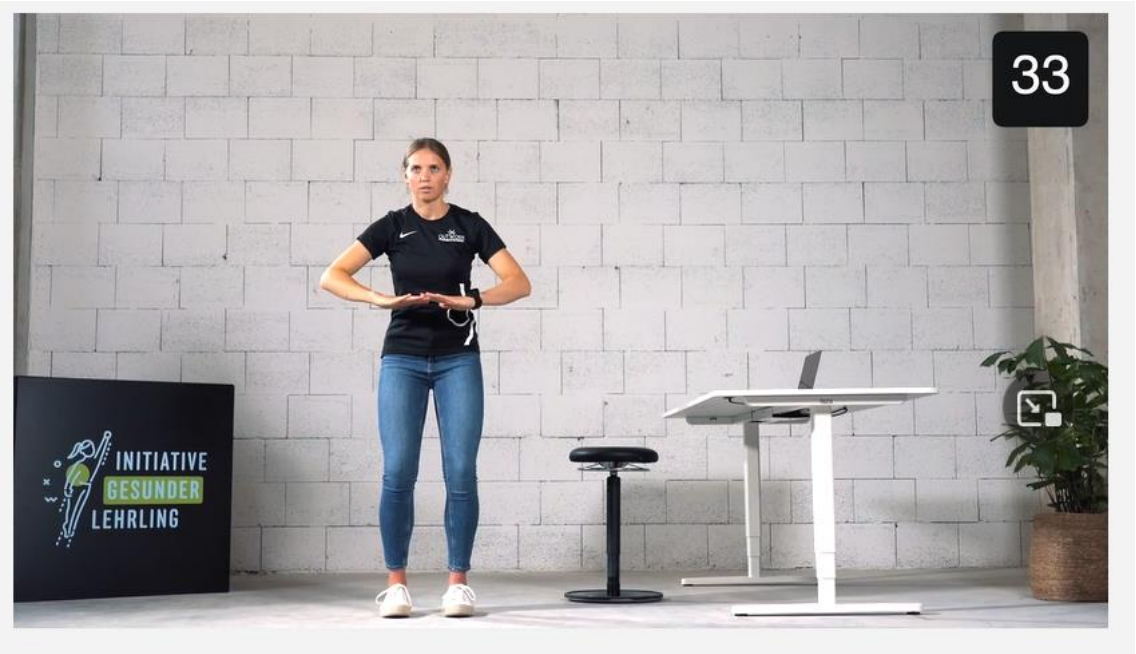
3 Aufmerksamkeit erhöhen

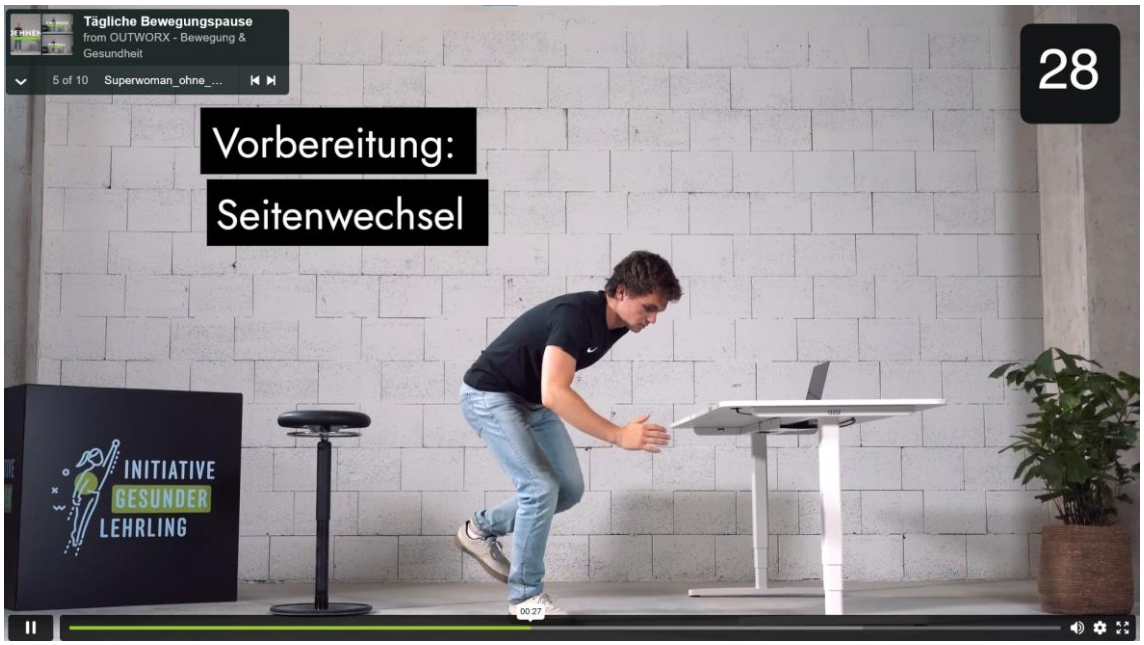
Die tägliche Bewegungspause fördert durch die Aktivierung des Herzkreislaufsystems auch die geistige Aktivierung im Unterricht

Einige beispielhafte Ausschnitte der Videos:

Tägliche Bewegungspause
from OUTWORX - Bewegung & Gesundheit
2 of 10 4Kniebeuge mit Ober…
KNIEBEUGE
MIT OBERKÖRPERAUFRICHTUNG
00:03

03
Nur leichte
Dehnung auslösen
INITIATIVE
GESUNDER
LEHRLING
00:52





4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 19.01.2024**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
  robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at