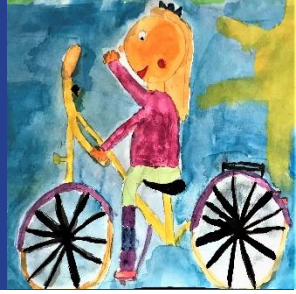
BEP-IMPULS: Bewegung und Entspannung in der Schule

Autorinnen: Birgit Schwalm und Marina Lerch



1 EINFÜHRUNG

Schule ist ein Lebens-, Lern- und Handlungsraum. Schülerinnen und Schüler erwerben in ihrer Schulzeit nicht nur Fachkompetenzen, sondern erlernen im Zuge der Gesundheitsförderung auch ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit und werden zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt.
Die Themen Bewegung und Entspannung sind als zwei wichtige Grundbedürfnisse in der Entwicklung eines Kindes anzusehen und stellen im Zuge der Gesundheitsförderung eine wichtige Ressource dar. Daher ist es wichtig, Gesundheitskompetenzen bei den Kindern zu fördern, Bewegung und Entspannung zu erfahren und kindgerechte Entspannungs- und Bewegungsmethoden kennen zu lernen.

Dies ist, gerade im Schulalltag, nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Lehrkräfte ein Gewinn. Zeit zum Entspannen, der Wechsel von Anspannung und Entspannung, bzw. Phasen der Aktivität und Phasen der Ruhe fördern eine gesunde Entwicklung. Entspannungsphasen lassen dem Gehirn Zeit, Getanes, Wahrgenommenes und Gelerntes zu verarbeiten. Sie verhelfen Kindern dazu, wieder in ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht zu kommen. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu erlangen.

Ich möchte mich bewegen. Ich habe Spaß daran, traue mir viel zu und kenne die Signale meines Körpers, wenn ich Bewegung brauche.

2 BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IM BEP

- „Bewusstsein seiner selbst erlangen und ein „Gesundheitsbewusstsein“ entwickeln und die Notwendigkeit von Entspannung erfahren und Möglichkeiten zum Stressabbau kennen lernen (BEP S.60)
- Bildungsziel: Fähigkeit zur Regulation von Anstrengung und Entspannung, Stressbewältigung (BEP S. 42)
- Anspannung und Entspannung erfahren, Körpergefühl und Körperbewusstsein entwickeln (BEP S. 63)
- Bewegung und Sport sowie Ruhepausen und Erholung einsetzen, um Gesundheit zu erhalten und Stressbelastung zu regenerieren (BEP S. 26)
- „Kinder brauchen Bewegung und Abwechslung“ Bildung ist ein Motor für Entwicklung (BEP S. 29)

> Körperliche Aktivität leistet einen wesentlichen Beitrag zur Krankheitsvorbeugung und ist für das Wohlbefinden des Kindes unerlässlich. Bewegungserfahrungen sind zudem für die soziale und kognitive Entwicklung bedeutsam. Bewegung und Denken sind eng miteinander verknüpft. (BEP S. 62)

3 IMPULSE ZUR UMSETZUNG IN DER SCHULE

Ich merke, wann ich Ruhe brauche. Ich weiß, was mir schon einmal gut getan hat und kann das für meine Entspannung nutzen.

- flexible Bewegungs-, Ruhe- und Entspannungszeiten, bzw. –orte, regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsrituale und –übungen
- Naturräume werden genutzt (spazieren gehen, wandern, Kinderwald, Versteckzonen und Rückzugsbereiche auf dem Schulgelände, Klassenraum im Grünen etc.)
- Kinder lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen (Stressabbau, Konzentrationsförderung, Anregung von Fantasie und Kreativität, emotionale Selbstregulation)
- Kinder können verschiedene Körperhaltungen und Positionen zum Arbeiten einnehmen
- als Lehrkraft auch für sich selbst für Ruhe-, Entspannungs- und Bewegungsphasen im beruflichen und privaten Alltag sorgen
- auf individuelle Signale von Stress und Anspannung bei den Kindern achten und entsprechend interagieren
- mit Kindern über die Wahrnehmung und Wirkung von Stress, Entspannung und Bewegung sprechen und ihnen zu mehr Körperbewusstsein verhelfen
- das Mobiliar erlaubt ergonomisches Sitzen sowie Flexibilität (z.B. Hokkis, Schwingstühle)

4 WEITERE PRAXISMATERIALIEN ZUM THEMA

1. BEP-Lupe Bewegung und motorische Kompetenzen stärken

https://bep-connect.de/pluginfile.php/819/mod_book/chapter/88/BEP-Lupen_QSV.pdf

2. BEP-Lupe Entspannung

https://bep-connect.de/pluginfile.php/819/mod_book/chapter/91/BEP-Fortbildungs-Lupen.pdf