

Abstracts

Dialog Gesunde Schule

Bewegung als
Erfolgsfaktor für
gute Schulergebnisse

Dienstag, 25. 09. 2018
13:00 bis 18:00 Uhr
Pädagogische Hochschule
Niederösterreich - Campus Baden
Mühlgasse 67, 2500 Baden



Wir fördern Gesundheit!



SERVICE STELLE SCHULE

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

Vortrag: „Brainboost! Effekte von Sport und Bewegung auf unser Gehirn und dessen Lernpotential“

Dr. Heidemarie Zach, Bakk. (Medizinische Universität Wien)

Das gesundheitsfördernde Potential von Sport ist hinlänglich bekannt. Wir wissen, dass regelmäßige Bewegung sich auf das Herz-Kreislaufsystem sowie auf das muskuloskeletale System äußerst positiv auswirkt und im langfristigen Verlauf einen Schutz vor den typischen ‚Zivilisationskrankheiten‘ bietet. Nicht nur deshalb ist es wichtig, Sport und Bewegung schon im jungen Alter zu fördern, um den Grundstein für einen nachhaltigen aktiven Lebensstil zu setzen.

Jedoch hat auch das Zitat „Mens sana in corpore sano“ - „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ mehr denn je seine Berechtigung und wird zunehmend in den Fokus wissenschaftlicher Forschung gerückt. Es gibt wachsende Evidenz, dass Sport und Bewegung auf neurophysiologischer Ebene altersunabhängig positiven Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat. Unter anderem, schlägt sich die auf molekularer Ebene gezeigte Zunahme von ‚Hirn‘- Wachstumsfaktoren nach sportlicher Betätigung auf struktureller Ebene nieder. Die Volumenzunahme strategisch wichtiger Hirnareale korreliert dabei signifikant mit direkt messbaren Effekten, wie beispielsweise verbesserten kognitiven Funktionen, unter anderem des Gedächtnisses und Lernens.

Der Vortrag soll eine kurze evidenzbasierte Einführung über die neurophysiologischen Effekte von Sport und Bewegung bieten und zeigen, wie diese im Alltag umsetzbar sind.

Vortrag/Workshop 1: „Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten!“

Marc Gassert (www.marcgassert.de)

Das Wort „Disziplin“ schreckt viele Menschen ab. Klingt es doch nach Gehorsam, Zwang und Strafen. Schluss mit diesen negativen Assoziationen! Denn im Grunde ist Disziplin etwas erstrebenswertes, großartiges, vielleicht die wichtigste Tugend in Ihrem Leben. Disziplin hilft uns unsere Ziele zu erreichen – sei es privat oder beruflich. Um unsere Ziele zu erreichen, brauchen wir nicht mehr Kraft, Wissen, Talent oder DIE Gelegenheit - was wir brauchen, ist die Selbstdisziplin das zu nutzen, was wir haben. Marc Gassert analysiert die „Toolbox“ der Selbstdisziplin, macht sie für jeden zugänglich und hilft so das eigene Potential voll auszuschöpfen.

Unser Alltag besteht nicht selten aus folgender Formel:

Ziele setzen, Aktionsplan erstellen, Fokus üben, innere Haltung prüfen – LOSLEGEN.

Damit unterwegs die Kraft nicht ausgeht, beschäftigt sich Marc Gasserts Training mit Techniken den Akku aufzuladen und Kraftverluste einzudämmen.

Das Erlebnis:

Durch intelligente Interaktionen überwindet Marc Gassert die sonst übliche Distanz, wenn es um das Mitmachen geht. Er führt die Teilnehmer ins Fühlen, Reflektieren und Erleben. Seine interaktiven Demonstrationen machen Kommunikationstheorie greifbar, führen zu Aha-Effekten und erlauben einen einfachen Transfer in die Praxis – garantiert esoterikfrei!

Inhalte:

Unsere unterbewusst ablaufenden Denk- und Handlungsmuster: Wo sie uns nutzen, wo sie uns beschränken, wie wir beides zu unserem Vorteil nutzen. Unsere Einstellung: Wie sich unsere Einstellung auf unsere Kommunikation auswirkt – wie wir Kommunikation emotional aufladen und dadurch unseren Wirkungsgrad erhöhen. Unser Fokus: Wie wir mit Zielen umgehen – nicht wie wir sie umgehen. Unsere Resilienz: Wie wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit nutzen, um Krisen zu bewältigen und als Anlass für Entwicklung zu sehen.

Weitere Inhalte:

- Denken in kausalen Wirkungsketten: wie sie unsere Schaffenskraft begrenzen – und wie uns logisches Denken zum Ziel bringt.
- Unsere Grundeinstellung: wie sich die innere Haltung auf unsere kognitive und kreative Leistungsfähigkeit auswirkt – wie die Abstraktion „den Knoten zum Platzen“ bringt.
- Angst: Wie Angst und Leistungsdruck die Wahrnehmung beeinflussen und Spontanität und Kreativität hemmen – wie man ein „kreatives Klima“ durch eine veränderte Wahrnehmung schafft. Trial and Error statt Trial in Terror.

Ziel:

Auch in unserem Alltag, fern vom Kloster der Shaolin, jenseits von Kampfkünsten, werden Marc Gasserts Techniken erfolgreich eingesetzt. Er zeigt Ihnen den Zugang zu Ihren verborgenen Kraft-Reservoirs – und wie Sie diese wieder auffüllen. In einer interessanten Toolbox finden Sie die Werkzeuge, Ihr eigenes Innovationspotential freizusetzen und Ihre Wahrnehmung bewusst zu steuern. Sie erleben den Paradigmenwechsel vom Zweifler zum Kreativeur, und gestalten den Transfer in die Praxis.

Ihr Nutzen:

- Sie lernen wie Sie mit Spaß, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig umsetzen
- Sie erhalten die verschiedenen Techniken, wie Sie Ihren Akku Quick-Chargen können

Workshop 2: „Mehr Bewegung im Schulalltag für Schüler/innen und Lehrer/innen“: Aktives Kennenlernen der praxisorientierten Angebote der NÖGKK & BVA „Bewegungsprojekte für Schüler/innen“, „Bewegung im Lehrberuf“)

Alice Pichler (Gesundheits- und Fitnesstrainerin), Beraterinnen der NÖGKK & BVA

Bewegung schärft das Denken, verbessert die Konzentration und die Lern- und Lehrleistung, reduziert Ängste und Suchtneigungen, baut Stress ab, hebt die Stimmung, verlangsamt das Altern und verbessert die körperliche Fitness und Gesundheit!!! Das Thema Bewegung ist daher sehr wichtig für alle Beteiligten an einer Schule, um Gesund und fit im Schulalltag zu bleiben. Dies möchten die Sozialversicherungsträger NÖGKK und BVA gerne fördern. Sie lernen in diesem Workshop kostenlose Projekte und Angebote zur Bewegung kennen. Mit der Trainerin Alice Pichler werden Kurzübungen für den Unterricht vorgestellt.

Sobald sich eine Schule auf dem Weg macht, eine „Gesunde Schule“ zu werden und dabei von der NÖGKK betreut wird, kann der Schwerpunkt „Bewegung“ gewählt werden (andere Schwerpunkte sind: Ernährung, psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention, Lebensraumgestaltung). Die NÖGKK betreut Volksschulen, Allgemeine Sonderschulen, Sonderpädagogische Zentren, Montessori Schulen, AHS Oberstufe, Polytechnische Zentren, Berufsschulen sowie Berufsbildende mittlere und höhere Schulen. Bedürfnisorientiert und in einem partizipativen Prozess wird erarbeitet, was die Schule benötigt um eine „Gesunde (Volks-)Schule“ zu werden, dabei gibt es u.a. Workshops in den Klassen, im Turnsaal und Freigelände, Lehrerfortbildungen (SCHILF bzw. SCHÜLF), Eltern-Kind-Turnen, Elternabende, Eltern-Kind-Aktivnachmittage, etc. Die Ziele und Themen sind sehr vielfältig, wie bspw. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten, Förderung von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Stabilität, u.v.m.

Im **Projekt „Beweg Dich – Bewegte Kinder können etwas bewegen!“** der NÖGKK für Volksschulklassen erfahren Kinder in Workshops, dass Bewegung zu einer korrekten und gesunden Haltung führt und, dass durch Bewegung Übergewicht vermieden werden kann. In den Bewegungsstunden wird das Hauptaugenmerk auf die Schulung und Verbesserung der Koordination und Stabilisation gelegt. Die Volksschullehrerinnen werden in Theorie und Praxis so geschult, dass sie dieses Programm dann auch bestmöglich im Bewegungsunterricht umsetzen können.

„**Schule bewegt gestalten**“ ein Gesundheitsförderungsprojekt der österreichischen Sozialversicherung, hat sich zum Ziel gesetzt, Schulen bei der Implementierung eines bewegungsfreundlicheren Schulalltags zu unterstützen. Es soll die körperliche, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen gefördert werden. Im Rahmen des Projektes findet u.a. eine Begehung des Schulgebäudes mit der bewegungsfreundlichen Schulraumberaterin statt, um ungenutzte Bewegungsräume zu entdecken und nutzbar zu machen.

„**Bewegung am Arbeitsplatz Schule**“ ist ein zentraler Schwerpunkt in den von der BVA betreuten ganzheitlichen Prozessen für Schulleitungen, Lehrkräfte und das nicht-unterrichtende Personal. Schulen haben während einer 3-jährigen Prozesslaufzeit die Möglichkeit, mit Bewegungsexpertinnen und -experten direkt am Schulstandort unterschiedliche Bewegungsmodelle kennenzulernen und somit mehr Bewegung in ihren Schulalltag zu integrieren. „Gesunder Rücken“, „Smoveytrainings“, „Theraband- oder Minibandschulungen“ sowie „Faszientrainings“ sind nur einige Beispiele von zahlreichen **praxisorientierten Workshops**, die neben der körperlichen Ebene gleichermaßen auch immer die seelische und soziale Gesundheit miteinbeziehen und fördern.

Bewegungskalender:

- 1.) „**KIB – Klasse in Bewegung**“ sind Bewegungskalender für Schüler/innen, welche es in zwei Versionen gibt (Unter- und Oberstufe). Im Kalender gibt es Übungen zu den Themen „Mobilisation“, „Koordination“, „Kräftigung“, „Ausdauer“ und „Entspannung“. Diese Kalender sollen dabei helfen, gemeinsam bewegte Pausen zu setzen und Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen.
- 2.) Der **Bewegungskalender für Lehrer/innen „TOP 12“** beinhaltet 12 Übungen, welche aus den Bereichen Mobilisierung, Koordination, Dehnung, Kräftigung und Entspannung zusammengestellt wurden. Der Bewegungskalender – entwickelt vom Sportwissenschaftler Mag. Dr. Hannes Pratscher – bietet eine kompakte Übungssammlung, die sich einfach in den Schulalltag für Schulleiter/innen, Lehrer/innen und das nicht-unterrichtende Personal integrieren lässt.

Beweg Dich Tipps:

- Körperliche Beweglichkeit beeinflusst die geistige Beweglichkeit
- Körperliche Kreativität beeinflusst die geistige Kreativität
- Gute körperliche Stabilität beeinflusst die geistige Stabilität
- Gute Lebenskraft (Energie) kommt von der Bewegungskraft (Bewegungsenergie)
- Mit Bewegungsspiel zum Bewegungs-Lebensziel

Workshop 3: „Lernen in Bewegung – bewegtes Schulumfeld – Rhythmisierung von Unterricht und Pause“

MMag. Sabine Brandstetter (Sportwissenschaftlerin)

Bewegung liefert einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen, ganzheitlichen und gesunden Entwicklung eines Kindes. Neben den positiven gesundheitlichen Aspekten von Bewegung gibt es auch günstige Einflüsse auf die Lernfähigkeit bzw. die schulische Leistung. Moderne Bewegungsempfehlungen für Kinder berücksichtigen diesen Aspekt immer stärker, wohingegen ein Großteil der österreichischen Volksschulkinder die Bewegungsempfehlungen nicht erfüllt (ÖEB, 2012).

Im Workshop „Bewegtes Lehren“ werden unterschiedliche Möglichkeiten der Bewegungsförderung im Schulalltag vorgestellt sowie deren Einsatzmöglichkeiten und Praxistauglichkeit diskutiert.

Anhand von Beispielen soll aufgezeigt werden, wie Bewegungsförderung an den Schulstandort angepasst, auf unterschiedlichen Ebenen umgesetzt werden kann. Die Schaffung von Bewegungsräumen und dem damit Ermöglichen von mehr Bewegung soll einerseits der Bewegungsförderung dienen, andererseits eine Bereicherung für den Unterricht bzw. das Schulleben sein. Nur wenn es gelingt, beide Aspekte miteinander zu vereinen, wird die Bewegungsförderung langfristig am Schulstandort umgesetzt werden können.

„Lernen in Bewegung“

- Lebensraum Schule - Strukturelle und organisatorische Aspekte zur bewegungsfreundlichen Schulgestaltung
- Bewegungschancen ergreifen – Rhythmisierung von Unterricht und Pause
- Sich bewegen - zuerst im Kopf, dann in der Tat
- Gemeinsam wachsen - Gesundheit vor- und erleben

Workshop 4: „Die Aufsichtspflicht - Umfang, Grenzen und rechtliche Konsequenzen“

Mag. Roland Kostal (AUVA)

Zentral für eine allfällige Haftung ist die Aufsichtspflicht.

Das Ausmaß der Aufsicht bestimmt sich nach Alter, Entwicklung, Eigenart, geistiger und körperlicher Reife des Kindes/Jugendlichen und der Gefahreneignetheit der jeweiligen Situation. Durch die Aufsicht soll eine Gefahr für das Kind und durch das Kind hintangehalten werden.

Maßstab für den Bereich des Schulunterrichts ist u.a. der Aufsichtserlass 2005.

Schäden, die auf eine Verletzung der Aufsicht zurückgeführt werden, können arbeitsrechtliche, strafrechtliche und zivilrechtliche Folgen haben.

Strafrechtliche Konsequenzen sind möglich, wenn durch die zumindest fahrlässige Missachtung der gebotenen Aufsicht ein Körperschaden herbeigeführt wurde.

Besonderheiten sind bei der zivilrechtlichen Haftung zu beachten.

- Erstens wird die Schule in Vollziehung eines Bundesgesetzes (SchUG) tätig und daher sind die LehrerInnen als Organe des Bundes anzusehen.
- Zweitens stellt ein Unfall einer Schülerin/ eines Schülers im Rahmen des Unterrichts einen Arbeitsunfall im Sinne des ASVG dar.

Das hat zur Konsequenz, dass nach den Regeln der Amtshaftung ein direkter Schadenersatzanspruch gegen das Organ „LehrerIn“ nicht besteht, sondern solche Ansprüche gegen den Bund zu richten sind. Dieser haftet allerdings analog der Dienstgeberhaftung, nur bei Vorliegen von Vorsatz.

Gleichzeitig bestehen für die verletzten SchülerInnen Leistungsansprüche gegenüber der AUVA als gesetzlicher Unfallversicherungsträger nach den Voraussetzungen des ASVG (Unfallheilbehandlung; Rehabilitation, Geldleistungen...)

Ein Regressanspruch der AUVA gegenüber dem Bund kann nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz geltend gemacht werden und nur in diesem Fall ist ein Rückgriff des Bundes gegen das Organ „LehrerIn“ zu befürchten.

Im Endeffekt bedeutet dies, dass eine Schadenersatzzahlung der/des Lehrerin/Lehrers äußerst unwahrscheinlich ist.

Dies zeigen auch die einschlägigen Judikate.

Summasummarum sind bei Einhaltung der gebotenen Sorgfalt, persönliche rechtliche Konsequenzen für Lehrpersonen nicht zu erwarten.

Workshop 5: "Gehirn-gerechtes Lernen durch Bewegung"

Mag. Susanne Wallner (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Aus lernpsychologischer Sicht ist Lernen sinnlos, wenn man dem Gehirn keine Möglichkeit zur Verarbeitung des Gelernten bietet. Die Konzentrationsspanne von Kindern ist generell sehr kurz. Langes Abschreiben oder gleichförmige Rechenübungen bewirken ein "Abschalten" - das Kind wird zum "Abschreib-" oder "Rechenroboter".

Effizientes Lehren besteht aus kurzen fachlichen Inputs und Übungen mit anschließender Bewegung. Bewegung fördert somit nicht nur das Einprägen von Lerninhalten und wirkt dem höheren Aktivitätsniveau von Kindern entgegen, sondern versetzt die Kinder in die Lage, sich wieder motiviert und konzentriert einer neuen Aufgabe zu stellen.

Diverse Spiele, die die Motorik, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit fördern, sind nicht nur gute "Pausenfüller", sondern trainieren wesentliche, für das Lernen notwendige Fertigkeiten.

Inhalte:

- Theoretischer Input zu den Hintergründen des „gehirn-gerechten Lernens“
 - o Konzentrationsspanne von Kindern und Jugendlichen
 - o Neuronale Verarbeitung des Lernstoffs
 - o Gehirn-gerechte Pausengestaltung
- Praktische Übungen und Spiele als Anwendungsbeispiele für die Praxis
- Diskussion

Workshop 6: „Chancen der Outdoorpädagogik - Handlungsorientiertes Lernen“

Mag. David Kupfer und Dipl. Päd. Stefan Sanzenbecker, MSc (Wildniszone)

In diesem Workshop dreht sich alles um handlungsorientiertes Lernen. Dabei werden Praxisbeispiele vorgestellt, wie Lernen in Verbindung mit Bewegung nach outdoorpädagogischen Konzepten stattfinden kann und im Unterricht Anwendung findet.

Ferner werden Grundlagen handlungsorientierten Lernens vermittelt. Dies hat einerseits soziales Lernen zum Inhalt und kann aber darüber hinaus auch zur Wissensvermittlung herangezogen werden. Dabei bedienen wir uns spezifischer Methoden, die auch verstärkt versuchen, die SchülerInnen in Verantwortung zu nehmen und selbstgesteuertes Lernen vermehrt zu ermöglichen.

Der Workshop wird kurzweilig gestaltet und bietet neben zahlreichen Praxisbeispielen auch Sequenzen an, die direkt im Unterricht eingesetzt werden können.

Workshop 7: „Struktur als Hilfe - Offenheit als Ziel“ Von strukturierten Abläufen zu offenen Prozessen am Beispiel gruppendynamischer Aufgabenstellungen.

Mag. Ulrich Pammer (Soziologe und Outdoorpädagoge)

Wie gelingt es im pädagogischen Alltag, Räume zu schaffen, in denen Selbsttätigkeit und eigenständige Handlungsstrategien im Vordergrund stehen und wo Motivation und Beziehungsgestaltung entstehen können?

Anhand von bewegten Teamaktivitäten werden Wege durch das Spannungsfeld zwischen Strukturiertheit und Offenheit aufgezeigt und ausprobiert.

Bequemes Schuhwerk empfohlen.

Hintergrund:

Die Fragestellung, wie es gelingt, Erfahrungsräume zu schaffen, in denen sich Kinder als „bedeutsam“ (Antonovsky 1987) erleben, leitet sich aus dem Wunsch von Eltern und PädagogInnen nach selbständigen Kindern, die motiviert und konzentriert sind, ab.

Um Motivation zu schaffen, ist es notwendig, Kinder am Geschehen partizipieren zu lassen und somit deren Selbstwirksamkeit zu stärken.

Selbständig sind Kinder dann, wenn sie Möglichkeiten erhalten, eigene Handlungspläne umzusetzen.

Konzentration und Aufmerksamkeit lassen sich ebenfalls dann erreichen, wenn Kinder durch oben genannte Aspekte emotional in das Geschehen eingebunden sind.

Strukturen und verlässliche Beziehungen sind notwendig, damit Kinder andocken können. Wenn diese Sicherheit vorhanden ist, kann das Explorationssystem der Kinder „angeworfen“ werden und es entsteht der Mut, die Welt selbst zu erforschen und Lernerfahrungen in offenen Settings zu machen.

Die Übungen im Workshop eignen sich, um das Spannungsfeld zwischen Strukturiertheit und Offenheit zu diskutieren.

Improvisationstheater „Bühne frei für die Gesundheit“

Theatre Works Improtheater

Ist eine moderne, direkte Form des Theaters, das innovativ und kreativ mit zielgruppenspezifischen Themen zu spielen weiß. Die Einbeziehung des Publikums macht die Aufführung zu einem einmaligen Erlebnis.

Die SchauspielerInnen holen von den BesucherInnen Aussagen oder Begriffe zu den Themen der Veranstaltung ein. Die SchauspielerInnen lassen sich davon zu unterschiedlichsten Szenen inspirieren.