

Gesund macht Schule - Schulwettbewerb 2024

Thema: Wir bewegen unsere Schule!

Worum geht es bei dem Wettbewerb?

In jungen Jahren werden die Weichen für eine gesunde Zukunft gestellt. Reiche Bewegungserfahrungen in der Kindheit haben positiven Einfluss auf die sensorische, emotionale, motorische, soziale und körperliche Entwicklung. Doch 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich heutzutage weit unter der Empfehlung von 60 Minuten pro Tag. Zu dem Ergebnis kommen der vierte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht 2020¹ sowie die AOK-Familienstudie 2022².

Mögliche Bewegungsräume sind immer weniger geworden: In den Städten beispielsweise werden Spielräume zunehmend durch Autos und Verkehr verdrängt und digitale Medien (Spiele-Apps, Messenger, YouTube, etc.) sorgen zusätzlich dafür, dass Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang nur noch beschränkt ausleben. Das freie Kinderspiel in Natur und im öffentlichen Raum ist nicht mehr selbstverständlich – bewegungsarme Freizeitbeschäftigungen scheinen immer beliebter.

Schule ist ein höchst relevanter Ort, an dem Bewegungsförderung stattfinden kann, denn Kinder verbringen hier einen Großteil des Tages. Mit diesem Wettbewerb möchten wir Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler dazu anregen, Ihre Schule zu bewegen. Egal, ob Bewegung im Unterricht, in den großen Pausen, im Ganztags- oder in Form einer Aktionswoche: Wir sind gespannt auf Ihre Ideen und Konzepte.

Sie können folgenden Fragen gemeinsam nachgehen:

- Warum ist Bewegung gut für meinen Körper? (Erstes Wissen über Muskeln und Skelett, das Herz-Kreislaufsystem und warum Bewegung auch Entspannung bedeutet)
- Welche Bewegung macht mir besonders Spaß und warum? (Zum Beispiel: Mag ich den Rhythmus beim Tanzen oder die Schnelligkeit beim Laufen?)
- Wo und wann können wir uns in der Schule bewegen? (hier ist nicht der Sportunterricht gemeint)
- Kann man Bewegung z.B. auch im Mathe- oder Sachkundeunterricht einbauen?
- Was können wir in der Schule ändern, damit wir uns mehr bewegen?
- Können wir feste „Bewegungsrituale“ für den Schulalltag festlegen?

Die Kinder sollen erfahren, dass Bewegung sich positiv auf ihr Wohlbefinden und ihre Konzentration auswirkt und viel mehr dahintersteckt als nur körperliche Anstrengung.

¹ Breuer, C.; Joisten, C.; Schmidt, W.: Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, Hofmann-Verlag, 2020

² IGS Institut GmbH: AOK-Familienstudie 2022: <https://www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022/>

Wenn Ihre Schule z. B. schon ein Konzept zur „Bewegungsfreudigen Schule“ umsetzt oder Sie gerade dabei sind, ein Bewegungs-Konzept mit Ihren Schülerinnen und Schülern zu erarbeiten und zu gestalten, möchten wir Ihre Ideen und Herangehensweise kennenlernen.

Wie kann Ihre Schule teilnehmen?

Alle Schulen, die im Rheinland und in Hamburg am Präventionsprogramm *Gesund macht Schule* teilnehmen, können mitmachen: ob die ganze Schule, nur eine Klasse, eine AG, der Ganzttag, in Form von Projektwochen – oder tagen, ist völlig egal. Zur Unterstützung der Umsetzung des Wettbewerbs an Ihrer Schule, können Sie als Lehrkräfte oder Mitarbeitende im Ganzttag die „*Gesund macht Schule Bewegungsbox – Hier bewegt sich was*“ mit mehr als 132 Ideen und Anregungen zu den Themen *Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht, Bewegtes Lernen im Fachunterricht, Pausenspiele und Erlebnispädagogische Spiele* nutzen.

Die Bewegungsbox finden Sie und Ihr Kollegium im internen Bereich auf der *Gesund macht Schule*-Homepage in der Rubrik *Material für den Unterricht oder Ganzttag* unter dem Thema *Bewegung und Entspannung in der Grundschule*:

<https://www.gesundmachtschule.de/login>

Wir freuen uns über Berichte, Fotos, Reportagen, Plakate und Videos zum Thema von Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern.

Bitte denken Sie daran, bei Foto- und Videomaterial Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten einzuholen.

Zu Beginn erhalten Sie ein Bewerbungsformular für den Wettbewerb und ein Plakat z. B. für das Klassenzimmer, Mehrexemplare können auf Wunsch angefordert werden. Die teilnehmenden Lehrkräfte oder Mitarbeitende aus dem Ganzttag füllen das Bewerbungsformular aus (wenn mehrere Klassen oder AG`s einzeln teilnehmen möchten, füllen Sie bitte pro Projekt ein Bewerbungsformular aus) und fügen weiteres Dokumentationsmaterial (Unterrichtsskizzen, Bilder, Fotos, Plakate, O-Töne, Videos, Podcasts, Berichte, etc.) dem Antrag bei und schicken alles per Post oder per E-Mail an:

Ärztchammer Nordrheiu
Snezana Marijan
Tersteegenstr. 9
40474 Düsseldorf
Per E-Mail: gesundmachtschule@aecko.de

Einsendeschluss ist der 06. Mai 2024.

Die besten Beiträge werden mit Preisen bis zu einem Wert von 300 € prämiert. Die Preisträger werden von einer Fachjury ausgewählt und vor den Sommerferien 2024 informiert.

Wir freuen uns auf Ihre Wettbewerbsbeiträge!