

Bewegungsförderung an Schulen- Gesundheitsfachkräfte berichten



Gesund aufwachsen in Kita, Schule und Quartier
Was können wir voneinander lernen?

Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS)
Andrea Bade, Katharina Nussbaum, Ingrid Wörner

Themen

- **Ernährung** z. B. gesunde Getränke, Pausensnack, Fehlernährung etc.
- **Bewegung und Körperhaltung**, z. B. richtiges Sitzen, Bewegungspausen, Pausengestaltung etc.
- **Hygiene**, z. B. Körper- und Mundhygiene etc.
- **Medienkonsum und Suchtprävention**
- **psychosoziale Gesundheit** z. B. Stressprävention, Lärmprävention etc.

Methodik

- Projektarbeit
- Individuelle Beratung
- Mitwirkung an gesundheitsbezogenen Unterrichtseinheiten
- Elternarbeit, Informationsveranstaltungen
- Zusammenarbeit innerhalb der Schule
- Netzwerkarbeit
- Weiterbildung der Gesundheitsfachkräfte

... und zur Gesundheit

- Bewegung stärkt die Knochen, Muskeln und Gelenke
- Bewegung stärkt das Herz- Kreislaufsystem
- Bewegung fördert den Lernerfolg

Donnelly et al., 2016, Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review

Lee, D. C., Artero, E. G., Sui, X., & Blair, S. N. (2010). Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. *Journal of psychopharmacology*, 24(4_suppl), 27-35.

Möglichkeiten der entspannten Bewegung

- Diese Entspannung setzt am Körper an
- Möglichkeiten dafür sind z.B.
 - Yoga
 - Tai Chi
 - Progressive Muskelentspannung
 - Qigong
- Vorteil gegenüber anderen Entspannungsmöglichkeiten
 - Vielen Menschen fällt das schnelle Umschalten von Anspannung auf Entspannung schwer.
 - Bei bewegter Entspannung kann jeder noch etwas „tun“ und spürt trotzdem nach kurzer Zeit den Entspannungseffekt

Newsletter im Frühling



Bewegt in den Frühling

Jetzt ist es Zeit wieder mehr nach draußen zu gehen!

- Geh wieder zu Fuß zur Schule oder fahr mit dem Fahrrad oder dem Roller.
- Spiel mit Freunden oder Geschwistern draußen.
- Mach mit deiner Familie mal wieder einen Ausflug.

Es kommt wieder Farbe in die Natur!

- Schau mal, ob Du schon erste Blumen auf Deinem Weg zu Schule entdecken kannst.
- Spiele mit deinen Freunden „ich sehe eine Farbe“, so könnt ihr gemeinsam Neues in der Natur entdecken.

Wenn Du Fragen hast,
sprich mich gerne an!

Deine Gesundheitsfachkraft

Es ist gut auch bei schlechtem Wetter raus zu gehen!

Achtung:
Es ist manchmal kälter als die Sonne uns vermuten lässt.

Hinweis:
Wissenschaftler haben festgestellt, dass 2 Stunden Bewegung am Tag für Kinder wichtig sind. Dazu zählt zum Beispiel auch zu Fuß zur Schule gehen. Spielen in der Natur bringt weitere Vorteile für die Kinder.

Das Projekt wird finanziert durch:
Die Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz
Freie Hansestadt Bremen
Strategieforum Prävention des Landes Bremen



Deine Aufgabe

Male hier ein **Frühlingsbild**:
Was möchtest Du im Frühling machen?

Das Projekt wird finanziert durch:
Die Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz
Freie Hansestadt Bremen
Strategieforum Prävention des Landes Bremen



**Vielen Dank
für die
Aufmerksamkeit!**

