

BildungsCent e.V.

Der nachfolgende Beitrag zum Wettbewerb

„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag“

wurde eingereicht von

Frau Silke Stein

im Namen der

Dalbek-Schule

Hamfelderredder 17

21039 Börnsen

schulleitung@dalbek-schule.de

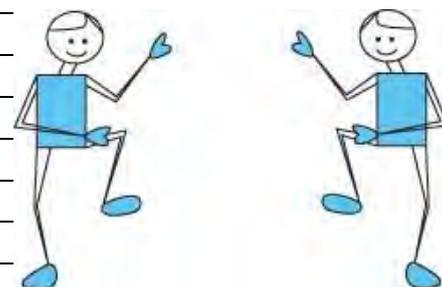


Liebe Jury-Mitglieder,

bevor Sie sich in unser Bewerbungsschreiben vertiefen, gönnen Sie sich 5 - 10 Minuten an der frischen Luft. Stehen Sie auf, gehen Sie zügig spazieren, laufen und/oder machen einige Überkreuz- und Atemübungen.

Zum Beispiel:

	Überkreuzbewegungen (alle Bewegungen langsam aus aufrechter Haltung heraus durchführen)
1.	Rechte Hand – linkes Auge
2.	Linke Hand – rechtes Auge
3.	Rechte Hand – linkes Nasenloch
4.	Linke Hand – rechtes Nasenloch
5.	Rechte Hand – linkes Ohr
6.	Linke Hand – rechtes Ohr
7.	Rechte Hand – linke Schulter
8.	Linke Hand – rechte Schulter
9.	Rechte Hand – linke Seite des Körpers
10.	Linke Hand – rechte Seite des Körpers
11.	Rechte Hand – über linken Oberschenkel streichen
12.	Linke Hand – über rechten Oberschenkel streichen
13.	Rechter Ellenbogen – linker Oberschenkel
14.	Linker Ellenbogen – rechter Oberschenkel
15.	Rechte Hand – über linken Unterschenkel streichen
16.	Linke Hand – über rechten Unterschenkel streichen
17.	Rechte Hand – linke Fußspitze
18.	Linke Hand – rechte Fußspitze
19.	Rechte Hand – linke Fußsohle (Überkreuzbewegung nach hinten)
20.	Linke Hand – rechte Fußsohle (Überkreuzbewegung nach hinten)
	Gern auch wieder zurück – also rückwärts von 20 - 0
21.	20 – 40 x Ellenbogen trifft Oberschenkel im Wechsel (siehe Nr. 13. und 14.)



Nun sind Sie sicher frisch und neugierig, mehr über die Dalbek-Schule in Börnsen zu erfahren.





1. Allgemeines

Die Dalbek-Schule in Börnsen ist eine offene Ganztags-Grundschule.

Zurzeit besuchen 252 Schüler und Schülerinnen die Schule, 170 davon nutzen das Ganztagsangebot.

Dies erstreckt sich von 7.00 Uhr bis 17.00 Uhr und bietet eine Ferienbetreuung mit Programm an.

Lediglich in den Sommerferien ist die Schule drei Wochen geschlossen.

Im Jahr 2010 haben wir das Zertifikat „Schule in Bewegung“ des Bildungscent e.V. erworben, indem wir mit professioneller Begleitung eine Projektwoche zum Thema „Bewegung - Ernährung - Entspannung“ geplant und durchgeführt sowie an dem finnischen Bewegungsprogramm Muuvit-Abenteuer teilgenommen haben.

In diesem Schuljahr haben sich viele Klassen daran beteiligt Klima-Meilen zu sammeln.

Folgende Projekte, die der Gesundheitsprävention dienen, werden in der Schule regelmäßig durchgeführt:

- Abnahme der Laufabzeichen
- Bildung kommt ins Gleichgewicht
- Fit und stark - Projekt zur Gesundheitsprophylaxe (1. und 2. Klassen)
- Gemeinsames Klassenfrühstück
- Medizinische Erstversorgung für Jugendliche mit Selbsthilfeeinheiten (4. Klassen)
- Projekt gegen sexuellen Missbrauch (3. und 4. Klassen)
in Zusammenarbeit mit der Kinderschutzstelle Kreis Herzogtum Lauenburg
- Verkehrserziehung
 - o Radfahrtturnier des ADAC
 - o Radfahrprüfung unter Leitung der Polizei
- Vollwertiger Mittagstisch im Ganztagsbereich
- Zahnprophylaxe
 - o Besuch der ortsansässigen Zahnärztin (1. Klassen)
 - o Unterricht durch Mitarbeiter des Gesundheitsamtes (Klasse 1 - 4)



2. Bewegte Pause

Um den Schultag so gestalten zu können, dass Anspannung und Entspannung in einem gesunden Verhältnis stehen, wurde das Außengelände der Schule 2011-2012 den Bedürfnissen der Kinder nach Bewegung und Spiel in einen naturnahen, anregungsreichen Spiel- und Lernraum umgestaltet.



Jetzt bewegen sich täglich alle Schülerinnen und Schüler auf dem schönen Gelände.



Zusätzlich organisieren Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen selbständig eine Ausleihe verschiedener Pausenspielgeräte wie z. B. Stelzen, Pedalos, Springseile, Pferdchenleinen, Bälle und Hüpfstangen.





3. Bewegter Unterricht

3.1. Gleichgewichtsübungen eröffnen jede Unterrichtsstunde

Einige Klassen beginnen an der frischen Luft. Andere bewegen sich im Klassenraum.

Alle Klassen eröffnen die 1. Unterrichtsstunde mit folgender kurzer Gleichgewichtsübung:

Gleichgewichtsübung: Guten Morgen, liebes Knie ...

Ausgangsposition: Stand, Füße leicht auseinander, Augen geöffnet.

Übungsverlauf:

- Ein Knie langsam anheben, gleichzeitig den Kopf sehr langsam senken (Knie und Stirn kommen sich entgegen).
- Knie und Kopf gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Das andere Knie langsam anheben, gleichzeitig den Kopf langsam senken (Knie und Stirn kommen sich entgegen).
- Knie und Kopf gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.



Begleitender Spruch:
 „Guten Morgen, liebes Knie!“
 „Wie geht’s dir, liebes Knie?“
 „Danke, mir geht es gut.“
 „Na, dann setz dich hin!“

Die Übung mindestens einmal wiederholen.

Am Ende jeder Übung immer langsam in die Ausgangsposition zurückkommen.

Danach setzen sich die Kinder auf ihre Stühle und der Unterricht kann beginnen.²

Stehen Sie auf und testen Sie Ihr Gleichgewicht. Viel Spaß dabei!

Nach dem Programm „Bildung kommt in Gleichgewicht“ von Dorothea Beigel¹ führen alle Schülerinnen und Schüler täglich verschiedene kurze Gleichgewichtsübungen durch.

Diese Übungen

- werden jeweils am Anfang der Stunde durchgeführt (Dauer je 1-3 Minuten).
- werden im Schwierigkeitsgrad aufbauend in 5 Stufen erhöht.
(Pro Stufe sind 2 - 3 Monate Übungszeit vorgesehen.)
- werden ohne Leistungsdruck ausgeführt - jedes Kind macht die Übungen so, wie es sie kann.
- werden von Lehrern, Lehrerinnen, Schülerinnen und Schülern gemeinsam geübt.
- werden von Schülerinnen oder Schülern angeleitet.

Knie begrüßen	Vor-Zurück-Bewegung	Drehung	Kopf- und Augen-Bewegung	Hoch-Tief-Bewegung
				
1. Stunde	2. Stunde	3. Stunde	4. Stunde	5. Stunde



So stehen der Wunsch der Kinder nach unstrukturierter Bewegung (Schulhof) und das Anliegen der Lehrkräfte - strukturierte, ritualisierte, Bewegungen gemeinsam auszuführen - gleichberechtigt nebeneinander und ergänzen sich gegenseitig.

Bei allen Übungen steht der Spaß am gemeinsamen Tun im Vordergrund.

Im alltäglichen Ablauf eines Schulvormittags lösen sich stets bewegungsreiche- und bewegungsärmere Phasen ab.

Schülerinnen und Schüler sind verantwortlich für die Gleichgewichtsübungen. Sie erinnern die Mitschüler und die Lehrkräfte und leiten die Klasse an, die Übungen durchzuführen.

Jede Unterrichtsstunde wird mit einer anderen Übung eröffnet.

Im Laufe eines Schuljahres werden die Übungen leicht verändert und im Schwierigkeitsgrad erhöht.

In regelmäßigen Abständen sind die Gleichgewichtsübungen Thema in der Lehrerkonferenz.

Es werden Erfahrungen ausgetauscht, Fragen geklärt und neue Übungen gemeinsam erarbeitet.

In diesem Prozess wird das Lehrerkollegium von einer zertifizierten Dozentin fortgebildet und begleitet. Das führt zu Nachhaltigkeit und Durchhaltevermögen, das Programm täglich durchzuführen.

Sie haben fleißig gelesen. Nun laden wir Sie zu einer weiteren Gleichgewichtsübung ein:

Gleichgewichtsübung: Erst nach vorn....

Ausgangsposition: Stand, Füße parallel dicht nebeneinander, Augen geöffnet.

Übungsablauf:

- Den gestreckten Körper leicht nach vorn verlagern, Position halten.
- Langsam über die Körpermittellinie den gestreckten Körper nach hinten verlagern, Position halten.
- Den gestreckten Körper nochmals, ohne in der Mitte zu stoppen, leicht nach vorn verlagern, Position halten. Den Körper in die Ausgangsposition zurückbewegen.²



Begleitender Spruch:

„Erst nach vorn.“
 „Und dann zurück.“
 „Ich bleib stehn.“
 „Was für ein Glück!“

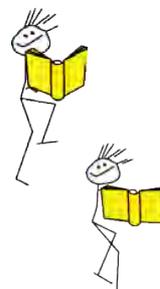


3.2. Mit Bewegung verknüpftes Lernen

Weiterhin wird das im Schulprogramm verankerte Leitziel „Lernen mit allen Sinnen“ so oft wie möglich mit Bewegung kombiniert. Das Lernen wird oft direkt mit Bewegung verknüpft:

<p>SchülerInnen lernen Gedichte und/oder Lieder mit Bewegungen verknüpft</p>	<p>Geometrische Formen werden auf dem Kopf balanciert</p>		<p>Kreisgeometrie auf dem Schulhof</p>

Schülerinnen und Schüler arbeiten im Sitzen.
 Schülerinnen und Schüler arbeiten im Stehen.
 Schülerinnen und Schüler arbeiten im Liegen.



Schülerinnen und Schüler laufen Buchstaben ab.
 Schülerinnen und Schüler gehen durch die Schule und messen Dinge aus.
 Schülerinnen und Schüler arbeiten in der Mathe-Werkstatt.
 Schülerinnen und Schüler hüpfen Zahlen.
 Schülerinnen und Schüler trainieren grammatische/mathematische Begriffe mit verabredeten Bewegungen.

Wenn Sie mögen, stehen Sie auf, bewegen sich nach Ihren Vorstellungen und entspannen kurz. Fehlt die Zeit? Dann lesen Sie im Stehen, beim Gehen oder wie immer Sie es mögen!





4. Bewegtes Schulleben

4.1. Waldtage/Teilnahme am GEO-Tag der Artenvielfalt

Die Klassen nutzen die walddnahe Lage der Schule und gehen zum Teil sehr regelmäßig 2-6 Stunden in der Woche/im Monat in den Wald.

Die Schülerinnen und Schüler laufen, rennen, balancieren und bauen in der Natur.

Alle zwei Jahre unternimmt die gesamte Schule an einem Tag im Juni einen Ausflug in die Natur.

Der Ganztagsbereich ergänzt das Lernen in der Natur durch ein Bildungsangebot.

Einmal in der Woche geht eine Kindergruppe nachmittags in den Wald.



4.2. ADAC-Parcours – Radfahrtraining

Alle Viertklässler tauschen eine Woche lang täglich den Klassenraum gegen ein zweistündiges Radfahrtraining auf dem Grandplatz der Schule aus.





4.3. Sport - und Spielefest

Einmal im Jahr findet ein Sportfest statt. Neben dem traditionellen Dreikampf werden den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungsspiele abverlangt.



4.4. Hamburger Schülertriathlon

Die Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klassen erhalten die Möglichkeit am **Hamburger Schülertriathlon** teilzunehmen. In Kooperation mit dem Sportverein gibt es für die betreffenden Kinder Triathlon-Trainingsangebote.



4.5. Medizinische Erstversorgung

Alle Viertklässler erlernen in 12 Stunden **medizinische Erstversorgung** für Jugendliche





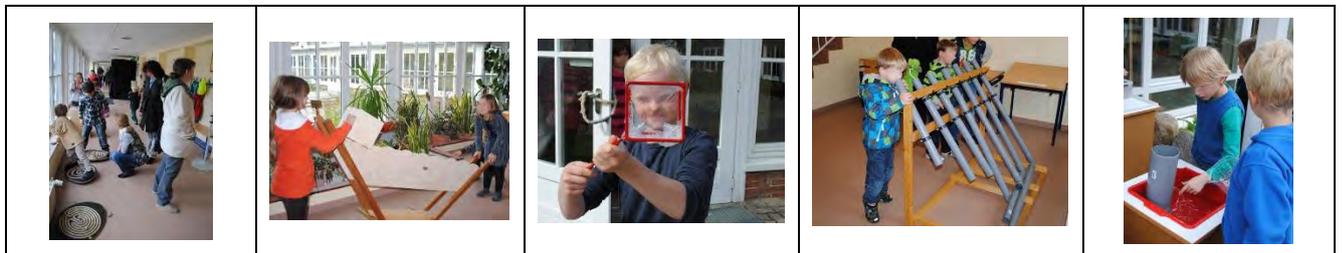
4.6. Schulhof-Pflegetag

Einmal im Jahr pflegen Eltern, Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte den Schulhof.



4.7. Mini-Phänomenta

Alle zwei Jahre werden viele Stationen der Mini-Phänomenta aufgebaut und naturwissenschaftlicher Unterricht findet in den Fluren und auf dem Schulhof statt.



4.8. Abnahme des Laufabzeichens

Jährlich trainieren die Schülerinnen und Schüler für das Laufabzeichen. In jedem Jahr bekommen alle die Möglichkeit eines der Laufabzeichen zu erwerben.

Einmal während der Grundschulzeit nimmt jedes Kind an einem gemeinsamen Lauftag teil.

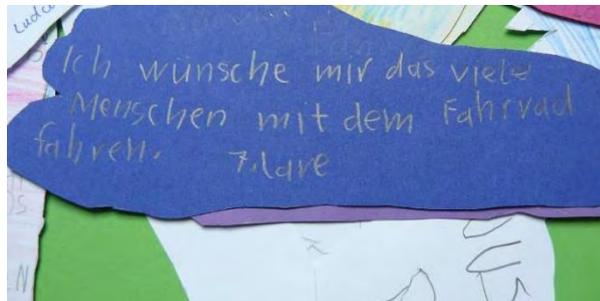




4.9.



Die Kleinen zeigen den Großen, wie's geht: Sie handeln zum Schutz unseres Klimas!
Hier hat sich die Dalbek-Schule mit 9 Klassen beteiligt und **3204 Grüne Meilen** gesammelt.



In diesen Zusammenhang gehört ein Projekt zur Schulwegsicherheit, das die Elternschaft initiiert hat. Die Eltern setzen sich zum Ziel, mehr Eltern bzw. deren Kinder dazu zu bewegen, den Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu absolvieren.

4.10. Bewegtes Sitzen – Ergonomisches Mobiliar für alle Schülerinnen und Schüler

Die Schule ist mit höhenverstellbaren Schülerstühlen und Tischen ausgestattet. Die Sitzflächen der Stühle sind beweglich und laden zu ständigen kleinen Bewegungen ein. Die ergonomischen Stühle unterstützen "bewegt zu sitzen", den Körper nicht zu belasten und die Haltung zu verbessern. Die Tischplatten können darüber hinaus schräg gestellt werden.

Da die Schülerinnen und Schüler einer Lerngruppe sehr unterschiedlich groß sind, ist es vorteilhaft, wenn jeder Schülerarbeitsplatz der Größe des jeweiligen Schülers angepasst werden kann und wenn Schülertische von jeder Klassenstufe gleichermaßen nutzbar sind. Höhenverstellbares Schulmobiliar bietet jedem Schüler ein entspanntes, lockeres Sitzen auf hohem und vor allem auf seinem Niveau.

Das Kapitel über das bewegte Schulleben hat bei Ihnen vielleicht das Bedürfnis geweckt, sich mal wieder zu bewegen. Gönnen Sie sich erneut eine Bewegungspause:

- Balancieren Sie das, was Sie gerade zur Hand haben, auf verschiedenen Körperteilen,
- bewegen Sie sich im Raum,
- werfen Sie den Gegenstand von einer Hand in die andere,
- lassen Sie ihn fallen und fangen ihn mit beiden Händen/mit einer Hand kurz vor dem Boden wieder auf.



5. Bewegtes Kollegium

Zahlreiche Fortbildungen und die Vernetzung mit anderen Schulen führten zur Auszeichnung als SINUS-Schule. Eine gute Kooperation mit den ortsansässigen Kindergärten ist seit vielen Jahren Tradition in Börnsen. Gemeinsame Fortbildungen und Schnupperunterricht für die zukünftigen Erstklässler sind fest verankert.

In jährlichen schulinternen Fortbildungen (teils mit dem Ganztagsbereich und/oder mit den Kindergärten) bewegen sich die Kolleginnen aufeinander und auf die Schülerinnen und Schüler zu.

Die Kolleginnen sind Vorbilder:

- Sie bewegen sich.
- Sie lernen ständig.
- Sie schauen über den „Tellerrand“.
- Sie kooperieren mit schulischen und außerschulischen Institutionen.
- Sie schätzen und mögen die Schülerinnen und Schüler.
- Sie achten sie.
- Sie fühlen sich mit ihnen emotional verbunden.
- Sie lassen den Funken der eigenen Begeisterung über das, was sie für wichtig halten, auf die Schülerinnen und Schüler überspringen.

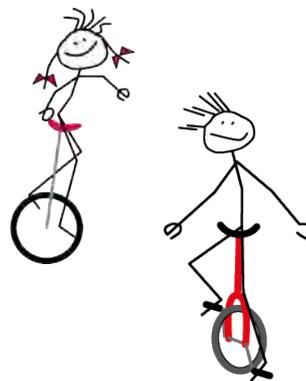
6. Bewegter Ganztagsbereich

Der Schul- und der Ganztagsbereich sind an der Dalbek-Schule eng verzahnt.

Die Organisation des Ganztagsbereiches erlaubt es, dass die Schülerinnen und Schüler nachmittags den Schulhof unter Aufsicht zum freien Spiel nutzen.

Parallel dazu stehen u. a. folgende bewegte Bildungsangebote zur Auswahl:

- Einrad fahren
- Bewegungsspiele
- Judo





7. Zusammenfassung und Ausblick

Unser Rezept für „Aufstehen - weniger sitzen! Mehr Bewegung im Schulalltag“ besteht aus folgenden Zutaten:

- täglich fünf Gleichgewichtsübungen
- ein bewegungsanregender Schulhof
- Verknüpfung von Lernen und Bewegung
- bewegungsfördernde Projekte aller Art
- Präventionsprojekte verschiedener Art
- ergonomisches Mobiliar für alle Schülerinnen und Schüler
- Bewegungsangebote im Ganztagsbereich
- Kooperation mit dem Ganztagsbereich, anderen Schulen und KITAS

Zusammen ergibt dies einen wohltuenden, gesundheitsfördernden Mix aus täglicher Übung mit dem Gleichgewichtskalender¹, täglicher Bewegungszeit auf dem Schulhof und mit Bewegung verknüpftes Lernen im Alltag bzw. in zahlreichen bewegenden Projekten.

Dieses Rezept führt dazu, dass Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte in Börnsen gerne in die Schule gehen und mit allen Sinnen bereit sind, neue Dinge zu lernen.

Nun freuen wir uns auf eine Anerkennung!

Im April wird das Kollegium in Kooperation mit dem Ganztagsbereich, dem Kindergarten und einer benachbarten Schule eine weitere Fortbildung mit Dorothea Beigel (Beweg dich Schule!) durchführen und seinen Schatz an Möglichkeiten vergrößern, Lernen mit Bewegung zu verknüpfen.

Wir hoffen, dass der Wettbewerbsbeitrag der Dalbek-Schule Sie im wahrsten Sinne des Wortes **bewegt** und überzeugt hat.

Anmerkungen

¹ Dorothea Beigel: Bildung kommt ins Gleichgewicht, Dortmund 2009

² Bleib in Balance • 03/2013 • Lehrertext 2 • www.dguv.de/lug

aus: Bildung kommt ins Gleichgewicht, von Dorothea Beigel; Borgmann Media Dortmund 2009