

Curriculum für Kursteilnehmer

Stand: 07/2011

Handlungsfeld: keep-cool@school - kleine Pausen von wenigen Minuten für Stressregulation und Bewegung im Unterricht

**Präventionsprinzip:
Förderung von verhaltens- und gesundheitsorientiertem Verhalten im Unterricht durch ein einfaches, niederschwelliges Bewegungsprogramm**

**Kurs: keep-cool@school
Damit unsere Kinder aufrecht durchs Leben gehen**

Einsatz als präventive Schulungsmaßnahme in Grundschulen

Präambel

Der Ende 2008 gegründete und bundesweit agierende gemeinnützige Verein „Aktion Rückenwirbel e. V.“ hat das Ziel, mit dem niederschwelligen Bewegungskonzept moving in Grundschulen die Fähigkeit zur Stressregulation und die Rückengesundheit von Kindern und Jugendlichen gemäß den SEL-Kriterien für den Umgang mit sich selbst zu fördern. Im Rahmen der Aktion „keep-cool@school“ stellt der Verein mit moving eine einfach in den Alltag integrierbare, effektive Methode zur Förderung der Fähigkeit der Stressregulation und Rückengesundheit zur Verfügung. Diese Methode befähigt die Schulkinder altersgerecht in Bezug auf ihr Wissen, ihre Einstellung und ihre individuelle Handlungsfähigkeit zur Führung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils und bahnt mit Hilfe der fünf täglich durchgeführten BasisModule lebensbegleitend eine kontinuierlich verbesserte Selbstwahrnehmung und damit ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein an.

Die Konzeption der Schulungsmaßnahme gestaltet sich ähnlich den Schulungen der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege LZGA: der minimale Aufwand für die tägliche, einfache Durchführung von moving ähnlich wie für die tägliche Zahnhygiene wirkt sich positiv auf Gesundheit im Allgemeinen, Rückengesundheit im Speziellen und auf das gesamte Wohlbefinden auswirken. Die Einbindung des sozialen Umfeldes der Schule ist fester Bestandteil des Konzepts. Sie garantiert ein Erreichen von Gewohnheitsbildung indem das gewünschte Verhalten gefestigt wird und Chancengleichheit für alle Kinder – unabhängig von elterlicher Unterstützung. Auf diese Weise lernen die Kinder im sozialen Verbund selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Die Lehrer werden motiviert im Sinne der Nachhaltigkeit moving im Unterricht täglich durchzuführen (benötigter Zeitaufwand hierfür 3-5 min). Durch diese Maßnahme wird sowohl die Konzentrationsfähigkeit als auch die Gesundheit der Schulkinder effizient gefördert. Vom Lehrerkollegium kann eine online- Fortbildung über die medizinischen Hintergründe von moving (ca. 60 min) und Vermittlung in der Praxis abgerufen werden.

Aktion Rückenwirbel e.V - Gesellschaft zur Förderung der Rückenprävention

Richtziel

Die Lehrkraft verdeutlicht den Grundschulern die Wirkung ihres Verhaltens und der Verhältnisse (z.B. Schülerarbeitsplatz) und unterstützt sie in ihrer Handlungskompetenz sowie in ihrer Eigenverantwortung.

Die Methodik basiert auf dem Salutogenese-Modell, an den Europäischen Leitlinien zur Prävention von Rückenschmerzen (www.backpaineurope.org) und an den für die Prävention und das sozial und emotional Learning formulierten Kernzielen bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme

- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
- Stärkung der psycho-sozialen Resilienz-Ressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Aufbau von und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
- Aufbau von positiven Bewegungserlebnissen, um dadurch speziell diese Zielgruppe zu freiwilligem, gesundheitsförderndem, lebenslangem aktivem Bewegungsverhalten zu motivieren.

Curriculum – Stundendurchführungskonzept in einer Schulklasse (Gesamtschulungszeit 20 min)

Handlungsziele, Lernziele	Inhalte	Didaktik und Methodik (Arbeitsformen, Medien)	Zeitplan	Tipps und Hinweise
Die Schüler werden auf die Thematik eingestimmt	➤ Kurzvorstellung des konzeptionellen Hintergedankens der Aufklärungskampagne	Arbeitsform ➤ Gespräch	1-2 min	Herausstreichen, dass ➤ mit minimalem Zeitaufwand ein hoher Gesundheitsgewinn erreichbar ist ➤ man schon mit wenigen Sekunden einer langsamen Bewegung ruhiger wird und man sich besser konzentrieren kann
Die Schüler werden in ihrer Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz positiv verstärkt	➤ Übernahme von eigenverantwortlichem gesundheitsförderlichen Verhalten am Beispiel der täglichen Zahnhhygiene bewusst machen und positiv verstärken	Arbeitsform ➤ Praktisches Tun in Einzel- / Partnerarbeit		
Die Schüler erlangen altersgerechtes Hintergrundwissen zur Anatomie und Physiologie	➤ Anhand von Requisiten und Abtasten des eigenen Körpers / Rücken des Banknachbarn die Anatomie der Wirbelsäule erspüren und kennen lernen. Erkunden wie Wirbelsäule sich aus verschiedenen Ausgangsstellungen (stehen, sitzen,)langsam bewegen lässt wie dies gut tut.	Medien ➤ Wirbelsäulenmodell Modell Wirbelsäulen-segment (Holzklötzchen und Schwämme)	2 min	Betonen, dass die WS durch ihre Bauweise stark und widerstandsfähig ist und dass es deshalb bedeutsam ist, den Rücken in seiner Elastizität und Fähigkeit zur Aufrichtung zu erhalten – je früher, desto besser!

Handlungsziele, Lernziele	Inhalte	Didaktik und Methodik (Arbeitsformen, Medien)	Zeitplan	Tipps und Hinweise
Die Kinder kennen die individuellen Bewegungsmöglichkeiten ihrer Wirbelsäule	➤ Bedeutsamkeit der Fähigkeit, herausstreichen, durch langsame Bewegung den eigenen Stresslevel zu regulieren. An Hand von Beispielen (schnell laufen, dann langsam bewegen, schnell atmen, dann langsam bewegen etc.) erörtern	Arbeitsform ➤ Gespräch Medien ➤ Bilder von Tieren im Stress, Menschen im Stress	1 min	Ritualisierung ansprechen – täglich moving wie Zahnhygiene (assoziatives Lernen): neben dem Zähneputzen trägt vielfältiges Bewegen zur Gesunderhaltung des Rückens und zu einer besseren Entspannung im Alltag bei
	➤ Induktives Entdecken und handlungsorientiertes Lernen: die Teilnehmer probieren aus, wie sich ihr Körper bei Stress verspannt. und erleben, wie sie durch langsames Bewegen aus verschiedenen Ausgangsstellungen (stehen, sitzen) ruhiger zu werden und wie ihnen die Bewegungsabläufe gut tun	Arbeitsform ➤ Praktisches Tun in Einzelarbeit	1 min	

Handlungsziele, Lernziele	Inhalte	Didaktik und Methodik (Arbeitsformen, Medien)	Zeitplan	Tipps und Hinweise
Die Kinder können die vier „moving“-Grundbewegungen selbständig durchführen	➤ Erklärung und Durchführung der vier moving-Grundbewegungen unter zeitgleicher Visualisierung (in Bild und durch aktives Vor- / Mit-Machen durch die Bewegungsfachkraft), exemplarisch in der Ausgangsstellung „stehen“: • landing • Krone • Medaille • Palme • Schraube	Arbeitsform ➤ Praktisches Tun als Einzelner in der Gesamtgruppe Medien ➤ Plakat mit / Kopien zur bildhaften Darstellung der 4 moving!-Bewegungen	10 min	Die Assoziationsschleife zum i. d. R. gewohnheitsmäßig durchgeführten täglichen Zähneputzen durch die Kinder entdecken lassen
Die Schüler übernehmen Eigenverantwortung für ihr gesundheitsförderliches Verhalten	➤ Gemeinsame Entscheidungsfindung zur prominenten Platzierung des moving-Plakats als Primingobjekt im Klassenzimmer und Verteilung von moving!-Info-Blättern an jedes Kind zur häuslichen Erinnerungshilfe	Arbeitsform Diskussion in der Gesamtgruppe Medien ➤ Plakat mit der bildhaften Darstellung der 4 moving-Bewegungen als Icons ➤ 1 Kärtchen je Schüler mit		Die garantierte Sicherstellung der Nachhaltigkeit und Verstärkung des positiven Verhaltens durch prominente Positionierung des Primingobjekts im schulischen Kontext motiviert zur Nachahmung im häuslichen Umfeld

Handlungsziele, Lernziele	Inhalte	Didaktik und Methodik (Arbeitsformen, Medien)	Zeitplan	Tipps und Hinweise
Die Schüler können die vier moving-Grundbewegungen im alternativen Kontext durchführen	➤ Wiederholung der moving-Grundbewegungen im Sitzen	Abbildungen der 5 moving-Icons Arbeitsform ➤ Praktisches Tun als Einzelner in der Gesamtgruppe Medien ➤ 1 Stuhl je Schüler ➤ CD-Player oder PC mit moving-Song	1-2 min	Das Erleben der Bewegungen in alternativer Ausführung motiviert zum Ausprobieren der Bewegungen in verschiedensten Alltagssituationen
Die Schüler erleben im lustvollen Bewegen Stressabbau	➤ Mittanzen zum moving-Lied		2 min	Die Motivation zu freudbetontem, selbstgestaltetem Bewegen unterstützt die Argumentation: moving trägt zur Entspannung und Rückengesundheit bei.
Schulungsende	➤ Gemeinsame Verabschiedung	Arbeitsform ➤ Gespräch	1 min	Ggf. den erarbeiteten Ausdruck zur Ritualisierung wie z.B. -No Zwick- und No Zwack - als Erinnerungshilfe durch Querverweis zur Zahnhygiene wiederholen