

Schule:

Name, Adresse, Email, Homepage	NMS STRADEN mit angeschlossener Polytechnischer Schule, 8345 Straden 73, nms.straden@schule.at www.nmsstraden.at
Kontaktperson	Christine Schober-Haberl, MA Lehrerin an der Schule Landeskoordinatorin der Steiermark schober-haberl@gmx.at Schulleiter: OSR Karl Lenz
Schultyp, Klassenanzahl	Neue Mittelschule mit angeschlossener Polytechnischer Schule; 6 NMS Klassen + 2 HS Klassen (auslaufend 2014/15) + 1 PTS Klasse
Lehrerzahl, Schülerzahl	24 Lehrpersonen; 145 Schülerinnen und Schüler
Besonderheiten unserer Schule	Partnerschule im STGKK – Netzwerk „Gesunde Schule, bewegtes Leben“; Personelle Ressource: Lehrerin mit spezifischer Ausbildung im Bereich „Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik“; Tätigkeit als „Projektberaterin für Gesundheitsförderung“

Entwicklung:

Warum haben wir uns auf den Weg zu einer Bewegten Schule gemacht?

Schule ist nach unserem Verständnis immer bewegt. Wir sind ein erfahrenes LehrerInnen-Team, das fast geschlossen auf eine über 3 Jahrzehnte lange Dienstzeit an der Sekundarstufe 1 in Straden zurückblickt. In dieser Zeit wurden eine Reihe von Interventionen gesetzt, welche auf den einzelnen Säulen der Gesundheit basierten.

Für uns ist „Bewegte Schule“ gleichbedeutend mit „Gesunde Schule“. Der Umstand, dass sich unsere Kinder immer weniger bewegen, was nach Erkenntnissen der Hirnforschung letztlich auch einen entscheidenden Einfluss auf das Lernen und Lehren hat, muss in der Schulentwicklung berücksichtigt werden.

Was waren die ersten Schritte?

Bewegung und Sport haben an der Schule seit jeher einen großen Stellenwert. Neben einem vielseitigen Sportangebot wurden diversen Strömungen, wie Funktionsgymnastik, Brain Gym oder die Bewegte Pause von einzelnen Lehrkräften immer wieder aufgenommen und in den unterschiedlichen Fächern integriert. Erste Interventionen wurden Ende der 70er bzw. Anfang der 80er Jahre gesetzt.

Neben der motorischen Bewegung wurde stets großer Wert auf eine ganzheitliche gesundheitsförderliche Entwicklung gelegt. Dabei lag der Fokus nicht nur auf einer gesunden Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Besonders berücksichtigt wurde auch die Gesundheit der Lehrkräfte am Arbeitsplatz Schule. Das Programm der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse „Gesunde Schule, bewegtes Leben“ bietet uns seit 9 Jahren Unterstützung und Anregungen auf unserem Weg.

Kurzbeschreibung der Entwicklung

Zu den größten Handlungsfeldern hinsichtlich einer „Bewegten Schule“ zählt für uns die Pausensituation. Sich wiederholende Versuche, durch unzählige Vereinbarungen eine Verbesserung zu bewirken, endeten immer wieder in sich wiederholenden ineffizienten Konferenzbeschlüssen.

Eine erfolgreiche Lösung unseres Pausenproblems sollte durch „SQA“ erfolgen. Wir stellten das Thema 2 unter den Titel: „Die Schule als gesundheitsförderlichen Lern- und Lebensraum gestalten und erleben.“

Unter kompetenter Anleitung der „Projektberaterin für Gesundheitsförderung“ werden die Instrumente aus „SQA“ und „Bewegter Schule“ vereint. Der Entwicklungsplan wird erstellt. Unser primäres Vorhaben, eine große asphaltierte Fläche in einen Pausenraum umzugestalten, der Bewegung und Spiel, aber auch Rückzugsmöglichkeiten erlaubt, wurde im Schuljahr 2013/14 in Angriff genommen. Alle an der Schule Beteiligten haben einen wertvollen Beitrag geleistet und eifrig mitgearbeitet. Als kompetenter Projektpartner konnte „Fratz Graz“ gewonnen werden und zeichnet hauptverantwortlich für Planung und Gestaltung. Wesentlicher Bestandteil der Planungsphase war die Mitbeteiligung aller Schülerinnen und Schüler. Alle Altersstufen konnten ihre Umsetzungsideen modellhaft einbringen. Vieles davon wurde umgesetzt. Ein gemeinsamer Workshop mit Eltern, Lehrpersonen, Schulwarten und Schulerhalter brachte zusätzliche Elemente ein. Das fertige „Werk“ kann sich sehen lassen. Die große Pause wird nun auch in der kälteren Jahreszeit im Freien genützt.

Ist-Stand:

Unterrichtsqualität:

- Bewegungsimpulse und Bewegungspausen zur Rhythmisierung des Unterrichts
- AUVA-Bewegungskarten in allen Klassen
- Lernen mit Bewegung: Erarbeiten oder Einüben der Lehrinhalte mit unterstützenden Bewegungssequenzen (z. B.: Leselaufspiel)
- Methodenvielfalt und eigenverantwortliches Arbeiten („EVA“) in der NMS
- Lernen in Bewegung: Sitzordnungen und Unterrichtsräume wechseln
- Öffnen der Sporthalle bei Schlechtwetter in der großen Pause

Steuern/Organisieren:

- Verankerung der „Bewegten Schule“ im SQA-Thema 2
- Verzicht auf die Fünf-Minuten-Pause zwischen den ersten beiden Stunden zugunsten der Verlängerung der großen Pause
- nach den ersten beiden Stunden eine 15-minütige Jausenpause: Aufenthalt ausschließlich in den Klassen oder in den Gängen
- 25-Minuten-Pause nach der vierten Stunde im Pausenhof
- Beteiligungsmodelle bewusst fördern (Steuerungsgruppe, Partizipation aller Schulpartner)
- regelmäßige Teambesprechungen

Lern- und Lebensraum:

- Gestaltung des Pausenhofes
- Möglichkeiten für Bewegung und Spiel; Rückzugsräume
- Pausenkiste
- Freiluftklassenzimmer

- Ergonomie in einigen Klassenräumen (höhenverstellbare Sessel)
- akustische Maßnahmen: Messung der Nachhallzeit
- Gestaltung der Innenräume: „Licht-Luft-Lärm“; farbliche Gestaltung
- Lerninseln für offenes Lernen
- Pausenspiele: Drehfußball, Brettspiele
- Pausenregeln
- Gesunde Ernährung durch das tägliche Angebot einer Biobäuerin
- Trinkverhalten: Leitungswasser, heimische Fruchtsäfte sowie das Angebot von Gratis-Mineralwasser für alle.
- Sozialraum sowie Sonnenterrasse im Pausenhof für die Lehrerinnen und Lehrer

Ausblick:

Nächste Schritte:

- Weiterarbeiten am Entwicklungsplan
- Gestaltung der Innenräume
- Erweiterung des Bewegungsangebotes in den Pausen (z. B.: Jonglagen, Balanciermöglichkeiten im Innenraum)

Vision:

- Verstärkte Identifikation aller an der Schule Beteiligten mit den Inhalten der Bewegten Schule.
- Bewegtes Lernen ist integrierter Bestandteil in allen Unterrichtsfächern.

Tipps für andere:

- Fort- und Weiterbildungsangebote zum Thema „Bewegte Schule“ annehmen!
- GEDULD im TUN! Es macht Sinn und lohnt sich!
- Veränderung muss Verbesserung sein, dann entsteht Fortschritt!

Schulbesuche:

Interessierten Kolleginnen und Kollegen geben wir gerne die Möglichkeit nach Vereinbarung Einblick in den praktischen Unterrichtsalltag bei uns zu gewähren.

Besonders empfiehlt sich die Besichtigung unseres Pausenhofes. Gerne geben wir Auskunft über die Umsetzung unserer Arbeit.