

Movement – Bewegung als Impuls für einen wirksamen Schulalltag

Kurzinformation zum Projekt



© Shutterstock

Darum geht es

Jugendliche verbringen einen grossen Teil ihres Alltags im Sitzen – in der Schule, in der Ausbildung und später im Beruf. Gleichzeitig stehen Schulen vor wachsenden Herausforderungen wie sinkender Motivation, Konzentrationsproblemen und zunehmender psychischer Belastung. **«Movement» setzt genau hier an:** Bewegung wird gezielt genutzt, um den Unterricht wirksamer zu gestalten – mit dem Ziel, Motivation, Fokus und Klassenklima nachhaltig zu verbessern.

Ziel des Projekts ist es, Jugendliche in Berufsschulen und Brückenangeboten zu mehr Bewegung im Schul- und Berufsalltag zu motivieren.

Gleichzeitig bekommen Lehrpersonen Tools, mit denen Sie Bewegung einfach im Unterricht integrieren können. Diese lassen sich auch in den Berufsalltag übertragen.

So funktioniert's – einfach und praxisnah im Schulalltag

Klassenmodul

Zwei Lehrpersonen bilden ein Tandem und setzen «Moviment» mit ihren Klassen um:

- Weiterbildung zu Bewegung, Gesundheit, Didaktik und Praxis
- Vermittlung von konkreten, sofort umsetzbaren Methoden für einen bewegten Unterricht
- Begleitung über ein Schuljahr
- Austausch und kontinuierliche Impulse
- Umsetzung im Unterricht mit Transfer in den Berufsalltag
- Einbindung der Jugendlichen durch Challenges und eigene Projekte
- Weiterbildung und Begleitung durch RADIX Gesunde Schulen
- Kosten: CHF 1'200.– pro Tandem

Schulmodul

Die ganze Schule setzt «Moviment» gemeinsam um:

- Aufbau einer schulischen Arbeitsgruppe mit Projektleitung
- Weiterbildung des gesamten Kollegiums
- Entwicklung einer gemeinsamen Haltung zu Bewegung und Gesundheit
- Begleitung über ein Schuljahr
- Integration in Schulentwicklung und Alltag
- Weiterbildung und Begleitung durch RADIX Gesunde Schulen
- Kosten: CHF 3'000.– pro Schule

Mehrwert

Für Schulen

- praxisnahe und sofort umsetzbare Werkzeuge für einen bewegten Unterricht
- ein niederschwelliger Ansatz, der ohne zusätzlichen Vorbereitungsaufwand eingesetzt werden kann
- konkrete Impulse zur Förderung von Konzentration, Beteiligung und einem positiven Klassenklima
- Stärkung der Beziehungsqualität zwischen Lehrpersonen und Lernenden

Für Lernende

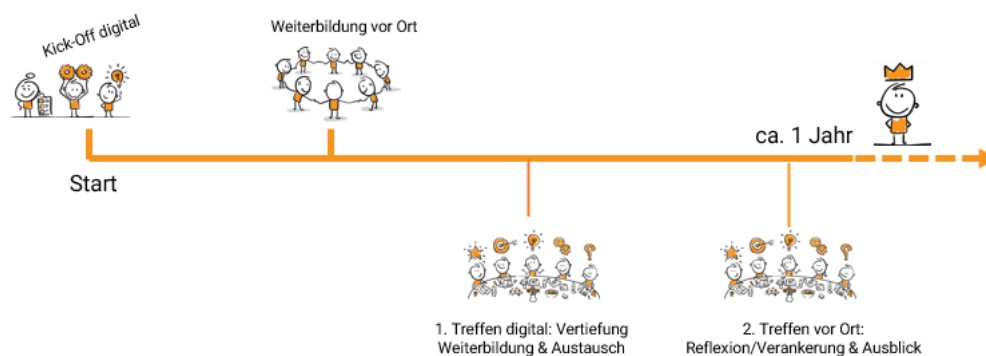
- mehr Bewegung und Aktivierung für einen dynamischen Schulalltag
- gesteigerte Motivation und Konzentration
- Förderung der physischen und psychischen Gesundheit

- Transfer in den Berufsalltag: gesundheitsförderliches Verhalten kann auch in den Lehrbetrieb weitergetragen werden

Für die Schulentwicklung:

- Impulse für vielfältige, ganzheitliche Lernerfahrungen und innovative Unterrichtsformen
- ein integrierter Ansatz für Gesundheit, Prävention und Schulentwicklung
- gemeinsame Entwicklung einer bewegungsförderlichen Schul- und Unterrichtskultur

Ablauf



Anmeldung

Interessierte Schulen, Unterrichtsteams und Lehrpersonen-Tandems können sich für einen Start unter www.radix.ch/moviment-anmeldung melden. Oder gerne zeigen wir Ihnen in einem kurzen Online-Austausch, wie «Moviment» konkret umgesetzt wird und welche Erfahrungen andere Schulen gemacht haben.

Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Kompetenzzentrum Gesunde Schulen

E-Mail: glanzmann@radix.ch

Tel. 041 544 54 81

www.radix.ch/moviment