

# Factsheet: Bewegte Schule

## 1. Ausgangslage

Die Regierung Graubünden hat im Mai 2015 der Verlängerung des Aktionsprogramms "Bisch fit?" "Gesundes Körpergewicht Graubünden 2016-2019" zugestimmt. Die Vision des Aktionsprogramms ist der Anteil der Bevölkerung - allen voran von Kindern und Jugendlichen - mit einem gesunden Körpergewicht zu erhöhen. Zur Erreichung der Programmvision und -ziele werden 9 Teilprojekte umgesetzt. Das Teilprojekt Bewegte Schule ist eines davon.

## 2. Konzept Bewegte Schule

Bewegte Schule begleitet täglich das Lernen und Lehren mit Bewegung und fördert eine gesunde Esskultur an der Schule. Bewegung ist ein wesentliches Element einer gesunden Schulkultur und einer aktiven Schulentwicklung. Schülerinnen und Schüler (SuS) werden in ihrer Konzentration, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gefördert. Das Projekt gibt dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern genügend Raum. Ziel ist, dass SuS im Schulalltag ausserhalb des Sportunterrichts und den obligatorischen Schulsporttagen positive Bewegungserfahrungen sammeln und sich ausgewogen ernähren.

Die Kernelemente des Ansatzes Bewegte Schule sind:

- freies Spiel und Bewegung in Pausen
- Bewegungspausen während dem Unterricht
- die Anwendung des Ansatzes "Lernen in Bewegung"
- die bewegungsfreundliche Gestaltung der Schulzimmer und Pausenplätze
- Förderung einer gesunden Esskultur (gesunder Pausenkiosk, ausgewogene Znüni und Zvieris, etc.)
- Ergänzende Massnahmen: Teilnahme an anderen Teilprojekten des Programms "Bisch fit?"
  - Purzelbaum Kindergarten
  - Freiwilliger Schulsport J+S
  - Bewegungsfreundlicher und naturnaher Pausenplatz
  - Gesunder Mittagstisch
  - Sicherer Schulweg

Das Projekt Bewegte Schule ist ein umfassendes Massnahmenpaket, das eine ganze Schule einbezieht - die Schulbehörden, das ganze Lehrerteam, alle Schülerinnen und Schüler, die Eltern und den technischen Dienst. Zurzeit beteiligen sich mehr als 100 Schulhäuser aus Graubünden am Projekt.

### 2.1 Die ganze Schule gewinnen

Bei Interesse einer Schule wird das Projekt an einer Lehrerteamsitzung vom "Bisch fit?" Team präsentiert. Der Schulleiter und das Lehrerteam entscheiden sich gemeinsam für das Projekt. Eine Vereinbarung für die Projektphase wird unterzeichnet, in der die Leistungen von Seite "Bisch fit?"

und von Seite der Schule festgehalten sind. Die Projektphase startet am Tag der Schulinternen Weiterbildung und dauert 1 ½ Jahre. Die Schule erhält finanzielle Mittel für die Anschaffung von Bewegungsmaterial, die Tafel "Bewegte Schule" und verschiedenes (Info-)material (Flyer, Broschüren, Ernährungspakat, Magnete, etc.).



## 2.2 Ernennung einer Promotorin bzw. eines Promotors

Das Lehrerteam bezeichnet für das Projekt eine verantwortliche Person, die sogenannte Promotorin oder den Promotor. Bei grossen Lehrerteams können auch zwei verantwortliche Personen ernannt werden. Sie ist für die Koordination der Projektumsetzung an der Schule verantwortlich. Die Arbeiten der Promotorin bzw. des Promotors für die 1 ½ Jahre Projektphase werden mit einer Pauschale von CHF 500.- entschädigt. Bei mehreren Promotoren und bei einem Personenwechsel während der Projektphase wird die Aufteilung der Entschädigung schulintern geregelt.

Aufgaben der Promotorin bzw. des Promotors:

- Ansprechperson für Projektleitung "Bisch fit?"
- Koordination der Projektumsetzung im Schulhaus
- Durchführung der Situationsanalyse, Definition des Entwicklungsbedarfs, Festlegung der Ziele der 1 ½ Jahren Projektphase mit Hilfe einer Checkliste
- Organisation der Schulinternen Weiterbildung und des Kick-offs zu Beginn des Projekts
- Materialbestellung und Abrechnung Ende Projektphase
- Teilnahme an Weiterbildungen und regionalen Austauschtreffen
- Eltern gezielt ins Projekt einbinden (Tool: "Bisch fit?" Elternabend oder Eltern-Kind-Aktivität)

## 2.3 Individuelles Coaching

Zu Beginn des Projekts werden die Promotoren und die Schulleiter individuell gecoacht und in das Projekt und deren Aufgaben eingeführt. Während der Projektphase findet ein regelmässiger Austausch (per Telefon, E-Mail oder persönliches Treffen mit dem Promotor und Schulleiter) mit der Projektleitung von "Bisch fit?" statt.

## 2.4 Situationsanalyse und Ziele

Die Promotoren führen zu Beginn des Projekts mit dem Schulleiter und dem ganzen Lehrerteam (oder mit einer Arbeitsgruppe bei grossen Lehrerteams) anhand einer Vorlage eine Situationsanalyse durch, definieren den Entwicklungsbedarf und legen die Ziele für die 1 ½ Jahren Projektphase schriftlich fest. Die Situationsanalyse wird Ende Projektphase wiederholt, um die Entwicklung des Projektes aufzuzeigen.

## 2.5 Finanzielle Entschädigung für Projektumsetzung

Die Schulen erhalten eine einmalige Unterstützung um das Projekt umzusetzen. Die Höhe des Beitrags liegt zwischen CHF 4'000.- und 6'000.- pro Schulhaus bzw. pro Schulverbund und ist abhängig von der Schülerzahl. Der Betrag ist reserviert für die Anschaffung der Spiel- und Bewegungsgeräte, für bauliche Massnahmen auf dem Pausenplatz oder in den Schulzimmern und für die Umsetzung der Förderung einer gesunden Esskultur (z.B. Aufbau eines gesunden Pausenkiosks). Für eine ganzheitliche Umgestaltung des Pausenplatzes steht ebenfalls das Projekt "Bewegungsräume" (bewegungsfreundlicher und naturnaher Pausenplatz) zur Verfügung. Die Anschaffung von Bewegungsmaterial für den regulären Turn- und Sportunterricht ist nicht erlaubt. Maximal  $\frac{1}{4}$  des Betrags darf für verschiedene Aktionen im Sinne der Bewegten Schule (z.B. Sporttage, Sportaktivitäten, Kick-off Anlass, etc.) ausgegeben werden.

## 2.6 Schulinterne Weiterbildung und Kick-off

Der Schulleiter und das ganze Lehrerteam werden in einer ganztägigen Schulinternen Weiterbildung mit einem externen Referent (z.B. Patrick Fust, Fachexperte im Bereich Bewegte Schule) zu Beginn der Projektphase ausgebildet. Kleine Lehrerteams können in einem Sammelkurs zusammengenommen werden. Die Projektleitung von "Bisch fit" führt die Begrüssung und eine Einführung "Bewegte Schule" durch. Die Kosten für den Referent übernimmt "Bisch fit?", die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Schule.

Nach der Schulinternen Weiterbildung wird ein Kick-off Anlass für die SuS und eventuell für die Eltern organisiert. Die Tafel "Bewegte Schule" wird eingeweiht, die SuS und die Eltern werden über das Projekt informiert (Abgabe der Elternflyer) und das neue Bewegungsmaterial vorgestellt. Die Gestaltung des Kick-offs ist für die Schule frei, er kann 2 Stunden dauern oder ebenfalls einen ganzen Tag und kann als Eltern-Kind-Anlass durchgeführt werden.

## 2.7 Weiterbildungen und regionale Austauschtreffen

"Bisch fit?" bietet in Zusammenarbeit mit der PH GR verschiedene Weiterbildungen zum Thema Bewegte Schule an. Die Weiterbildungen stehen allen Lehrpersonen offen, auch den Lehrpersonen von Schulen, die nicht am Projekt teilnehmen. Die Teilnahme von Lehrpersonen aus Bewegten Schulen ist kostenlos. Die Promotorin bzw. der Promotor verpflichtet sich in der Projektphase von 1  $\frac{1}{2}$  Jahren an einer Weiterbildung teilzunehmen und den Inhalt in einer Lehrerteamsitzung den Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben.

Einmal pro Jahr organisiert "Bisch fit?" regionale Austauschtreffen. Die Austauschtreffen dienen dazu einen Fachinput zu geben, unsere speziellen Angebote bekannt zu machen und den Austausch zwischen den Schulen zu fördern. Sie sind für die Promotorin bzw. den Promotor obligatorisch. Falls sie bzw. er verhindert ist, sind sie verpflichtet eine Stellvertretung zu schicken.

## 2.8 Eltern ins Projekt einbinden

Die Eltern sollen aktiv ins Projekt eingebunden werden. Die Eltern erhalten Informationen zum Projekt Bewegte Schule und Infomaterial zu Ernährungs- und Bewegungstipps für sich selber und

ihre Familien (Elternflyer, Znüniflyer, etc.).

Während der Projektphase ist die Schule zudem verpflichtet mindestens 1 Elternanlass zu den Themen Ernährung und Bewegung durchzuführen. Folgende Möglichkeiten stehen zur Verfügung:

- Eltern-Kind-Anlass: Einladung der Eltern am Kick-off, an Sport-, Wald-, Wandertage, etc.(eventuell mit Purzelbaum Kindergarten zusammen)
- Durchführung eines "Bisch fit?"-Elternabend zu den Themen Ernährung und Bewegung mit einer externen Ernährungsberaterin. Die Entschädigung der Referentin wird aufgeteilt, je CHF 250.-. Der Projektbeitrag darf **nicht** für den Elternabend eingesetzt werden.
- Eine individuelle Form eines Elternanlasses. Das "Bisch fit?" Team muss vorgängig über den Anlass informiert werden.

## 2.9 Mitmachaktionen und Infomaterialien

"Bisch fit?" stellt den Schulen verschiedene Mitmachaktionen und Infomaterialien zur Verfügung. Es werden vor allem bestehende nationale und kantonale Aktionen angeboten bzw. bekannt gemacht, z.B. Muuvit, bike2school, walk to school, Gorilla, Schule auf dem Bauernhof, kantonale Bike-Angebote etc.. Die Teilnahme an den Aktionen ist freiwillig und falls kostenpflichtig übernimmt "Bisch fit?" einen Teilbetrag für Bewegte Schulen. Die Promotoren haben die Pflicht die Angebote dem Lehrerteam weiterzuleiten.

Die Infomaterialien können über den Shop auf unserer Website ([www.graubündenbewegt.ch/Shop](http://www.graubündenbewegt.ch/Shop)) bestellt werden.

## 3. Rahmenbedingung

Pro Jahr können **maximal 5 Schulen** am Projekt teilnehmen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

## 4. Weiterführung des Projekts

Nach Abschluss der Projektphase von 1 ½ Jahren besteht die Möglichkeit das Projekt in der Betriebsphase weiterzuführen. Die Betriebsphase hat zum Ziel gemeinsam mit "Bisch fit?", die Projektziele in der Schule zu institutionalisieren und zu verankern.

## 5. Ausstieg aus dem Projekt

Falls sich die Schule entscheidet das Projekt nicht mehr umzusetzen, verliert die Schule die Bezeichnung Bewegte Schule. Die Auszeichnung (Tafel) muss dem Gesundheitsamt wieder abgegeben werden.

## 6. Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention, Antonia Bundi, Hofgraben 5, 7001 Chur, Telefon 081 257 64 07, [antonia.bundi@san.gr.ch](mailto:antonia.bundi@san.gr.ch), [www.graubündenbewegt.ch](http://www.graubündenbewegt.ch)