



Hermann Städtler<sup>1</sup>

## **Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen – Beispiel Fridtjof-Nansen-Schule mit dem Schulprofil: Bewegung und Gesundheit**



Die Bewegte Schule hat die Aufgabe, ganzheitliches Lernen zu fördern, Schulleben zu gestalten und Schul- und Unterrichtsentwicklung zu unterstützen. Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen, damit sie nicht in erstarrten Strukturen von Schule stecken bleibt. Somit ist der Begriff „Bewegte Schule“ auf das ganze soziale System Schule zu beziehen und schließt Lehrkräfte, Schulleitungen, die Schulaufsicht, Schülerinnen und Schüler und ihre

Eltern mit ein.

Bewegung ist deshalb als Querschnittsaufgabe für das ganze System Schule zu begreifen und darf nicht nur als sportiver Bewegungs-Kontrast und/oder als Rezept gegen die Sitzschule miss verstanden werden. Diese kompensatorische Ausrichtung gilt es zu überwinden, weil spätestens im Zuge der Schulqualitätsentwicklung klar geworden ist, dass sich vor allem Unterrichtsinhalte und -methoden, Schulorganisation und der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen. So wird aus dem bewegten Unterricht bewegendes Lernen, in dem der Eigentätigkeit der Schülerinnen und Schülern hohe Priorität eingeräumt wird. Die Bewegungsimpulse im Unterricht spielen dabei als Auflockerung eine untergeordnete Rolle.

Schule in Bewegung zu bringen heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegendes, bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegendes, beteiligende und damit gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken (Abeling, I./ Städtler, H.; 2008).

### **Auf die Lehrkräfte kommt es an: Starke Lehrkräfte = starke Schüler**

Ein besonderes Augenmerk richtet die Bewegte Schule auf die gesundheitliche Perspektive der Lehrkräfte und bietet Antworten auf die existentielle Fragestellung, wie sie mit den immer höheren Anforderungen in ihrem Beruf professioneller umgehen und dabei körperlich und seelisch gesund bleiben können. Die zentrale Rolle der Lehrkräfte für gelingende Lehr- und Lernprozesse wird hervorgehoben und als Voraussetzung für Veränderungsprozesse in den Mittelpunkt gestellt.

Deshalb richtet sich der Handlungsansatz der Bewegten Schule vorrangig an Lehrkräfte und versucht sie in ihrer Rolle zu stärken, denn nur starke Vorbilder können Schülerinnen und Schülern nützen (Sieland, B.; 2008).

Bewegte Schule so verstanden entspricht dem ressourcenorientierten und zugleich salutogenen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der auf einem

<sup>1</sup> Der Autor ist Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover und Leiter des Kultusministeriumsprojekts „Bewegte Schule Niedersachsen“

sehr umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fördern will. Dabei ist das Kohärenzgefühl mit seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die entscheidende Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky, 1997). Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung ist in diesem Kontext unumstritten. Deshalb ist für uns bewegte Schule immer auch gesunde Schule, selbst wenn Bewegung nur im Zusammenspiel mit anderen gesundheitsförderlichen Maßnahmen für mehr Gesundheit und Qualität im System Schule sorgen kann.

Mit dem Orientierungsrahmen Schulqualität liegt allen Schulen Niedersachsens ein Qualitätskonzept vor, an dem sie sich bei der Entwicklung zur eigenverantwortlichen Schule ausrichten können. Es ist als Modell für die innerschulische Konzeptentwicklung vorgegeben und soll für ein gemeinsames Qualitätsverständnis sorgen. Die Schulprogrammentwicklung erfolgt auf der Basis dieser Qualitätsbereiche. Die Übertragung der Qualitätsmerkmale erfolgt im Konzept der bewegten Schule in drei zentralen Handlungsfeldern, die modellhaft in drei ineinander greifende „Räder“ angeordnet sind.

- **„Lern- und Lebensraum Schule“** (Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule -Innen- und Außenräume- dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern?),
- **„Unterrichtsqualität“** (Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?),
- **„Schule steuern und organisieren“** (Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden?) .

Die drei Handlungsfelder machen das Grundgerüst des Konzepts der Bewegten Schule aus und erfassen übersichtlich die wesentlichen Qualitätsmerkmale des Orientierungsrahmens Schulqualität aus Praxissicht. Sie greifen wie Zahnräder ineinander, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt. Der Impuls kann in diesem Wirkungszusammenhang von jedem einzelnen Zahn im „Räderwerk“ ausgehen (Plakat zum Download unter [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de) ).

Die Stärke dieses Konzeptes liegt in der Verdeutlichung der Wechselwirkung aller Beteiligten im System Schule. Bewegung ist somit kein isolierter Bewegungs-Baustein im additiven Gefüge zahlreicher Interventionen, sondern sorgt als „Treiber“ für die notwendige dynamische Verbindung des „Räderwerks“ und für eine Abstimmung der Verhältnisse im System mit dem Verhalten der Lehrenden und Lernenden. Bewegung steht hier für Entwicklung, wobei der Bildungswert der Bewegung im Sportunterricht keineswegs gemindert wird.

Schulen, die ihre Ziele und ihre Arbeit auf diese drei Basis- Handlungsfelder ausgerichtet haben und sich mit der in diesem Text formulierten Definition zur Bewegten Schule identifizieren können, sind als Profilschulen zum Konzept der Bewegten Schule zu verstehen. Im Schulprogramm der Fridtjof-Nansen-Schule (FNS) sind ne-

ben den drei zentralen Handlungsfeldern des Konzepts zur Bewegten Schule Niedersachsen zwei weitere Handlungsfelder (Sozialarbeit in der Schule; Gesundheitsförderung) entstanden, die das spezifische Profil verdeutlichen.

### **„Bewegte Schule - Schule als lernendes System im Stadtteil“. Die Fridtjof-Nansen-Grundschule in Hannover.**

Die Fridtjof-Nansen-Schule (FNS) ist eine Halbtagsgrundschule mit dem Schulprofil Bewegung und Gesundheit. Sie liegt im so genannten sozialen Brennpunkt Hannover – Vahrenheide. Der Schulalltag ist von unserer Präambel geleitet, die für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern und alle weiteren Mitarbeiter gleichermaßen verbindlicher Orientierungsmaßstab ist:

„Die Fridtjof-Nansen-Schule ist eine Schule für Kinder aus 31 verschiedenen Ländern. In ihr arbeiten, lernen und leben 345 Kinder und 34 Erwachsene mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Fähigkeiten und religiösen sowie kulturellen Hintergründen. Jedes Kind zu integrieren, zu fordern und zu fördern sind die Prinzipien unserer unterrichtlichen Tätigkeit. Damit wir alle miteinander leben und voneinander lernen können, bemühen wir uns um Toleranz, Achtung und gegenseitiges Verständnis. Vor dem Hintergrund erachten wir umweltbewusstes und gesundheitsförderndes Verhalten für lebenswichtig, wir fördern und fordern bewusste Lebensweisen in der Schule im Sinne der Agenda 21. Wir verstehen Schule als ein lernendes System in einer sich ständig verändernden Welt. Dies findet Ausdruck in unserem Schulprogramm „Bewegte Schule-Schule als lernendes System im Stadtteil“.

Bewegung ist in unserer Schule ausdrücklich erwünscht. Sie ist zentrales Element bei der Gestaltung von Lernprozessen. Sie berührt alle Menschen, die in der Schule arbeiten, lernen und leben. Deshalb ist es uns wichtig, das Bewegungsbedürfnis der Kinder aufzugreifen, ihre gelebte Bewegungsfreude zu unterstützen, zu nutzen und ihnen ganzheitlich zu begegnen. Dieses Vorgehen ist ressourcenorientiert und geht von Stärken der Kinder statt von vermeintlichen Schwächen aus.

Das Schulprogramm der FNS wird über fünf, sich wechselseitig bedingende Inhaltsbereiche definiert (Abb.1).

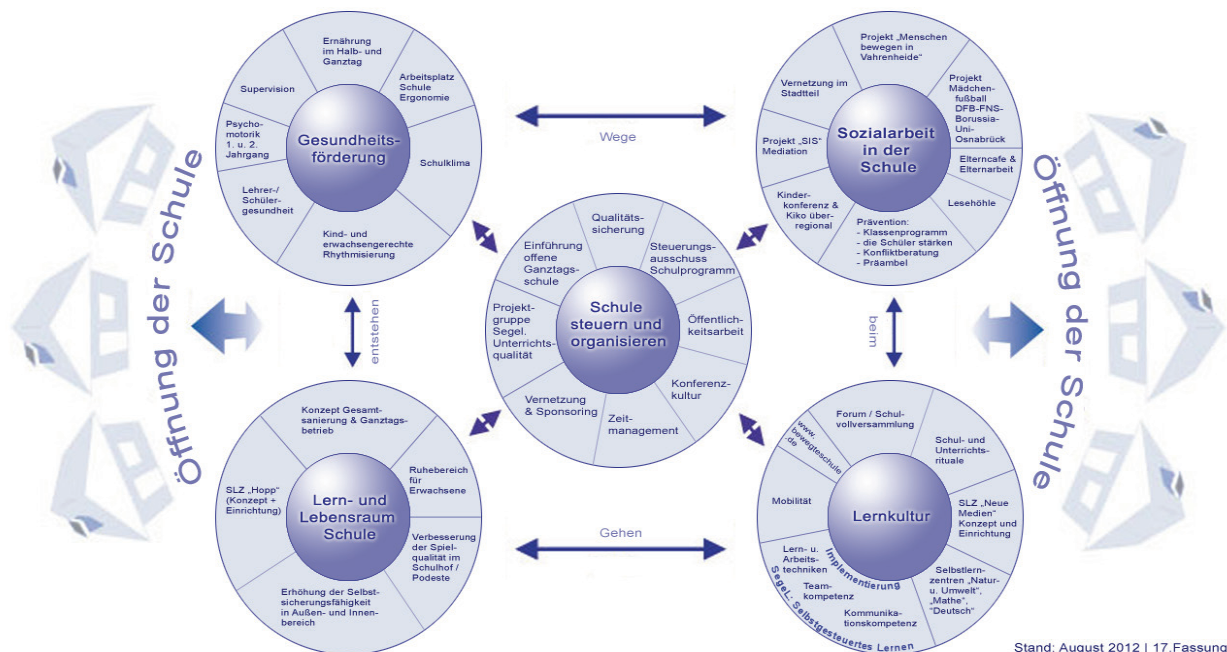
1. Schule steuern und organisieren (Beispiele: Steuerungsausschuss; Zeitmanagement)
2. Lernkultur (Beispiele: Unterrichtsentwicklung, SEGEL; Forum)
3. Sozialarbeit in der Schule (Beispiele: Projekt Mädchenfußball DFB; Prävention)
4. Lern- und Lebensraum Schule (Beispiele: Freiraumkonzept; Ruhebereich für Erwachsene)
5. Gesundheitsförderung (Beispiele: Rhythmisierung; Schulklima; Ernährung)

Dem Gesundheitsaspekt kommt dabei als übergreifende und zugleich verbindende Klammer zentrale Bedeutung zu. Um den Kern eines jeden Schwerpunktes herum sind die Themenbereiche angeordnet. Für jeden Schwerpunkt ist eine von der Gesamtkonferenz gewählte Leitung zuständig, die eigenverantwortlich mit ihrem Team

die Umsetzung in die Unterrichtspraxis oder in das Schulleben hinein plant und einsteuert. Sie ist Mitglied im Steuerungsausschuss der Schule. Dieses Steuerungssystem sorgt dafür, dass alle Kollegen beteiligt werden und Verantwortung tragen.

#### Schulprogramm der Fridtjof-Nansen-Grundschule

#### **BEWEGTE SCHULE** - Schule als lernendes System im Stadtteil



Bezogen auf die Thematik dieses Beitrages werden hier ausgewählte Beispiele der fünf Schulprogrammschwerpunkte vorgestellt.

### 1. Schwerpunkt: Schule steuern und organisieren

#### Steuerungsausschuss: Gleiche Augenhöhe – unterschiedliche Verantwortlichkeiten

Wer hausgemachte »Krankmacher« im traditionellen System Schule verändern will, muss bei den Hierarchien beginnen. An der FNS bedeutete dies, dass ein gewichtiger Teil der der Schulleitung zugeordneten Verantwortlichkeiten auf einen dafür gebildeten Steuerungsausschuss übertragen wurde, der aus je einem Vertreter der fünf Schulprogrammschwerpunkte und der Leiterin des integrierten Horts besteht. Der Schwerpunkt „Schule steuern und organisieren“ wird von der Schulleitung vertreten. Der Ausschuss ist von der Gesamtkonferenz beauftragt, alle wesentlichen Entscheidungen der Schule in den wöchentlichen Kurz Sitzungen voranzutreiben und bei Bedarf zu beschließen. Die zu verteilenden »Topf«-Stunden, Öffentlichkeitsarbeit, Projektmanagement, Qualitätssicherung, Sponsoring, Finanzen, interne Organisation von Arbeitsabläufen und Klärung von aktuellen Problemen liegen in den Händen der

sechs Entscheider/Innen. Der Steuerungsausschuss tagt wöchentlich jeweils 30 Minuten; seine Mitglieder sind im Gegenzug von einer Pausenaufsicht entlastet. Bei Entscheidungen hat jedes Mitglied eine Stimme, bei Stimmengleichheit nutzt die/der Vorsitzende die Möglichkeit einer weiteren Stimme, damit auf jeden Fall Entscheidungen getroffen werden können. Der Ausschuss hat Berichtspflicht in der Gesamtkonferenz. Entscheidungen werden zeitlich befristet gefällt und nach verabredeter Probezeit wieder auf den Prüfstand gestellt. Gesundheitsfördernd für alle Kolleginnen und Kollegen ist dabei, dass Entscheidungen für die Schule mutiger, schneller und kompetenter getroffen werden, sogar mit dem geringen Risiko, dabei auch Fehler zu machen. Diese verteilen sich dann genauso wie die Erfolge auf die Schultern vieler.

### **Zeitmanagement: Mit eigener und fremder Lebenszeit verantwortlich im System Schule umgehen**

Der sorgfältige Umgang mit Zeit ist ein Qualitätsmerkmal von bewegter und gesunder Schule, sofern Kräftepotentiale primär von den Ressourcen des Kollegiums her gedacht und im Blick auf die zu erreichenden Ziele in ein bewältigbares Anforderungsprofil gebracht werden. Damit versuchen wir, unserem auf Dauer krankmachenden Überlastungsgefühl („Wir werden nie fertig“) entgegenzuwirken und offen für lohnende Entwicklungsimpulse zu bleiben.

Im Zuge unseres sorgfältigen Umgangs mit Zeit trennen wir zwischen Kerngeschäft und flankierenden Aktivitäten, priorisieren in Abhängigkeit von vorhandenen Zeitressourcen und entscheiden bei neuen Anforderungen in Abhängigkeit von ihrer Bedeutung für die Schule jeweils neu, mit welcher Intensität wir uns ihnen widmen. Denn die professionelle Annahme einer neuen Aufgabe setzt voraus, dass eine andere Aufgabe bereits erledigt ist und wieder Zeitressourcen frei geworden sind oder bereits bestehende Aufgaben im Zuge der Priorisierung entfallen müssen. Die Priorisierung und die Identifizierung von heimlichen Zeitfressern im laufenden Schulalltag werden im Steuerungsausschuss vorgenommen. Mit Zeit besser umzugehen heißt für uns auch, neben der Verbesserung der Rahmenbedingungen die Selbstorganisation durch effizientes Zeitmanagement wirksamer zu gestalten. Dies berührt u.a. Fragen zur Unterrichtsplanung und Methodik, zur realistischen Zeitplanung, zu selbst gesetzten Ruhepunkten im Schulalltag und im Unterricht, des Mutes, unvorhersehbare Störungen einzuplanen, der erfolgreichen Anfertigung von To-Do-Listen und der eingebauten Belohnung.

## **2. Schwerpunkt: Lernkultur**

### **Unterrichtsentwicklung**

Es ist effizient und entlastend, wenn sich Lehrkräfte auf Inhalte, Methoden und Rituale einigen können. Dies geschieht bei uns durch die für alle Klassen verbindliche Unterrichtssystematik und weitere Qualitätskategorien der Unterrichtsentwicklung im Zuge des eigenverantwortlichen Lernens und Arbeitens (SEGEL). Die Realisierung des Ziels der nachhaltigen Umsetzung eines gemeinsamen pädagogischen und me-

thodischen Nenners setzt in unserer Schule starke Steuerungsenergie und die immer wieder neu anzufachende Bereitschaft des Kollegiums voraus, Vertrauen in die mittelfristige Wirkung der neuen Lernstrategien zu investieren und die Durststrecke bis zum Erfolg trotz nicht unmittelbar ablesbarer Verbesserungen durchzuhalten, was vermutlich nur gelingen kann, wenn sich der Entlastungseffekt für Schüler und Lehrkräfte relativ zeitnah einstellen wird. Auch dieser Baustein wird von einer Projektgruppe „Unterrichtsentwicklung“ aus dem Schwerpunkt „Lernen neu organisieren“ gesteuert.

Abb. 1: Arbeitsformen im Unterricht



### **Forum: Präsentation, Bestätigung und Identifikation**

Regelmäßige Schulvollversammlungen tragen zur Identifizierung mit der Schule bei und sind Ausdruck von praktischer Anerkennungskultur außerhalb der Zensurengebung. Alle zwei Wochen treffen sich freitags alle Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte, Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und interessierte Eltern, Geschwister und Verwandte zum Forum. Diese Veranstaltung wird jeweils von einem Jahrgang geplant und durchgeführt. Es geht darum zu zeigen, was in den letzten Wochen gelernt worden ist, was die Klassen gerade beschäftigt und es wird von Klassenfahrten oder besonderen Unternehmungen berichtet. Wichtig ist, dass alle Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs eine Aufgabe bei der Präsentation auf der großen Bühne übernehmen, je nach Können und Neigung. Diesem Termin fiebern Schülerinnen und Schüler aufgeregt entgegen, geht es doch darum zu zeigen, was inzwischen Neues gekonnt wird. Ein festes Ritual hält Spannung und Entspannung in der Waage: Die Schulleitung begrüßt, nutzt die Gelegenheit, aktuelle Begebenheiten des täglichen Schullebens knapp zu thematisieren und übergibt den Klassen die Bühne und die Verantwortung für den weiteren Verlauf. Am Schluss ist immer ein Mitmachteil mit Gesang und Bewegung vorgesehen, den bis zu vierhundert Zuschauer gespannt erwarten, bevor sie dann gestärkt und anerkannt in das Wochenende gehen.

Abb. 2: Situation einer Vorführung/Schulvollversammlung



## Selbstlernzentren

Abb. 3: Wie viele Wirbel hat ein Mensch?



Zum Lernen mit allen Sinnen wird bewusst in Selbstlernzentren angestiftet. In sechs Räumen finden sich umfassende Angebote zu den Inhaltsbereichen Sprache, Neue Medien, Mathematik, Natur- und Umwelt, Bewegung- und Ernährung.

Sie sind so strukturiert worden, dass Kinder sich selbsttätig forschend mit Inhalten auseinandersetzen können. Kinder und Lehrkräfte finden Materialien vor, die in dieser Komplexität kaum im Klassenraum anzubieten wären. Die Selbstlernzentren werden thematisch von den Jahrgangsstufen vorbereitet und am Vormittag parallel zum Unterricht im Klassenzimmer genutzt.

### 3. Schwerpunkt: Sozialarbeit in der Schule

#### Integration durch Mädchenfußball ([www.fußball-ohne-abseits.de](http://www.fußball-ohne-abseits.de))

Die Mitgliederzahlen im organisierten Sport zeigen deutlich, dass Mädchen mit Migrationshintergrund kaum Vereinen angehören. Mit dem Mädchenfußballprojekt wollten wir dieser Situation begegnen und mehr Mädchen in den örtlichen Sportverein SV Borussia Vahrenheide bringen. Im Zuge von Arbeitsgemeinschaften und Trainingsangeboten in Verein und Schule sind viele Schülerinnen schon über mehrere Jahre aktiv, zumal der überwiegende Teil inzwischen in den Verein eingetreten ist. Dies sehen wir als eine Möglichkeit zur Erweiterung der sozialen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Derzeit spielen acht Mannschaften mit Schülerinnen unserer Schule begeistert im Verein. Uns hat an diesem Projekt des DFB besonders interessiert, wie der Reibungsverlust in der Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein minimiert werden kann. Im Blick auf die rasante Zunahme der Ganztagsschulsysteme müssen aus unserer Sicht neue Kooperationsmodelle entwickelt werden, die auch andere Sinnrichtungen des Sporttreibens ansprechen. Auch die Einführung von Schulsportvereinen wäre für uns eine aussichtsreiche Perspektive für Ganztagsschulen.

Abb. 4: Szene aus einem Fußballspiel der Mütter gegen die Mädchenmannschaft auf einem Schulfest



#### Prävention: Die Schülerinnen und Schüler stärken

Seit Jahren bewährt sich ein Präventionsprogramm zum Umgang mit Gewalt und Konflikten in der Schule, welches durch ausgewählte Interaktionsspiele und der Bearbeitung von typischen Konfliktsituationen personale Kompetenzen der Kinder aus-

zubauen hilft. Die bei der wöchentlichen Schulung im „Klassenprogramm“ erworbenen Kompetenzen nützen in Verbindung mit den Verhaltensgrundsätzen der Präambel bei der aktuellen Bearbeitung von Alltagskonflikten und bieten für Lehrkräfte und Schüler gleichermaßen ein Interventionsraster. Dies gibt Handlungssicherheit in Not-situationen und entstresst alle Beteiligten. Das Programm wird von unserem Schulsozialarbeiter durchgeführt.

Abb. 5: Verantwortung für andere übernehmen



#### **4. Schwerpunkt: Lern- und Lebensraum Schule**

##### **Freiraumkonzept – die Schule als Lern- und Lebensraum gestalten**

Im Freiraum der FNS werden den Kindern viele Handlungsmöglichkeiten mit dem Ziel angeboten, sie immer wieder zu Spiel und Bewegung zu animieren. Dabei erwerben sie wie nebenbei soziale, motorische und kognitive Kompetenzen. Unser Freiraum bietet viele Situationen zum Klettern und Balancieren. Das Gelände ist modelliert und motiviert durch unterschiedlich ausgeprägte Hügel zum Hinauf- und Hinablaufen. Es gibt Gelegenheiten zum Hinunterspringen und zum Verstecken, Flächen zum Bewegen auf Rollen, aber auch Orte zum Entspannen und für Gespräche.

Zusätzlich sorgen Bewegungsverführungen am Rand der Alltagswege der Kinder für kurze spontane Bewegungszeiten zwischendurch, beispielsweise am Hangelpfad, der am Hauptweg an einer Mauer montiert ist.

Besonders in dem von den Geräten geforderten Umgang mit Risiko und Wagnis bringen wir die Kinder dazu, mit ihren Grenzen zu spielen und ihre Selbstsicherungs-fähigkeit auszubauen. Der Freiraum wird so zum Lebens- und Lernraum mit hohem Effekt. Die geringen Unfallzahlen an der FNS bestätigen die These, dass bei anforderungsreicher Gestaltung die mentalen Selbstsicherungsmechanismen der Schüler mobilisiert werden. Der GUV Hannover hat zudem ermittelt, dass die Verletzungsschwere geringer ist als bei Schulen mit unterfordernden Freiräumen.

Abb. 6: Das Klettern in den Bäumen ist erlaubt



Zur intensiven Nutzung der Freiräume ist es nötig, den Schulalltag mit ausreichend langen Pausen zu rhythmisieren. Zwei große Pausen von 30 Minuten haben sich bei uns bewährt. Pausen unter 20 Minuten lassen unserer Erfahrung nach keine aktive Nutzung des Freiraums zu. Auch in der 15-minütigen Gleitzeit zu Schulbeginn, in Vertretungsstunden oder für kurze Auszeiten vom Unterricht bietet der Freiraum einen hohen Erholungs- und Spielwert und bildet einen gesundheitsfördernden Kontrast zur sitzenden Tätigkeit im Klassenraum.

Einen Plan des Schulgeländes mit Fotos und Beschreibung finden Sie unter [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de).

### **Ruhebereich für Erwachsene: Kraft tanken in den Pausen**

Was für Kinder gilt, gilt auch für Erwachsene. Räume zum Wohlfühlen und Entspannen helfen dabei, sich wohl zu fühlen und notwendige Kräfte zu mobilisieren. Wir profitieren sehr von einem selbstgeplanten Ruhebereich im Freien, der nur Erwachsenen vorbehalten ist und uns durch seine ästhetische Gestaltung immer aus dem Lehrerzimmer nach draußen lockt.

## **5. Schwerpunkt: Gesundheitsförderung**

### **Schulklima: Wohlfühlen und Berufszufriedenheit**

Die Qualität des Schulklimas ist davon abhängig, inwieweit es gelingt, Schule als Lern- und Lebensraum zu gestalten. Die „klimatischen“ Bedingungen unserer Schule werden vor allem von der gelebten Wertschätzungskultur und der Identifikation der Lehrkräfte, der Schülerinnen und der Schüler mit ihrer Schule beeinflusst. Die Präambel gilt als Grundvereinbarung für das Zusammenleben in der Fridtjof-Nansen-Schule. Davon sind fünf Verhaltensregeln abgeleitet, die in altersunterschiedlicher Ausprägung den Orientierungsrahmen für die wertschätzende Gestaltung des Schullebens für Kinder und Erwachsene gleichermaßen vorgeben. Die Berufszufriedenheit und der Krankenstand sind Indikatoren für die Bewertung des Klimas. Selbst wenn es von allen beeinflusst wird und auch Rahmenbedingungen eine zentrale Rolle spielen, ist permanente Steuerung nötig. Zuständig sind das Sozialarbeiterteam, der Personalrat und die Schulleitung in enger Verknüpfung mit dem Schwerpunkt »Sozialarbeit in der Schule«.

### **Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung: Belastung, Entlastung und Effizienz**

Den Schulalltag zu rhythmisieren und Zeitfenster für wichtige Routineaufgaben einzurichten, wird im Schulprogramm-Baustein kind- und lehrergerechte Rhythmisierung vorgenommen. Der Schulvormittag wird im rhythmischen Wechsel zwischen Belastung und Entspannung gegliedert. Das beginnt mit einem gleitenden Einstieg: Ab 8.00 Uhr ist das Schulgebäude für die Kinder geöffnet; die Lehrkräfte sind ab 8.15 Uhr in der Klasse und bis 8.30 Uhr müssen alle Kinder im Klassenraum eingetroffen sein, um den Unterricht mit einem Ritual im Steh- oder Sitzkreis zu beginnen. Ge frühstückt wird im Anschluss an die 30- minütige große Pause im Klassenverband. Wir haben im Laufe der Jahre gemerkt, wie wichtig, weil gesundheitsfördernd, der sorgfältige Umgang mit der eigenen Lebenszeit und mit der der anderen ist. In den Pausen haben daher dienstliche Angelegenheiten zurückzustehen. Professionelle und durchdachte Informationsweitergabe trägt zur Schonung des notwendigen Erholungsraums zwischen den Unterrichtsstunden bei. Elterngespräche in den Pausen sind nur in Notfällen zugelassen. Stattdessen werden Termine nach dem Unterricht verabredet. Dies sorgt für entspannte Gespräche, die von allen Beteiligten vorbereitet

sind und neben einer höheren Zielorientierung auch höhere Wertschätzung erwarten lassen. Anfangs- und Schlusszeiten der Konferenzen sind verbindlich festgelegt; sie führen zu Selbstdisziplinierung und Sachbezogenheit aller Konferenzbeteiligten. Dieses neue Verständnis im Umgang mit Arbeitszeit/Lebenszeit ist in enger Verknüpfung mit dem Schwerpunkt »Schule steuern und organisieren« entstanden, in dem durch Zeitmanagement stressbedingten Überlastungssituationen entgegengesteuert werden soll. So praktizieren wir seit zwei Jahren ein Modell, in dem wöchentlich 45 Minuten außerunterrichtliche Arbeitszeit in die Schule verlegt wird. Wir treffen uns jeweils am Dienstag nach der 5. Stunde im Plenum und arbeiten dann je nach Bedarf in Kleingruppen oder im Gesamtkollegium. Diese Rhythmisierung spart viel Konferenz- und Wegezeit und trägt deutlich zur Arbeitszufriedenheit im Kollegium bei. Außerdem gelingt es uns durch diese Organisationsform, den Informationsfluss für alle Kollegiumsmitglieder aktuell zu halten und notwendige Entscheidungen zeitnah zu treffen.

### **Ernährung**

Motiviert ist die Einrichtung der Rohkost Frühstücksergänzung durch die Tatsache, dass viele Schülerinnen und Schüler ohne oder nur mit ungesundem Frühstück in die Schule kommen. Deshalb wird wöchentlich jeweils eine Klassenstufe mit einer Rohkostergänzung zum eigenen Frühstück versorgt. Die Klassen erhalten in ihrer Frühstückswochen täglich etwas Obst und/oder Gemüse, welches auf Tellern von Helferinnen aus der Elternschaft oder von „1-Euro-Kräften“ schmackhaft angerichtet wird. In jeder Klasse gibt es darüber hinaus Mineralwasser, damit die Kinder auch während des Unterrichts ihren Flüssigkeitsbedarf decken können.

Im Zuge der Einführung der offenen Ganztagschule ist eine Mischzubereitung des Mittagessens mit frischen und eingefrorenen Lebensmitteln vorgesehen.

### **Ausblick:**

Zum neuen Schuljahr wird die FNS zur offenen Ganztagschule mit dem Profil Bewegung und Gesundheit umgewandelt. Wir sehen in dem offenen Ganztagsbetrieb eine Übergangslösung mit Aufbewahrungscharakter, den es durch die Einführung eines teilgebundenen und/oder gebundenen Systems zugunsten höherer Bildungsqualität zu überwinden gilt. Die Entwicklung und Implementierung von Ganztagschulkonzepten mit dem Profil Bewegung und Gesundheit unter Einbezug der Inklusionsthematik sollte eine vordringliche Aufgabe der „bewegten“ Schulentwicklung sein, wenn Bewegung als wichtiger Faktor für die Qualität von Schulentwicklung Wirkung entfalten soll.

### **Literatur:**

Abeling, I.; Städtler, H.: Bewegte Schule-mehr Bewegung in die Köpfe. In: Die Grundschulzeitschrift 212.213/2008.

Antonovsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997.

Sieland, B. : Nachhaltige Gesundheitsförderung als Entwicklungsarbeit von Lehrerinnen und Lehrern. In: Bräger, G., Posse, N., Israel, G. (Hrsg.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: 2008 hep.

Städtler, H. : Mehr Bewegung in die Schule-bewegte, gesunde Schule Niedersachsen (Plakat „Konzept: Räderwerk Bewegte Schule Niedersachsen), Hannover 2012.

Städtler, H.; Wippermann, I.: Selbstlernzentren an einer Grundschule. In: Bönsch, M. (Hrsg.): Selbstgesteuertes Lernen in der Schule. Westermann 2006.

[www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)