

Pressemitteilung

Einfach Bewegen(d) in Langen

Albert-Einstein-Schule ist neuer Partner des Förderprojekts der AOK Hessen

Bad Homburg, 12. September 2024

Bewegung spielt an der Albert-Einstein-Schule in Langen künftig eine noch größere Rolle. Denn sie beteiligt sich in den nächsten beiden Schuljahren an einem bewährten Förderprojekt der AOK Hessen: „Einfach Bewegen(d)“. Schülerinnen und Schüler werden dabei in ihren Lernprozessen durch Bewegungsförderung wirkungsvoll unterstützt. Es ist nämlich längst kein Geheimnis mehr: Wenn Schülerinnen und Schüler sich ausreichend bewegen, fällt ihnen auch das Lernen leichter.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag bei moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sind. An drei Tagen in der Woche sollten sie bei hoher Intensität zudem richtig ins Schwitzen kommen. Die Studienlage zeigt jedoch, dass diese Zahlen oftmals nicht erreicht werden. Bereits 2019 stellte die WHO fest: Vier von fünf Jugendlichen weltweit bewegen sich weniger als eine Stunde am Tag. In Deutschland erreichten zu dieser Zeit 79,7 % der männlichen und 87,9 % der weiblichen Jugendlichen das anvisierte Bewegungsziel nicht.

Elf Schulen in Hessen sind dabei

Deshalb bringen die AOK Hessen, die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) und die Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS) jetzt die vierte Staffel von „Einfach Bewegen(d)“ an den Start. Neben der Albert-Einstein-Schule an zehn weiteren Grund- und weiterführenden Schulen in ganz Hessen. Die Projektschulen wurden von der BAG und der ZFS ausgewählt. Kriterium war vor allem, welche Schulen ein hohes Interesse an der Weiterentwicklung im Bereich Bewegungsförderung haben. Nicole Lange von der BAG ist von der Wirkung des Projekts überzeugt: „Mit ‚Einfach Bewegen(d)‘ integrieren wir das Thema Bewegung vermehrt und nachhaltig in den schulischen Alltag der Schülerinnen und Schüler sowie

deren Lehrkräfte – und zwar außerhalb des normalen Sportunterrichts. Dabei kann jede Projektschule individuell entscheiden in welchem Bereich genau sie Veränderung anstrebt und erhält hierbei durch die unterschiedlichen Projektbausteine fachliche Unterstützung.“

Eine konzertierte Aktion

Im Projekt wird auf drei verschiedenen Ebenen gearbeitet: Land Hessen, Regionen mit den jeweiligen staatlichen Schulämtern und die beteiligten Schulen. Übergeordnetes Ziel ist es, Bewegung im gesamten Setting Schule nachhaltig zu verankern. Dabei ist „Einfach bewegen(d)“ nicht nur die Teilnahme an einem Kurs oder Programm. Es passiert viel mehr. Die Schule stellt eine eigene Schulprojektleitung auf, die gemeinsam mit dem Kollegium, den Fachexpertinnen/-experten, Schülerinnen und Schülern und auch den Eltern richtige Schulentwicklungsarbeit leistet. Die Schule steckt sich individuelle Ziele im Bereich Bewegungsförderung und etabliert die Bewegung Schritt für Schritt in ihr Schulkonzept. Dabei wird die Schulprojektleitung fachlich begleitet – inklusive entsprechender Fortbildungen.

Für Tobias Heinze von der Albert-Einstein-Schule ist das genau der richtige Ansatz. Er sagt: In der heutigen Zeit ist es wichtig, den Kindern und Jugendlichen ein breites Bewegungsangebot zu machen. Damit fördern wir den Spaß an Sport und Bewegung. Die Jugendlichen sollen erleben, dass ihnen Bewegung guttut und ein aktiver Lebensstil sich positiv auf viele Bereiche ihres Lebens auswirkt.

Weitere Informationen zu „Einfach Bewegen(d)“ gibt es im Internet unter:

<https://www.haltungsbewegung.de/schule-gesund-entwickeln/>

<https://www.aok.de/pk/hessen/gesundheit-bildung/praeventionsarbeit-kooperationen/>

<https://zfs.bildung.hessen.de/einfach-bewegend>