

Fit im Schulalltag (FiS) mit Qigong

Eine Weiterbildung für Lehrkräfte und Schüler

Hintergrund:

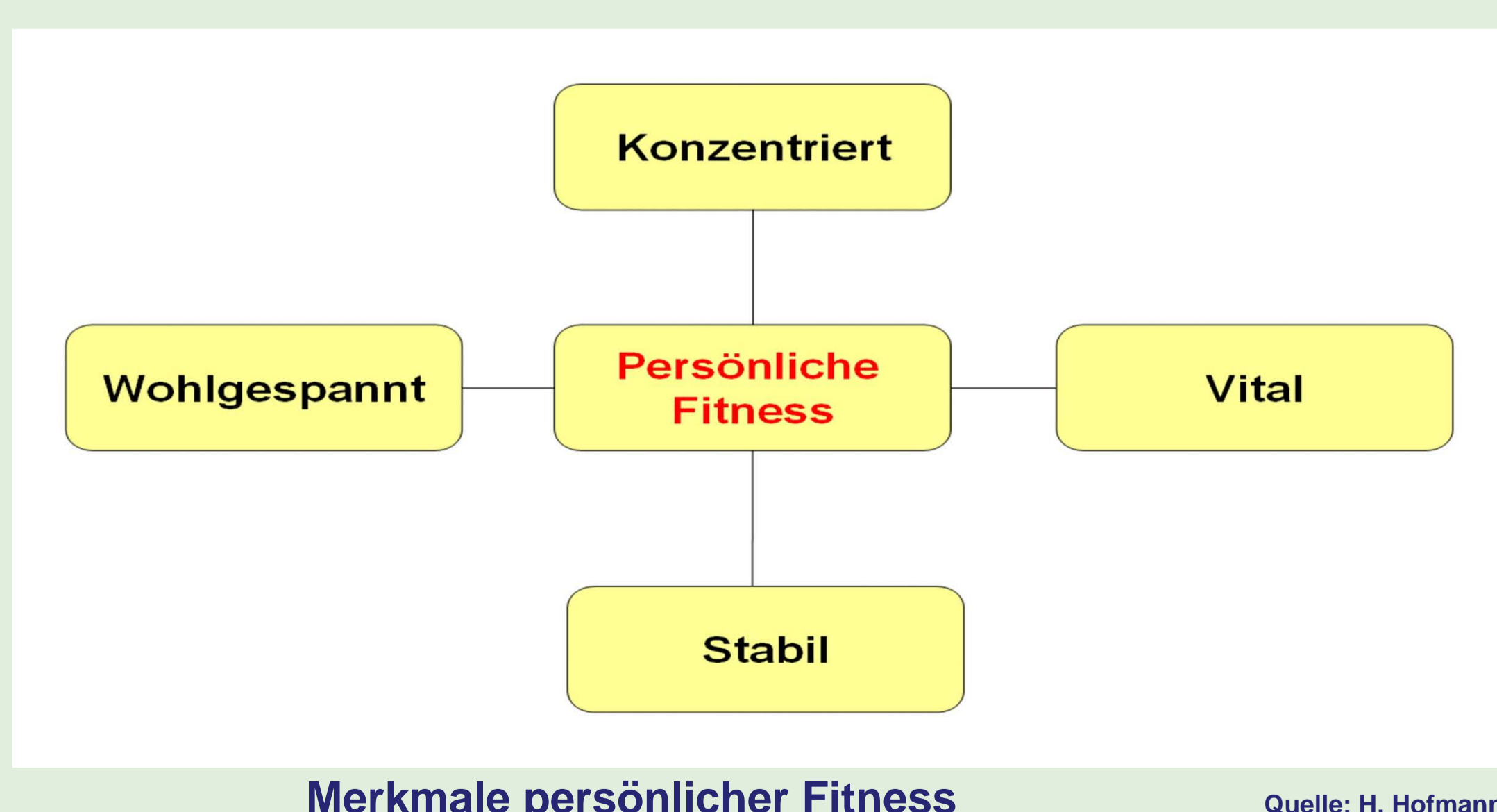
- Lehrer:** Steigender Bedarf bei Lehrkräften an professioneller Unterstützung im Umgang mit schwierigen SuS sowie belastenden Unterrichtssituationen.
- Schüler:** Teilweise aufmerksamkeitschwach, hyperaktiv impulsiv, ständiges Quasseln, unkontrollierte Motorik, lärmendes Verhalten, gering ausgeprägte Selbstorganisation, oft erschöpft.
- Unterricht:** Zu wenig ritualisiert, fehlende Entspannungs-, Konzentrations- und Bewegungsphasen.

Zielgruppen und Zielsetzung:

- Lehrerinnen und Lehrer:**
- Professioneller Einsatz der Werkzeuge aus dem FiS-Programm
 - Erhöhte Stressresilienz im schulischen Alltag.
- Schülerinnen und Schüler:**
- Verbesserung der Lernfitness: Aufbau eines konzentrierten, stabilen und wohlgespannten Zustandes voller Energie.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise:

- Lehrerinnen und Lehrer:**
- Einweisung der Lehrkräfte in das FiS-Programm an drei Nachmittagen mit insgesamt 12 Stunden.
 - Kennenlernen des medizinischen Hintergrunde der Übungen.
 - Erwerb diagnostischer Kenntnisse zum persönlichen Fitnesszustand der SuS.
 - Einsatz wirkungsvoller Kurzprogramme zur Lernvorbereitung, zur Kurzregeneration und zum Stressabbau im Unterricht.
- Schülerinnen und Schüler**
- Einweisung aller SuS im 5. Jahrgang in ihren 4 Klassen mit jeweils 4 Stunden in die Übungen des FiS-Programms.
 - Unterricht in geteilten Gruppen mit 14 bis 15 SuS.
 - Erlernen von Kurzprogrammen, die im späteren Unterricht zur Lernvorbereitung und zur Erholung weiter eingeübt werden.



Merkmale persönlicher Fitness

Quelle: H. Hofmann

Kooperationspartner:

Herr Horst Hofmann

Mathematik- und Physiklehrer, erfahrener Qigong-Referent und Dozent für körperorientierte Pädagogik.



Entspannung im Mathematik-Unterricht

Quelle: H. Hofmann

Ergebnisse:**Lehrerinnen und Lehrer:**

1. Sie handeln effektiver in Belastungssituationen des schulischen Alltages.
2. Sie gehen gesundheitsförderlicher mit sich und den SuS um.

Schülerinnen und Schüler:

1. Sie verfügen über folgende Selbstkompetenzen: Konzentrationsaufbau und Stressabbau, Kurzregeneration und persönliche Stabilisierung. Sie kontrollieren und managen vegetative Erregungszustände.
2. Sie setzen die Werkzeuge des FiS-Programms bei Zuständen von Impulsivität, Erschöpfung, Hyperaktivität ein und sind so im Unterricht aufmerksam.

Unterricht:

1. Der Schulalltag ist ritualisiert und entschleunigt.
2. Entspannungs- und Konzentrationsphasen sind fester Bestandteil des Unterrichts.
3. Lernmotivation und Lernerfolg verbessern sich deutlich.

Schlussfolgerungen:

1. Aufnahme des Konzeptes in das Schulprogramm.
2. Ausbildung weiterer Multiplikatoren im Kollegium.
3. Einrichtung eines Lehrertrainings in den großen Pausen zur nachhaltigen Vertiefung der Übungen und Übungs Vielfalt.
4. Einsatz von SuS als Multiplikatoren für die anderen Klassen.
5. Einrichtung eines Gesundheitstrainings im Ruheraum.