

fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 4, Dezember 2014

IFA

Eine besinnliche Zeit und ein gutes neues Jahr.

Passend zum Weihnachtsfest gibt es von der IFA Geschenke: Wir haben für Sie auf unserer Webseite www.fitundstarkplus.de eine Teilnehmerseite eingerichtet. Der Zugang zum Teilnehmerbereich funktioniert mit dem Benutzer „user“ und dem Passwort „ifa4711“. Dort finden Sie Materialien aus den Schülerheften zum Download, z.B.

Urkunden als Kopiervorlage und ähnliches. Liebevoll gestaltet wurde außerdem die Seite für die Kinder. Hier gibt es neben den Wohli-Malvorlagen und dem Lebensmittel-Memory inzwischen das erste Wohli und Fiesi Hörspiel. Neu ist auch die „fit und stark plus“ Wissenskiste. Hier können sie mit ihren Schülerinnen und

Schülern den kleinen Geschichten lauschen, die witzig und charmant erzählt werden. So wird anhand einer Stubenfliege die Wichtigkeit des Fahrradhelms erklärt, es geht um die Einzigartigkeit und auch um die Frage, was Pferde und schnelle Autos mit gesundem Essen zu tun haben. Stimmt es eigentlich, dass Angsthasen mutige Hasen sind und hat wirklich jeder Mensch einen Schlüssel im Bauch? Hören Sie doch mal rein, wir freuen uns auf Ihren Besuch! Übrigens: Auch der „Body Scan“ ist auf der Homepage endlich anhörbar!

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie, Ihren Schülerinnen und Schülern gesegnete Weihnachtstage mit wirbelnden Schneeflocken in der Heiligen Nacht und einen tollen Start in ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr!



Guten Morgen liebes Knie - Seminar zum Aufstehen machte fit und stark

Aus ganz Schleswig-Holstein waren sie in die Marienschule Lübeck gekommen um an einer Fortbildung zu mehr Bewegung im Schulunterricht teil zu nehmen.

Prof. Karla Misek-Scheider, Kinder- und Jugendpsychiaterin, stellte dem

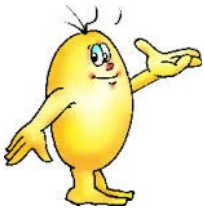
Freizeitverhalten der Kinder vor 50 Jahren die heutige Mediengeneration gegenüber. „Ausreichend Bewegung und zu Verfügung stehende Bewegungsräume sind grundlegende Faktoren, um gesund aufwachsen zu können“, so Misek-Schneider, „vor 50 Jahren bedeutete Schule Disziplin und still sitzen, in der Freizeit wurde sich bewegt und gespielt. Mit

der Mediennutzung heute ist auch die Freizeit häufig vom „Stillsitzen“ geprägt“. Schule als Ort der Bewegungsförderung werde immer wichtiger.

Die ehemalige Schulleiterin der Dalbek Schule Börnsen, Silke Stein, stellte das Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ nach Dorothea Beigel vor.

„Alle 20 Minuten sollte eine Bewegungspause sein, damit der Geist sich wieder konzentrieren kann“, erklärt Stein. In ihrer Schule gebe es seit 2011 die „bewegte Pause“. So eine Bewegungseinheit dauert nicht länger als fünf Minuten und wird in jeder Schulstunde durchgeführt. „Und jetzt mal alle mitmachen!“, fordert Stein die Anwesenden auf.

„Als ich in Peking war, wurde am Bahnhof Qigong gemacht und alle Passanten machten



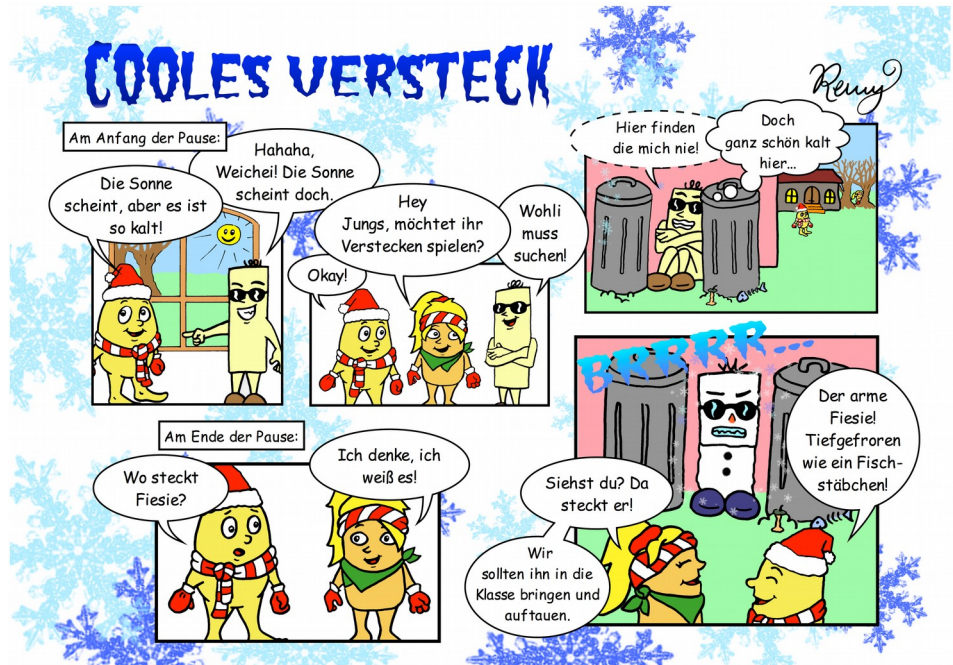
fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 4, Dezember 2014

IFA

mit. Es entstand eine faszinierende Stille, die mich tief beeindruckt hat“, beginnt Eckhard Fiebig-Duckstein seinen Vortrag. Qigong sei für den Unterricht hervorragend geeignet. 18 feste Figuren gebe es, die häufig Tiere darstellten. Das sei für Kinder sehr gut vorstellbar.

„Verbunden mit einer kurzen Fantasiegeschichte erwachen die Tiere zum Leben und werden von den Kindern gezeigt,“ so etwas sei gut um wieder Energie zum Lernen zu tanken, so Fiebig-Duckstein weiter.



„Das war eine gute Veranstaltung“, findet Susanne Samelin, Projektkoordinatorin des Programms „fit und stark plus“, „wir werden dieses Seminar ab jetzt als Abrufveranstaltung für unsere Teilnehmerschulen anbieten.“

Die Tipp-Ecke:

Bei einer Fortbildung bekamen wir von einer Lehrkraft den Tipp zum Spiel „Pferderennen“, nach dem Spiel die Kinder sich „striegeln“ zu lassen. Nach der Aufregung beruhigt das Ausstreichen und die Kinder sind wieder bereit, sich dem Unterricht zu zuwenden.



Veranstaltungskalender für Lehrerinnen und Lehrer

Februar 2015	Ein Tag für mich! Entspannung für Lehrkräfte in Salem oder als Teil eines Schilftages als Abrufveranstaltung.
2015	Seminar zum Aufstehen als Abrufveranstaltung an Ihrer Schule? Sprechen Sie uns an!

Zu den Situationsberichten:

Vielen Dank für die Situationsberichte mit Ihren Geschichten, Bildern und Erfahrungen. Sie sind auch für uns eine wunderbare Motivation. Berichten Sie von Ihren Erfahrungen oder teilen Sie uns mit, wann Sie mit dem Programm beginnen oder welche Probleme es gegeben hat.

Schreiben Sie uns gerne eine Mail an: hansen@fitundstarkplus.de oder samelin@fitundstarkplus.de

Ihr IFA-Team