

## **Bildung kommt ins Gleichgewicht**

### **Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung für die Klassen 1-13**

*Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm nach Dorothea Beigel®*

*Ergebnisse der bundesweit bislang einzigartigen Studie „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“, die 2007-2012 in Kooperation des Hessischen Kultusministeriums mit verschiedenen Hochschulen und der AOK Hessen durchgeführt wurde, belegen, dass ein großer Anteil von Schülerinnen/Schülern Gleichgewichtsschwierigkeiten zeigt und diese sich auf die Noten in Mathematik, Deutsch und Sport auswirken.*

*Die Fortbildung „Bildung kommt ins Gleichgewicht!“ kann als Fortbildung für Lehrerkollegien der Klassen 1-13 und Berufsschulen durchgeführt werden.*

*In einzelnen Bundesländern wird sie in Kooperation der AOK mit den Kultusministerien angeboten. In Hessen ist diese Fortbildung in das Teilzertifikat „Bewegung und Wahrnehmung“ eingebunden, das für den Erwerb des Zertifikates „Gesundheitsfördernde Schule“ des Hessischen Kultusministeriums verbindlich ist. Darüber hinaus kann sie im Rahmen der Re-Zertifizierung von Schulen hilfreich sein.*

### **Inhalt der Schulungen**

(Einführung und Begleitung/ Stufe 1-5 der Bewegungs- und Gleichgewichtsförderung)

Alle Übungen aus „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ sind mit einem Zeitaufwand von 1-3 Minuten pro Unterrichtsstunde ohne speziellen Raumbedarf durchführbar – sie sind in allen Schulformen (von Klasse 1-13) umsetzbar.

Lehrerinnen/Lehrer erhalten Anregungen, sich aktiv am „kleinen Bewegungsprogramm“ zu beteiligen, um das eigene Gleichgewicht zu pflegen und die Konzentration sowie die Lernmöglichkeit ihrer Schülerinnen/Schüler zu fördern.



### **Wirkung**

Das Programm wurde in der o.g. Studie des Hessischen Kultusministeriums 2010-2012 eingesetzt. Die Studie belegt, dass ein regelmäßiges Training des Gleichgewichts, das in den täglichen Unterricht räumlich, zeitlich und personell ohne zusätzlichen Aufwand zu integrieren ist, Leistungssteigerungen in Deutsch und Mathematik bewirkt und die Lernfreude steigert.



**Wenig Zeitbedarf**



**In jeden Schulalltag integrierbar**



**Für alle Schulformen**

## Das wirkt!

Das Gleichgewichtsprogramm entstand in ständigem Austausch von Pädagogik und Medizin.

Es wird inzwischen seit vielen Jahren mit gutem Erfolg in Schulen aller Schulformen eingesetzt. Die genauen Anleitungen sind im „Kalender“ vermerkt, der im Klassenraum hängt.

Jede Stunde beginnt mit einer anderen Übung, die täglich wiederholt wird und jeweils nur ein bis drei Minuten dauert. Nach ungefähr zwölf bis vierzehn Schulwochen werden die Übungen gewechselt – der Kalender steckt voller Ideen.

Eltern, Schülerinnen/Schüler, Pädagoginnen, Therapeutinnen, Medizinerinnen gaben sehr positive Rückmeldungen zu diesem Gleichgewichtsprogramm und bestätigten die gezielte, abgestimmte und wirksame Lern-, Konzentrations- und Bildungsunterstützung.



### Weitere Informationen:

Hessisches Kultusministerium –Schule & Gesundheit, [www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de) Themen > Bewegung & Wahrnehmung „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“, Teil I und Teil II – Studien des Hessischen Kultusministeriums in Zusammenarbeit mit den Medizinern Prof. Dr. med. Eckard Hoffmann, Dr. med. Jörg Silberzahn und Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer

[http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index\\_htm\\_files/Snail\\_3\\_2.pdf](http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index_htm_files/Snail_3_2.pdf)

[http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index\\_htm\\_files/Snail\\_3\\_3.pdf](http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index_htm_files/Snail_3_3.pdf)