

FÜR DEN ÜBERBLICK

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Bitte anfangen!</b> Prolog	8
<b>Einfach machen!</b> Bewegte, gesunde Schule	10
<b>1 Bewegung ist ein Wert an sich</b> Hirnforschung	12
<b>2 Bewegung als Motor der Veränderung</b> Bewegte, gesunde Schule	16
<b>3 Locker starten</b> Der Tagesbeginn	26
<b>4 Als ganzer Mensch willkommen</b> Der Schulbeginn	29
<b>5 Bewegendes Lernen</b> Unterricht	32
Sitzroutinen durchbrechen	35
Hirngerechtes Lernen durch Rhythmisierung	38
Gutes Lernen mit Bewegungsimpulsen	41
Munter machen – Lernen optimieren – entspannen	42
Bewegungsimpulse variieren und erfinden – ein Leitfaden	48
Bewegungsimpulse zum Ausprobieren – was passt zu mir?	50
<b>6 Ein erstklassiger Erfahrungsraum</b> Pausen und Freistunden	70
Räume mit Bewegung denken	74
<b>7 Hektik oder Oase?</b> Die Mittagszeit	78
<b>8 Mit außerschulischen Partner*innen kooperieren</b> Der Nachmittag	80
<b>9 Sechs Gedanken zum nächsten Schritt</b> Wie loslegen?	82
<b>10 Noch mehr Anregungen</b> Weiterlesen, weiterdenken, ausprobieren	86
Ideensammlung	86
Angebote der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen	94
<b>11 Mein Schul-Memory</b> Do it yourself	102
<b>12 Impressionen von Bewegungsimpulsen</b> Aus der Praxis	110
<b>Weiterführende Literatur</b> Material	122
<b>Weiterführende Kontakte</b> Internetlinks	123
<b>Danke</b>	124