

FÜR DEN ÜBERBLICK

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte anfangen! Prolog	8
Einfach machen! Bewegte, gesunde Schule	10
1 Bewegung ist ein Wert an sich Hirnforschung	12
2 Bewegung als Motor der Veränderung Bewegte, gesunde Schule	16
3 Locker starten Der Tagesbeginn	26
4 Als ganzer Mensch willkommen Der Schulbeginn	29
5 Bewegendes Lernen 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
6 Ein erstklassiger Erfahrungsraum Pausen und Freistunden	70
Räume mit Bewegung denken	74
7 Hektik oder Oase? Die Mittagszeit	78
8 Mit außerschulischen Partner*innen kooperieren Der Nachmittag	80
9 Sechs Gedanken zum nächsten Schritt Wie loslegen?	82
10 Noch mehr Anregungen Weiterlesen, weiterdenken, ausprobieren	86
Ideensammlung	86
Angebote der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen	94
11 Mein Schul-Memory Do it yourself	102
12 Impressionen von Bewegungsimpulsen Aus der Praxis	110
Weiterführende Literatur Material	122
Weiterführende Kontakte Internetlinks	123
Danke	124