

Willkommen zur achten CoLaB Newsletter Ausgabe!

Das Colab-Team wünscht euch ein tolles 2023! Neues Jahr, neues Glück!

Ob ein Neustart, neue Vorsätze oder neue Ziele, der Beginn des neuen Jahres ist oft Motivator für Veränderungen im Leben. Ein neuer Versuch, die guten Vorsätze in den Alltag zu integrieren.

Im Newsletter erhaltet ihr Tipps für das Thema Gesundheit und Bewegung, die euch dabei helfen, 2023 energiereich anzugehen.

Vorteile von Bewegung in Uni und Schule

Thema des Monats

Sport und Bewegung sind nicht nur gut für Muskeln und Knochen, sondern auch für das Gehirn und unser Gemüt. Sportliche Aktivität verbessert das eigene Körpergefühl und die körperliche Belastbarkeit, spielt jedoch auch eine zentrale Rolle bei Stressbewältigung und verschiedenen Bildungs- und Entwicklungsprozessen. Experimente deuten darauf hin, dass sich die Gehirnaktivität verändert, wenn man sich bewegt. Dies ermöglicht eine bessere Konzentration und Aufmerksamkeit.

Dein Bewegungsverhalten wirkt sich somit auf deine gesundheitliche Situation und damit indirekt auf die erfolgreiche Gestaltung deines Studiums oder bei Schüler*innen auf den Erfolg in der Schule aus.

Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für viele Krankheitsbilder. Heute sagt man auch "Sitzen ist das neue Rauchen". Je mehr wir unseren Lebensmittelpunkt von Handwerk und Landwirtschaft in die Informationsarbeit verlagern, desto mehr sitzen wir und steigern dadurch unsere körperliche Inaktivität. Dies gilt gleichermaßen für Erwachsene sowie immer mehr auch für Kinder und Jugendliche.

Die Schule als Hauptaufenthaltsort spielt eine wichtige Rolle bei der Förderung der körperlichen Aktivität. Schüler*innen verbringen viel Zeit in der Schule, deshalb wird dem Erlernen von alltäglichen Bewegungsroutinen eine hohe Bedeutung zugeschrieben. Natürlich ersetzt die Bewegung in der Schule nicht die außerschulischen sportlichen Aktivitäten, aber erleichtert die Integration der körperlichen Aktivität in den Alltag. Bewegung im Sportunterricht ist bereits Standard, sollte idealerweise zusätzlich im schulischen Alltag auch in anderen Fächern durch leichte Bewegung integriert und ergänzt werden.

Als angehende Lehrer*in kannst du beispielsweise Bewegungspausen, Entspannungsphasen und bewegtes Lernen in deine Unterrichtsphasen integrieren. Unterricht sollte aus gesundheitlichen Aspekten deutlich dynamischer gestaltet werden, was die Aufmerksamkeit und Konzentration durch den gestillten Bewegungsdrang erhöht.

Auch bewusste Ruhezeiten und Stillarbeiten sind im Unterricht wünschenswert, beide Phasen sollten sich aber häufiger abwechseln. Mehr Bewegung im Unterricht kann auch durch einfache, manchmal nicht offensichtliche Methoden geschaffen werden. Die Veränderung der Position der Lehrperson oder der/des Vortragenden kann die Sitzposition der Schüler*innen unbewusst verändern. Auch eine Veränderung der Sozialformen im Unterricht bewirkt Bewegung im Raum, die durch veränderte Sitzkonstellation hervorgerufen wird. Anstatt als Lehrkraft Arbeitsblätter, Materialien usw. zu verteilen, sollten Schüler*innen sich diese selbst holen oder man sollte sie von Schüler*innen in der Klasse verteilen lassen.

Mehr Bewegung im Unterricht ist nicht sonderlich schwer, kann aber Vieles bewirken.

Weitere einfach umzusetzende Beispiele findest du hier: [Beispiele Bewegter Unterricht - Uni Graz](#) (S. 44ff.) und [Bewegter Deutschunterricht](#)

mo	di	mi	do	fr	sa	so
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Kalender Jan 2023

15.01. Netzwerktreffen LGrIn: Deadline zur Anmeldung

[\(Online Anmeldeformular\)](#)

16. - 20.01. Mental Health Week Vorträge, Workshops und "Get-together"

Events für Studierende der BUW [\(nähere Informationen\)](#)

18. - 21.01. Veranstaltungsreihe Workshop Vertrauen, Krise, Katastrophe mit

u.a. Zoom-Vorträgen (Anmeldung bis 13.01.2023, [nähere Informationen](#))

19.01. 16:00-18:00 Uhr Infoveranstaltung zum Zugangsverfahren Master of

Education [\(nähere Informationen\)](#)

24.01. 16:00-18:00 Uhr Online Infoveranstaltung zum Praxissemester im MEd

[\(nähere Informationen\)](#)

Tipps & Tricks

Eine stressige Arbeitswoche, die aufkommende Klausurphase, langes Sitzen am Schreibtisch und viel zu wenig Bewegung? Keine Zeit oder Lust in der dunklen Jahreszeit Stunden im Fitnessstudio und Co. zu ackern?

Wichtig zu wissen: Jede Bewegung zählt und auch körperliche Aktivität unterhalb des empfohlenen Ausmaßes fördert die Gesundheit.

Was kannst du also tun, um im Alltag etwas aktiver zu werden?

Beispielsweise können Arbeits- oder Transportwege aktiver zurückgelegt werden. Auch Tanzen, Spiel- und Haushalts-/Gartenaktivitäten fördern die Gesundheit — einfach mal die Musik aufdrehen!

Sitzend verbrachte Zeit kann eingeschränkt/ ersetzt oder durch Bewegungspausen unterbrochen werden. Stehend arbeiten wirkt wahre Wunder.

Auch können bestimmte Übungen langes Sitzen ausgleichen und Verspannungen oder Rückenschmerzen lindern. Auf YouTube oder im Internet finden sich hilfreiche Videos.

Hier sind ein paar Beispiele für euch:

[Dominik Barkow „Langes Sitzen - Übungen“](#)

[Sharonas Hill „Tiktok Hits Indoor Walking Workout“](#)

Weitere Tipps um körperlich aktiver zu werden: Körperliche Bewegung mit positiven Gefühlen verknüpfen, kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einbinden und abwechslungsreiche Umgebungen schaffen. Helfen können auch tägliche Rituale, eine Wochen-/Monats- oder Jahres-Challenge und eine/nen Sportpartner*in.

Die empfohlene ausdauerorientierte Bewegung in der Woche sind mindestens 150 Minuten mit hoher Intensität.

An der Uni bietet der [UniSport](#) viele verschiedene Sportangebote.

Welche Vorsätze hast du für das Jahr 2023?

[Online Umfrage](#)

hier klicken

Du bist dran

News LaB

News Projekt students@school

Das Projekt „students@school“, bei dem es um das Aufholen von Lernrückständen bei Schüler*innen geht, hat im Februar Geburtstag. Dieser Anlass wird genutzt, um die bisherigen Projekterfahrungen in der Veranstaltung „Ein Jahr students@school an der Bergischen Universität Wuppertal“ zusammenzutragen und zu diskutieren.

Im Zentrum steht dabei das Thema individuelle Förderung, zu dem es einen Impulsvortrag und eine spannende Podiumsdiskussion geben wird. Dafür werden die Erfahrungen von unterschiedlichen Akteurinnen (Studierende als Lernbegleiterinnen an Schulen, Lehrerinnen, Lehrende und Forschende der BUW und anderer Unis) eingebracht. Spannende Einblicke in den Schulalltag sind garantiert!

Sei auch du dabei und diskutiere gerne mit!

[Infos zur Veranstaltung](#)

[Link zur Anmeldung](#)

News Projekt L-GrIn

Wir laden euch herzlich zum „**Network Meeting: Internationalisation of Primary Teacher Training**“ am **13.02.2023** von 09:00-17:00 Uhr bei uns an der BUW ein!

Wir möchten gemeinsam mit euch, Dozierenden aus Wuppertal und aus dem Ausland sowie mit Lehrkräften aus der Region auf die letzten beiden Jahre des DAAD-Projekts L-GrIn zurückblicken.

Es gibt außerdem spannende **Vorträge und Workshops zum Thema „Internationalisierung in der (Grundschul)lehrer*innenbildung“**.

Das Programm findet ihr [hier](#). Ihr plant einen Auslandsaufenthalt mit uns? Dann nutzt die Gelegenheit und kommt vorbei:

Einige unserer Partnerhochschulen stellen sich vor! Meldet euch bis zum **15.01.23** über den [Registrierungslink auf unserer Homepage](#) an.

Die Teilnahme am Netzwerktreffen (inkl. Bewirtung) ist kostenlos.

Wenn du weitere Themenwünsche oder Ideen für unsere nächsten Ausgaben hast, melde dich gerne bei uns:

colab@uni-wuppertal.de

Euer CoLaB Team

Lisa, Bernhard,
Christina,
Feli & Nadine