

I.

An die Bildungsdirektion für Kärnten, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg

**„Grundausbildung Peer-Coach Vital4Brain&Vital4Heart“  
für Schulteams (1-2 Lehrer/Lehrerin, 6-8 Schüler/innen)**

**Turnus 3+4: KPH Wien/Krems, 14. - 18. Oktober 2019**

Turnus 3: KPH Wien/Krems, 14. – 16. Oktober 2019 (Veranstaltungsnummer 8390.001102)

Turnus 4: KPH Wien/Krems, 16. - 18. Oktober 2019 (Veranstaltungsnummer 8390.001103)

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung hat im Rahmen der ARGE Tagung Bewegung und Sport in der Sekundarstufe II, das Bewegungsprogramm Vital4Brain&Vital4Heart vorgestellt und beschlossen, dass in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/Krems eine Ausbildung für interessierte Schulen angeboten wird.

<b>„Grundausbildung Peer-Coach Vital4Brain &amp; Vital4Heart“ für Schulteams (2 Lehrer/Lehrerinnen, 6-8 Schüler/innen der 10. und 11. Schulstufe)</b>	
<b>Veranstalter:</b>	Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
<b>Veranstaltungsleitung:</b>	<b>Seidl Matthias</b> <a href="mailto:sdl@bqzwn.at">sdl@bqzwn.at</a>
<b>Zielgruppe:</b>	Lehrer/innen, Schüler/innen an mittleren und höheren Schulen aus Oberösterreich, Salzburg, Kärnten, Tirol und Vorarlberg; (maximal 100 Teilnehmer/innen pro Turnus)
<b>Termine:</b>	<u>Turnus 3:</u> Mo. 14.(ab 13.00) bis Mi. 16.(12.00) Oktober 2019 <u>Turnus 4:</u> Mi. 16.(ab 13.00) bis Fr. 18. (12.00) Oktober 2019
<b>Ort:</b>	<b>Bundesschullandheim Radstadt</b> Tandalierstraße 12, 5550 Radstadt
<b>Referenten:</b>	Team Schulverein Simply Strong
<b>Inhalte:</b>	<p><b><u>Vital4Brain und Vital4Heart</u></b></p> <p><b><u>Vital4Brain. Bewegung macht schlau.</u></b> Bewegung und Sport verbessern laut John Ratey, einem erfolgreichen Autor zahlreicher aktueller Bücher über das menschliche Gehirn, das Lernvermögen auf drei Ebenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Betätigung bei SchülerInnen verbessert die Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation.</li> <li>• Bewegung bereitet Nervenzellen auf das Lernen vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für Aufnahme neuer Informationen.</li> <li>• Körperliche Aktivität fördert im Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen.</li> </ul> <p>Die Studie, welche im Vorfeld zu Vital4Brain durchgeführt wurde, belegt diese Aussagen. Nach sechs Wochen und drei Vital4Brain Einheiten über zwölf Minuten pro Woche kam es bei den beteiligten SchülerInnen am Bundesrealgymnasium (BGZ) Wiener Neustadt zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsfähigkeit um 7 % im Vergleich zum Ausgangsniveau.</p>

	<p><b>Vital4Heart. Bewusst entspannen. Besser lernen.</b>  Die Pisa Zusatzstudie „Well-Being“ von 2015 bestätigt, dass sich mehr als jedes zweite Schulkind vor schwierigen Tests und schlechten Noten fürchtet und unter Stress leidet. Laut Gerhard Roth wirkt sich Stress massiv negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus.  Entspannungs- und Achtsamkeitstraining haben hingegen auf verschiedene Hirnregionen nachhaltig positive Einflüsse, die wesentlich an Lernen und gesteigerter Merkfähigkeit beteiligt sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Graue Gehirnmasse im Hippocampus nimmt signifikant zu</li> <li>- Synaptische Plastizität, Abrufen von Erinnerungen, wird positiv beeinflusst</li> <li>- Aktivität im linken Präfrontalhirn wird gesteigert</li> <li>- Amygdala (Zentrale für Angst- und Ärgerreaktion) wird reduziert</li> </ul> <p>Die Vital4Heart Studie, die am BGZ mit Kurzinterventionen (5-10 Min) über 9 Wochen durchgeführt wurde, konnte die Wirksamkeit von Entspannungs- und Achtsamkeitstraining belegen: Die Konzentrationsfähigkeit stieg zum Ausgangswert um 6% an, der Parasympathikuswert (Entspannungswert) stieg um 27,5% an, das subjektive Stressempfinden verbesserte sich um 50%.</p>
<b>Kosten:</b>	Das BMBWF übernimmt die Kosten für den Aufenthalt. Die Reisekosten sind von der Schule selbst zu tragen.
<b>Auswahl der Teilnehmer/innen:</b>	Die Auswahl der Teilnehmer/innen erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung.
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	Schulteams (1-2 Lehrer/Lehrerinnen, 6-8 Schüler/innen der 10. und 11. Schulstufe) von mittleren und höheren Schulen der Bundesländer Oberösterreich, Salzburg, Kärnten, Tirol und Vorarlberg; max. 100 Teilnehmer/innen pro Turnus
<b>Zusage:</b>	Die endgültige Zusage erfolgt durch den Veranstaltungsleiter <b>Matthias Seidl</b>
<b>Anmeldung:</b>	Die Anmeldung ist bis spätestens bis <b>21. Juni 2019</b> an den Veranstaltungsleiter zu richten. <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a> Achtung: Bei der Ausbildung wird sowohl V4B als auch V4H für alle teilnehmenden Schulen angeboten. Die Anzahl der teilnehmenden SchülerInnen pro Schule für V4B und V4H ist gleich zu halten. Beispiel: vier SchülerInnen für V4B - vier für V4H.
<b>Abmeldung:</b>	Im Verständnis einer wertschätzenden Zusammenarbeit, werden Sie um rechtzeitige Abmeldung (bis zum <b>13. September 2019</b> an <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a> ) gebeten, da Schulen, die auf der Warteliste stehen so noch die Möglichkeit erhalten an der Veranstaltung teilzunehmen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass ansonsten, da die Kosten übernommen werden, wertvolle Ressourcen nicht genutzt werden können!

Die Fachinspektoren für Bewegung und Sport werden höflich ersucht, die Information über die Veranstaltungen an die mittleren und höheren Schulen weiter zu leiten und die Direktionen von den Ausbildungen in Kenntnis zu setzen sowie nach Auswahl der Teilnehmer/innen die Dienstreisen zu genehmigen.