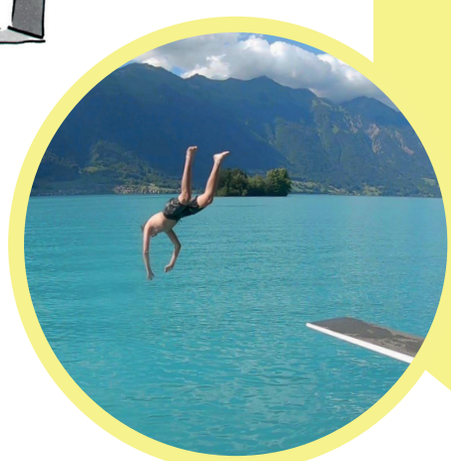


Das (Schul-)Leben aktiv gestalten

Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Vitalität ist längst unbestritten. Nur schon kleine Übungen, bei denen es auf Bewegung, Koordination und bewusste Körperhaltung ankommt, führen bereits nach kurzer Zeit zu einer um 50 Prozent verbesserten Leistung des Arbeitsgedächtnisses. Das Schulsystem kann sich ja normalerweise nicht rühmen, körperliche Aktivitäten zu fördern. Die Kurzaufenthalte in der Turnhalle bringen die Schüler nicht nachhaltig auf die Beine. Eine Folge: Nur etwa zehn Prozent der Jugendlichen erreichen den Bewegungsumsatz, den sie eigentlich für ein gesundes Leben bräuchten. Oder anders gesagt: Neun von zehn Jugendlichen bewegen sich deutlich zu wenig. Das hat vor allem damit zu tun, dass im Alltag die Bequemlichkeit den Takt angibt – und dann auch die Konfektionsgrössen bestimmt. Sogar der Schulweg lässt sich heutzutage bewegungsneutral bewältigen. Der Erfolg mag Menschen, die sich anstrengen. Solche Menschen treten entsprechend in die Welt, gehen unverkrampfter und zuversichtlicher an Herausforderungen heran. Das ist gut und tut gut – auch in der Schule. Also: In einer gesunden Schule wohnt ein gesunder Geist. Denn wer sich körperlich fit fühlt, dem fällt es auch leichter, dem Denken Beine zu machen. – Im Institut Beatenberg bewegen sich die Lernenden oft. Sei es auf dem Schulweg (pro Woche mindestens 15 Kilometer) bei Wind und Wetter, in den Aktivs (Schwimmen, Fussball, Unihockey, Tischtennis), oder auch am Abend. Es ist eine Mischung aus Notwendigkeiten und Angeboten, die dazu führt, dass Lernende auch vom Halse abwärts «ausgelastet» sind und somit dem natürlichen Bewegungsdrang von Menschen im Wachstum genüge getan wird.

ABENDPROGRAMME

Anlässe schaffen

Die Schule kann informieren, thematisieren und appellieren. Nachhaltiger ist es dagegen zu aktivieren, da Verhaltensmuster sich wenig überraschend aus Verhalten entwickeln. Das ist der Grund, weshalb im Institut Beatenberg seit Beginn dieses Schuljahres Abende neu organisiert werden. Jede Woche finden mindestens zwei Angebote statt, für welche sich die Lernenden anmelden können. Minigolf, Theater, Baden im See, Fussballturnier, Robotik, Tanz, oder auch Outdoorübernachtungen. Die attraktiven Angebote erfreuen sich einer tollen Nachfrage und schaffen aktive Anlässe.

Der Körper besteht nicht nur vom Halse an aufwärts. Bewegung, Ernährung und Schlaf haben einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Körperlich fit zu sein fühlt sich halt einfach saumässig gut an.

KÖRPEREINSATZ

Für einen guten Zweck

Die dreitägigen Sozialeinsätze im Institut haben gerade in Zeiten von COVID einen hohen Stellenwert. Angebote in Altersheimen zum Beispiel sind im Moment nur schwer umzusetzen. Daher standen im Go 4 it vom September der Unterhalt von Wanderwegen in den Gemeinden Habkern und Beatenberg im Zentrum. Durch eigenen Körpereinsatz etwas tun, damit auch andere Menschen die Natur in der Region geniessen können.

AROUND THE LAKE

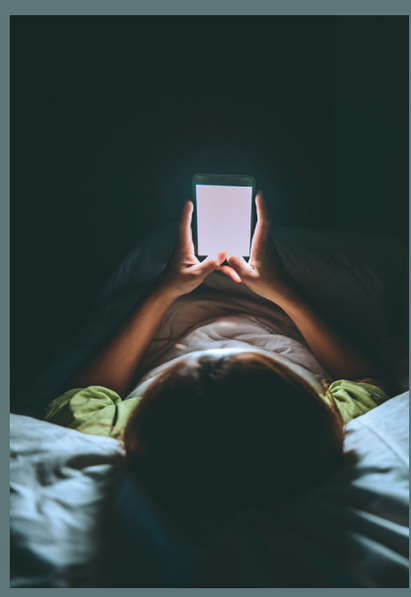
Höchstleistungen erbringen

Wie in jeder Ausgabe zur körperlichen Fitness gebührt dem «Around the Lake» auch in diesem kurz & bündig eine kleine Erwähnung. Bei Idealem Wetterbedinungen und top motiviert wanderten die Lernenden und die Coaches des Instituts die 42 Kilometer um den Brienzersee. Wahrlich kein «Sugarlicking». Jeder und jede ging dabei an seine und ihre Grenzen und noch ein paar Schritte darüber hinaus. Für jede und jeden Einzelnen eine grossartige Leistung!

MEDIENMÜNDIGKEIT

Das Smartphone als Bettnachbar

Am Abend noch rasch die Nachrichten lesen, auf Instagram ein paar Bilder posten, oder noch kurz auf Youtube surfen. Ehe man sichs versieht, sitzt (oder liegt) man ein paar Stunden später immer noch da, klebt am Bildschirm und sollte eigentlich schon schlafen, um bereit für den nächsten Tag zu sein. Ob ein Smartphone im Zimmer von Kindern und Jugendlichen des Nachts zu finden ist, hat zudem auf die Dauer und Qualität des Schlafes selbst ebenfalls einen erheblichen Einfluss. Die American Academy of Pediatrics rät deshalb, bildschirmbasierte Geräte nicht im Schlafzimmer von Kindern zu erlauben und diese eine Stunde vor dem Schlafen auszustellen. Schlafhygiene nennt sich dies heutzutage. Denn eines ist klar: Müde und ausgelaugt ist es den wenigsten Menschen möglich, einen Tag aktiv und erfolgreich zu gestalten.



Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch