

LET'S MOVE IT

A stylized illustration of a hand holding a smartphone. The screen of the phone shows a person in a dynamic dance pose. The background of the entire poster is a vibrant, abstract pattern of orange, red, and purple brushstrokes.

**FIT FÜR DIE
DIGITALE UND
ANALOGE WELT**

**EIN TANZ- UND
MEDIENPROJEKT
FÜR 9. KLASSEN**

MEDIENARBEIT FÜR 9. KLASSEN

Viele Studien zeigen: Schüler:innen sind mit einer verantwortungsvollen Nutzung digitaler Medien oft überfordert. Sie können Informationen nicht kritisch bewerten, sind anfällig für Cybermobbing und verbringen mehr Zeit vor den Bildschirmen, als ihrer Entwicklung guttut. Hier setzt LET'S MOVE IT an. Mit einer präventiven Medienarbeit, die nicht nur das Denken, sondern auch den Körper in Bewegung bringt. Es wird getanzt!



TANZ UND KREATIVITÄT

LET'S MOVE IT vermittelt Schüler:innen der 9. Klasse im Rahmen von fundierten Theorie-Einheiten einen reflektierten Umgang mit digitalen Medien. Gleichzeitig erlernen die Teilnehmenden Hip-Hop-Moves und einfache Choreografien, um sich jenseits von Sprache kreativ ausdrücken zu können. So fördert LET'S MOVE IT Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Teamgeist – Kompetenzen, die im Web oft vernachlässigt werden.

Der Wechsel zwischen virtuellem und physischem Erleben schafft ein intensives Zusammenspiel zwischen Online- und Offline-Welt: Medieninhalte werden nicht nur konsumiert, sondern auch körperlich „übersetzt“ und reflektiert.



MIT HIP-HOP-MOVES ZU MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT

Gerade für Jugendliche aus sozial benachteiligten Stadtteilen bietet der Tanz ein unmittelbares Erlebnis von Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und Ausdruck – ohne Noten und Leistungsdruck. Diese Verbindung von Medienbildung mit Tanz macht LET'S MOVE IT. einzigartig, ganzheitlich und nachhaltig wirksam.

WARUM LET'S MOVE IT?

Schulen stehen zunehmend unter Druck, digitale Medienkompetenz zu fördern und für ein sicheres Umfeld zu sorgen. LET'S MOVE IT ...

... hilft, **Medienkonsum bewusst zu reflektieren**,

... fördert **kritisch reflektierendes Denken** (z. B. bei Fake News und Datenschutz),

... stärkt Jugendliche darin, insbesondere in den sozialen Medien **zwischen Realität und Inszenierung zu unterscheiden** und ihren eigenen Weg im Netz zu finden,

... klärt Jugendliche zu Themen wie **Cybermobbing, Sexting, Grooming und Radikalisierung** auf und schützt sie so vor gefährlichem Verhalten im Netz.

... unterstützt die nachhaltige Umsetzung des Ansatzes **Gesundheitsfördernde Schule** für eine ganzheitlich gesundheitsbewusste Lernumgebung.

PROJEKTABLAUF

- LET'S MOVE IT findet an jeweils einer Schulwoche von 9 bis 13 Uhr statt.
- Einige Monate nach der Projektwoche besucht das LET'S-MOVE-IT-Team die Klasse für ein Follow-up.
- Im Rahmen des Projektes werden an der jeweiligen Schule zudem eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und ein begleitender Elternabend durchgeführt.

Projektwoche, Elternabend, Fortbildung und Follow-up sind für die teilnehmenden Schulen kostenfrei.

Entwickelt wurde LET'S MOVE IT von der Sportwissenschaftlerin/Präventionstrainerin Tanja Wilkens (InGePP e. V.) und dem Tanzlehrer/Choreograph Driton Veliu (Driton Dance School).



Tel: 0421 175 06 930

E-Mail: info@ingepp-bremen.de

**LET'S
MOVE
IT**

**FIT FÜR DIE
DIGITALE UND
ANALOGUE WELT**

Ein Projekt des



InGePP e.V.

Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

Gefördert durch den Verband
der Ersatzkassen e. V. (vdek)
im Auftrag der Ersatzkassen



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSAZKASSEN