

Kinder brauchen viel Bewegung

Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ an den Grundschulen Simonswolde und Weene

heh **Ihlow**. Zu viele Kinder bewegen sich kaum noch. Sie sitzen in der Schule, am Computer oder vor dem Fernseher und erleben ihre Umwelt aus „zweiter Hand“, so der Befund des niedersächsischen Kultusministeriums. Abhilfe soll daher der Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ schaffen, der gestern an der Grundschule Simonswolde und heute an der Grundschule Weene durchgeführt wird.

Gestern besuchte die Bewegungspädagogin Ariane Hölscher-Grieger die Kinder der Klasse 1a in Simonswolde. Sie hat den Grundschulern die Risiken von Bewegungsmangel erklärt und führte viele verschiedene Übungen mit der Klasse durch. Auf diese Weise zeigte Hölscher-Grieger den Schülern, dass man Lernen und Bewegung verbinden kann. Dazu erhielten die Kinder wertvolle Tipps, die sie sofort umsetzen konnten. Wie setze ich meinen Schulrucksack richtig auf den Rücken? In welcher Position sitzt man richtig, um die Wirbelsäule nicht allzu sehr zu beanspruchen? Zudem wurde mit den Schülern bereits im Vorfeld des Aktionstages ein „Schulrucksack-TÜV“ durchgeführt, bei dem nicht nur das Gewicht der Tasche eine Rolle spielte, sondern auch die richtige Einstellung der Trageriemen auf die Körpergröße des jeweiligen Kindes. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass über 80 Prozent der Rucksäcke zu schwer sind und sie zumeist falsch getragen werden – besonders fatal im Wachstum.



Die Kinder der Klasse 1a der Grundschule Simonswolde konnten an einem Modell der Wirbelsäule sehen, wie diese sich bei Bewegungen des Oberkörpers verhält.

Foto: Banik

Von mangelnder Bewegungsfreude war gestern Vormittag nicht viel zu bemerken, die Kinder hatten sehr viel Spaß bei den Übungen. Nach der „Bewegungsstunde“ erhielten sie eine Hausaufgabe von Ariane Hölscher-Grieger, die sicherlich alle gerne erledigt haben: Die Bewegungspädagogin forderte nämlich alle auf, mindestens eine halbe Stunde am Tag draußen zu spielen.

Der Tag in den Grundschulen ist Teil des Aktionsplanes „Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“. Auch, wenn durch den Aktionstag und durch die Einführung des „Bewegten Unterrichts“ in erster Linie die Bedürfnisse der Schüler berücksichtigt werden, wendet sich das Programm auch an Lehrer und Eltern. Denn nur wenn alle Beteiligten sich für das Projekt engagieren, können die Kinder aus

der „Trägheitsfalle“ entkommen.

Zu diesem Zweck war der gestrige Aktionstag gleichzeitig eine Fortbildungsveranstaltung für die Lehrer der Grundschulen. Sie waren dazu angehalten, während des Demo-Unterrichts – wie zum Beispiel in der Klasse 1a – zu hospitieren. Am Nachmittag mussten dann die Lehrkräfte selbst die Schulbank drücken. Auf Fragen wie „Nützt Bewegung der kognitiven

Entwicklung der Kinder?“ und „Wie bekommen wir mehr Bewegung in den Unterricht?“ gab es am Nachmittag kompetente Antworten.

Die Eltern aus Simonswolde und Weene wurden gestern Abend bei einem gemeinsamen Elternabend informiert, wie man alltägliche Trägheitsfallen erkennen und beseitigen kann, um für eine ausreichende Bewegung der Kinder zu sorgen.