

# Gut für Körper und Geist

## Grundschule am Trochel führte Bewegungstag durch

Bothel/Brockel (r/sv). Unterricht im Hüpfen und Laufen, Sitzen und Stehen erlebten die Schüler beim Aktionstag „Bewegte Kinder – Kluge Köpfe“ an der Grundschule am Trochel in Bothel und Brockel. Im Rahmen des Gesundheits-Projektes des Niedersächsischen Kultusministeriums erfuhren an diesem Tag auch Lehrer und Eltern, wie wichtig Bewegung ist und wie mit ganz einfachen Übungen im Alltag Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit der Kinder gefördert werden.

Einige Kinder standen auf den Stühlen, einige sind unter den Tisch gekrochen: In der Klasse 4c schien es drunter und drüber zu gehen. Aber genau das war erwünscht. Die Kinder sollten sich bewegen.

„Langes Sitzen schadet der Wirbelsäule und macht müde“, erklärte Sabine Tiedt an der Tafel. Als Physiotherapeutin sieht sie täglich viele Kinder mit Haltungsschäden. „Da Kinder heute die meiste Zeit im Sitzen verbringen, werden mehr Probleme offensichtlich. Dazu gehören Übergewicht, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen.“

Tiedt und Annette Brenken arbeiten für das Projekt Bewegte Schule und sind

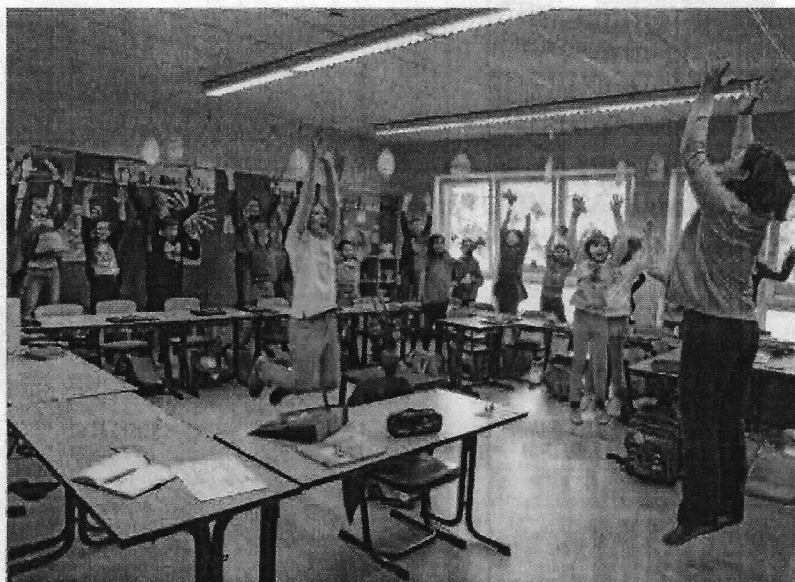
der Einladung von Lehramtsanwärterin Ivonne Simic gefolgt, Ideen für Bewegungsspiele nach Bothel und Brockel mitzubringen. So saßen an diesem Vormittag auch viele Lehrer mit in den Klassenzimmern, um den bewegten Unterricht zu erleben. Mittendrin Schulleiterin Susanne Schumann: „Unser Schulleitbild sieht zwar bereits eine Bewegungseinheit pro Tag vor. Aber ich bin schon ganz gespannt auf neue Anregungen.“

Die Drittklässler waren ebenfalls neugierig. Sie sollten in Zweiergruppen zusammen gehen und sich gegenseitig den Rücken abzutasten. „Was habt ihr gefühlt?“, fragte Tiedt hinterher und zeigte, wie Bewegung in den Anatomie-Unterricht gebracht werden kann.

Außerdem gehörte an diesem Tag ein Schulranzen-Check zum Programm. Die Taschen müssen richtig am Rücken sitzen und dürfen nicht zu schwer sein.

„Viele Ideen haben die Kollegen schon am nächsten Morgen in ihrem Unterricht umgesetzt“, resümiert Rektorin Schumann nach dem Aktionstag. „Und der Elternabend zum Thema war sehr gut besucht.“

Etwa 60 Eltern kamen in die Aula der Schule, um sich von Projekt-Leiter Karsten Heilmann Tipps für Bewegungsspiele zu Hause geben zu lassen: Ballspiele, Schwimmbadbesuche, gemeinsames Fahrradfahren, Joggen oder Wandern. Aktivurlaub oder Mitgliedschaft im Sportverein.



**Hüpfen im Unterricht? Kein Problem beim Aktionstag an der Grundschule am Trochel in Bothel und Brockel**