

# „Gesundheit soll alltäglich werden“

**AKTION** Heranwachsende verbringen zu viel Zeit vor Bildschirmen – Die Conerus-Schule Norden will gegensteuern

Kleine Übungen in den Alltag integrieren.

**NORDEN/KUE** – Als eine der ersten Berufsbildenden Schulen in Niedersachsen beteiligt sich die Norder Conerus-Schule an der Aktion Bewegte Schule des Niedersächsischen Kultusministeriums. Um die Initiative vorzustellen, fand kürzlich der Aktionstag „Bewegt in den Beruf“ statt. Neben einer Lehrerfortbildung und einer Informationsveranstaltung für Ausbildungsbetriebe stand ein aktiver Part mit Schülern im Fokus.

„Die Gesundheit soll alltäglich werden“, erklärt Lehrerin Gerlinde Strube-Heddinga. Als Schule sei man deshalb bestrebt, Bewegung in den Unterricht zu bringen. „So können Lehrer entlastet und die Schüler lernfähiger werden“, ist sich Strube-Heddinga sicher. Sabine Tiedt, die mit ihren Kollegen Hermann Städtler und Uwe Winkler angereist ist, um das Projekt vorzustellen, ergänzt: „Es ist erwiesen, dass Mädchen und Jungen nach einer Bewegungspause wieder besser zuhören können.“

Hermann Städtler, der das Projekt seit 15 Jahren leitet, erklärt, dass viele Lehrer immer noch glauben, Bewegung im Unterricht würde die Schüler ablenken. „Die Lehrer sind daher diejenigen, die die Bewegung erst einmal zulassen müssen.“ Und dabei seien die Zahlen erschreckend: „Heranwachsende verbringen 73 Prozent ihrer Wachzeit vor großen oder kleinen Bildschirmen“, erzählt er den staunenden Schülern, die in der Aula versammelt sind. Eigentlich müsse sich ein junger Mensch jedoch eine Stunde am Tag bewegen. „Das schaffen gerade einmal 20 Prozent.“ Deshalb sei es wichtig, in der



Sabine Tiedt und Uwe Winkler führen vor, wie man sich mit einem Partner richtig dehnt.



Hier ist der Gleichgewichtssinn gefragt.

FOTOS: KÜHN

Schule Impulse zu setzen: „Hier können wir noch alle erreichen.“

Dass es gar nicht so schwierig ist, Bewegung in den Alltag zu bringen, lernen die Mädchen und Jungen im praktischen Teil des Vormittags. Schon das Spiel zum Warmwerden erzielt seine gewünschte Wirkung: Beim Zwerfen von Bällen und dem Nennen eines zuvor ausgewählten Pseudonamens ist Konzentration gefordert. Gleichzeitig ist der Raum von herzlichem Lachen erfüllt.

An verschiedenen Stationen werden schließlich Themen wie Dehnen, Heben, Tragen, Gleichgewicht und Konzentration berücksichtigt. Mit Jonglierbällen oder Tüchern können leichte Übungen für die Konzentration durchgeführt werden. Beim Stehen auf einem Bein werden sowohl der Gleichgewichtssinn

als auch die Konzentration gefördert.

Da das Gelernte auch im Beruf genutzt werden soll, erklärt Sabine Tiedt den Schülern an einer Station, wie sie schwere Gegenstände richtig heben: „Wenn ihr in die Hocke geht, müsst ihr den Po nach hinten herauschieben – auch wenn es peinlich ist.“

Damit das Wissen nicht in Vergessenheit gerät, bekommen die Schüler am Ende eine kleine Hausaufgabe: „Sie sollen ihre fünf Lieblingsübungen jeden Tag machen – auch wenn sie im jeweiligen Ausbildungsbetrieb sind“, so Hermann Städtler. Denn Ziel sei es, einen Beruf von vornherein richtig zu erlernen und durch Bewegung, Schmerzen sowie dadurch bedingte Ausfälle in der Arbeitswelt zu verhindern.



Sabine Tiedt erklärt den Schülern, wie sie rückschonend schwere Gegenstände heben können.