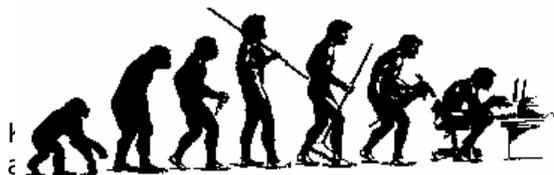


Bewegte Schule - Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung

Leben bedeutet Bewegung – Bewegung bedeutet Leben.

BEWEGUNG muss in den Köpfen beginnen.



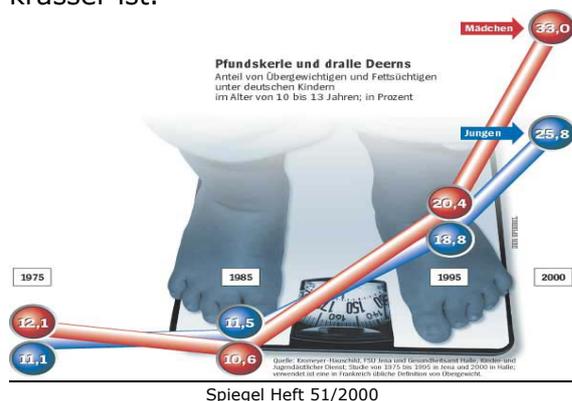
Die Bewegungssituation hat sich in den letzten Jhdten in unserer „zivilisierten“ Welt ständig verändert.

Durch die Zeit der verringerten Bewegung entsteht ein neuer Risikofaktor für die Gesundheit. Bewegungsmangel gilt heute häufig als wesentliche Ursache für gesundheitliche Störungen, aber ebenso kann eine Einschränkung der kindlichen Bewegungsbedürfnisse auch zu psychologisch-sozialen Problemen führen.

Mediziner beklagen dies und zahlreiche belegen es.

Wir LehrerInnen beobachten, dass Kinder heute in folgenden Tätigkeiten Defizite aufweisen: beim Balancieren, Hangeln, Klettern, Werfen und Fangen und beim Aufbau der Körperspannung. Dazu kommt, dass die Mediziner mit Besorgnis eine Zunahme der Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht feststellen. Die kleinen DICKEN von heute sind die DICKEN von morgen.

Nicht nur in den USA auch in Mitteleuropa sind starke Tendenzen zu erkennen. Die angeführte Studie aus Jena belegt, dass in der Zeit von 1985 – 2000 die Anzahl der übergewichtigen Jungen (10-13jährige) sich mehr als verdoppelte und der Zuwachs bei den Mädchen noch viel krasser ist.



Die Forschergruppe stellt fest, dass die Ursache der Gewichtszunahme vor der Fast Food Ernährung in der mangelnden Bewegung – im zu vielen Sitzen liegt. Eine aktuellen Wiener Studie zufolge hatte nahezu 1/3 der Wiener Volksschulkinder Haltungsschäden aufgewiesen.

Bewegung ist eine der Grundlagen zum Lernen.

Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Hirndurchblutung, auf geistige Aktivierung aus und kann dem Stressabbau förderlich sein. Unbestritten ist der Einfluss von Bewegung auf die synaptische Verschaltung von Nervenzellen im kindlichen Gehirn.

Bewegung ist einer der **größten Stimuli** zur synaptischen Verschaltung und zur Erhaltung von Nervenzellen im Kindesalter bis zum 8. - 10. Lebensjahr. Defizite, die im Kindesalter entstanden sind, können wir in der Schule nicht ausbessern – wir können nur die Grundlagen verbessern.

Körperliche Aktivität steigert die Hirndurchblutung

Durch diese Mehrdurchblutung kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung und auch zu einem vermehrten Energiestoffwechsel im Gehirn.

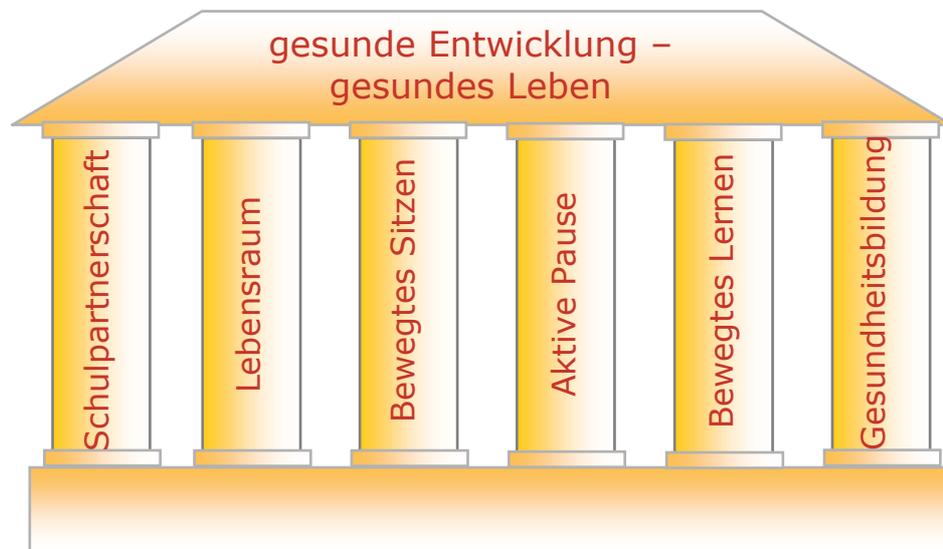
Ausreichende Bewegung zählt zu den Grundvoraussetzungen für die optimale Entwicklung von Körper und Geist. Bewegung fördert nicht nur die Koordination und Motorik, sie hat auch nachgewiesen positive Auswirkungen auf Gedächtnisbildung, geistige Leistungsfähigkeit und das Lernen insgesamt.

Kinder zeigen in der Schule vermehrt Verhaltensweisen, die mit Begriffen, wie Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen, Koordinationsschwäche, geringe Frustrationstoleranz beschrieben werden.

Die Gesellschaft hat sich verändert und damit die gesamte Umwelt. Darauf hat die Schule zu reagieren.

Eine der Antworten kann „**Bewegte Schule**“ sein.

Die möglichen Säulen einer bewegten Schule in der folgenden Darstellung. Das Konzept der bewegten Schule will bewährte Unterrichtsmethoden nicht verdrängen, sondern stellt eine Möglichkeit dar, methodische Vielfalt zu erweitern.



Schulpartnerschaft

Das Prinzip von bewegter Schule beruht auf der Analyse der Beziehungen aller am Schulleben Beteiligten.

Das bewusste Einbinden von Eltern und „schulfremden“ Personen bereichert den Schulalltag. Aussenstehenden wird dadurch auch bewusst, welche Anforderung heutzutage an die LehrerInnen gestellt werden.

Lebensraum

Die Gestaltung des Lernumfeldes beeinflusst das Lernen selbst.

Lebensraum Schule und Pausenräume müssen **benutzerorientiert** nicht nur nach den ästhetischen Vorstellungen des Architekten gestaltet werden.

Bewegtes Sitzen

Es gibt keine Untersuchung die beweist, dass im Sitzen effizienter gelernt werden kann. Nur im steten dynamischen Wechsel zwischen Statik und Dynamik, zwischen Belastung und Entlastung erfährt der ganze Körper seine Entspannung.

Aktive Pause

Eine aktive Pause fördert Selbsttätigkeit, soziales Miteinander, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und trägt zur Sicherheitserziehung bei.

Bewegtes Lernen

Bewegtes Lernen soll eine ergänzende Form des traditionellen Lernens sein.

Die Möglichkeiten des Lernens mit allen Sinnen, d.h. durch bewegen, riechen, schmecken, sehen, tasten und fühlen werden immer geringer. Dabei sind Erfahrungen mit dem eigenen Körper wichtige Grundlage für das Erlernen von Schreiben, Lesen, Rechnen und der Kontaktaufnahme mit anderen Menschen.

Ganzheitliches Lernen ist in der „veränderten Kindheit“ von großer Bedeutung.

Gesundheitsbildung

Sportunterricht ist ein Teil der Bewegten Schule - sinnesaktiver und wahrnehmungsorientierter Sportunterricht muss neben der Leistungsorientierung ein Ziel sein! Stundenkürzungen im Pflichtgegenstand LÜ sollten / dürfen im Rahmen der Schulautonomie nicht stattfinden!

Mit verschiedenen Sinnen Grundlagen erarbeiten, die Einfluss auf die Grob- u. Feinmotorik haben (zB. taktile, kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung) – fächerübergreifender Sportunterricht!

Zur Gesundheitsbildung gehört natürlich die **Ernährung** und der **psycho-soziale** Aspekt.

Bewegung muss ein Unterrichtsprinzip für jeden Lehrer sein:

So kann der Bewegungsarmut und der damit verbundenen Körperwahrnehmungsfähigkeit vieler Kinder wirksam entgegengetreten werden. Im Sinne der Ganzheitlichkeit müssen die drei Komponenten das **MOTORISCHE** das **KOGNITIVE** und das **SOZIAL AFFEKTIVE** mindestens gleichwertig gesehen werden.

Sehr entscheidend für die Kinder sind die **Vorbilder**.

Über das soziale Lernen (Lernen miteinander) kommt das Kind zu seinem Sozialverhalten, zur Sprache und zu den Kulturtechniken.

Karl Valentin: „Kinder können wir nicht erziehen - die machen uns nur alles nach.“

Manfred Wimmer
www.eduhi.at/schule/vs.pram