

# Warum Bewegung für Schüler so wichtig ist

**Diekholzen.** Zu viele Stunden verbringen Grundschüler im Sitzen. Ihnen fehlt Bewegung. Die Folgen: Kopf- und Rückenschmerzen und auch Übergewicht. Die Grundschulen in Diekholzen und Söhrle luden deshalb jetzt Experten der „Bewegten Schule“ aus Hannover ein. Dies ist eine Gesundheitsinitiative der Landesregierung und verschiedener Partner.



Der Aktionstag „Bewegte Kinder – schlaue Köpfe“. Dazu gehörte auch ein Schulranzen-TÜV. Ergebnis: Fast 60 Prozent der Tornister waren zu schwer. Aber: Nicht mehr als 12 Prozent des eigenen Körpergewichts sollte ein Grundschüler zusätzlich auf dem Rücken tragen. Eine Bewegungspädagogin erklärte den Kindern an einem Wirbelsäulenmodell deren Funktion und die Wichtigkeit des richtigen Sitzens (Foto). Der Sinn der Bandscheiben wurde mit Schwämmen nachgeahmt. Weitere Ratschläge richteten sich an Pädagogen aus Söhrle, Diekholzen, sowie die Gäste der Grundschule

Neuhof. Referent Karsten Heilmann, Lehrer an der Fridjof-Nansen-Schule in Hannover, empfahl, Unterricht mit Bewegung aufzulockern; etwa durch Buchstabenspringen oder Zahlenhüpfen. Und sogar das Kippen mit dem Stuhl sollte erlaubt sein. „Es darf nicht als Störung aufgefasst werden. Es ist ein Zeichen, dass die Konzentration nicht mehr da ist und durch Bewegungsreize zurückgeholt werden muss“, so Heilmann. Das beliebte „Elterntaxi“ ist der Gesundheit der Kinder nicht förderlich, hob Heilmann hervor. Näheres unter [www.bewegte-schule.de](http://www.bewegte-schule.de).



Fu

Uta  
ruff

Arm  
Fara

Ralf  
ruff

Tor  
ruff

Mama  
malt

ma

Ira  
mit

Hut  
hilff

Oma  
ot

Sa  
los

Nils  
an

Wir  
sind  
die  
1b

1b

BALD FEIERN WIR  
BUCHSTABENGEBURT

Daniel  
Chiara  
Nico  
Charlien  
Levin  
Moritz  
Jakob  
Maximilian  
Miklas  
Alexander  
Hannah  
Sina  
Fu Fara

Bilder

+ Ballaststoffe

