„Kippeln nicht als Störung des Unterrichts begreifen“

Grundschul-Lehrer lernten das Projekt „Bewegte Schule“ kennen

Von Henning Thobaben

RAUTHEIM/MELVERODE. Neun Stunden verbringen Grundschüler heute täglich in Sitzhaltung. Die Folgen: Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht, Verhaltensauffälligkeiten.

Durch den Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ will man in den Grundschulen Rautheim und Melverode umdenken.

Die Veranstaltung fand im Rahmen des Projekts „Bewegte Schule“ des niedersächsischen Kultusministeriums statt. „Grundschüler haben eine Konzentrationsfähigkeit von nur 15 Minuten“, erklärt Karsten Heilmann. Der Lehrer aus Hannover baut deshalb spielerische Bewegungselemente in den Unterricht mit ein.

So könnten beispielsweise die Buchstaben beim Galgenraten erhüpft werden – die Anzahl der Sprünge gibt die jeweilige Stelle im Alphabet an. Solche und andere praktische Anleitungen für handlungsorientierten Unterricht gab Heilmann in einer Lehrerfortbildung an Kollegen aus Rautheim und Melverode weiter.

„Stühle sollten das Kippeln ermöglichen“, plädiert der Pädagoge zudem für Bewegungen, die von Lehrern meist nicht gern gesehen werden. „Kippeln sollte nicht als Störung begriffen werden. Es ist ein Zeichen, dass die Konzentration nicht mehr da ist.“ Nur sitzend zu arbeiten ,sei für die Kinder nicht förderlich. Einzel-, Partner, oder Gruppenarbeit im Stehen sowie auf Liegeflächen unter klarer Definition von Regeln sei wichtig. Zumal viele Stühle und Tische nicht den ergonomischen Anforderungen entsprechen und nicht auf eine schülergerechte Höhe eingestellt werden können.

> „Eltern sollten dem Nachwuchs mehr zutrauen und ihm einen stressfreien Fußmarsch zur Schule einräumen“
>
> Karsten Heilmann, Lehrer

Bei einem Elternabend wandte sich Heilmann auch an die Erziehungsberechtigten. „Das Elterntaxi steht immer mehr im Vordergrund“, sagt er. Aufgrund von Überbehütung oder Terminstress der Kinder würden diese zunehmend zur Schule gefahren und wieder abgeholt. Dem Nachwuchs mehr zuzutrauen und ihm einen stressfreien Fußmarsch einzuräumen, lautet Heilmanns Empfehlung.

Bereits vormittags hatten die Kinder einen Schulranzen-TÜV durchlaufen. Das Ergebnis: Gut 50 Prozent der Tornister waren zu schwer. Nicht mehr als 12 Prozent des eigenen Körpergewichts sollte ein Schüler zusätzlich auf dem Rücken tragen. „Bei einem Kind waren es sechs Kilo statt der Höchstgrenze von dreieinhalb“, berichtet Gisela Domin, Lehrerin in Rautheim.

Ein Schirm, ein Kuscheltier, nicht abgeheftete Unterlagen – all das belaste die Wirbelsäule des Kindes unnötig. Heilmann rät: Regelmäßig entrümpeln. Eine Kiste Mineralwasser im Klassenraum erspare den Kindern zudem das Mitbringen schwerer Flaschen.

„Viele Sachen wusste man irgendwie schon. Aber es war schön, nun auch praktische Anregungen zur Umsetzung zu bekommen“, sagt Annette Rüschendorf, Schulleiterin aus Melverode. Im Zuge der bereits seit längerem bestehenden Kooperation zwischen beiden Schulen bildeten sich 19 Lehrer fort. Weitere Informationen unter: www.bewegteschule.de