

Der richtige Weg aus der „Trägheitsfalle“

GESUNDHEIT Aktionstag „Bewegte Schule“ für Grundschüler / Insbesondere Lehrer und Eltern sind die Zielgruppen

Die Grundschule Warm-
sen ist zusammen mit der
Grundschule Diepenau
im Rahmen des Aktions-
plans „Lernen braucht
Bewegung – Niedersach-
sen setzt Akzente“ vom
Kultusministerium für
einen Aktionstag aus-
gesucht worden. Gestern
war es soweit – mit
einem bewegten Unter-
richtsvormittag, einer
Lehrerfortbildung und
einem Elternabend.

Diepenau/Warmsen (th).
„Ein Skelett!“, schallte es
mehrstimmig aus dem Klas-
senraum der 2a der Grund-

schule Diepenau, als Bewe-
gungstherapeutin Barbara
Wilmerding gestern Morgen
mit einem Modell der mensch-
lichen Wirbelsäule vor die
Klasse trat. Dass die Unter-
richtsstunde turbulenter als
sonst ablaufen wird, wurde
den Zweitklässlern von Klas-
senlehrerin Jutta Meier alsbald
klar, als zur Begrüßung auf
Kommando gehüpft und der
Wadenklatscher versucht wür-
de. Beim Zählen der einzelnen
Knochen der Wirbelsäule (es
sind übrigens deren 24 mit
 Bandscheiben als „Stoßdamp-
fer“ dazwischen) praktizierten
die Zweitklässler gar den
„Hampelmann“. Getreu dem
Leitsatz „Bewegung in den
Unterrichtsstoff integrieren“



Zu viel Sitzen macht krank: Physiotherapeutin Barbara Wilmerding demonstrierte anschaulich, wie sich Bewegung in den Unterrichtsstoff integrieren lässt. Fotos: Becker

Brigitte Stahlhut, Leiterin
der Grundschule Diepenau,
siedelt den Aktionsplan „Be-
wegte Schule – Lernen braucht
Bewegung“ ganz hoch an: „Die
Schülerinnen und Schüler
wachsen heutzutage um ein
Vielfaches bewegungsärmer
als früher auf.“ Neun bis elf
Stunden Sitzen seien keine
Seltenheit. „Daher ist die Ak-
tion mit den Demonstration-
seinheiten in allen vier Jah-
rgangsstufen auch besonders
sinnvoll.“

Laut Stahlhut richtet sich
das Projekt aber nicht nur an
die Grundschüler, sondern vor
allem auch an die Lehrkräfte
und Eltern. Dem wurde ges-
tern mit einer Lehrerfortbil-

dung und einem Elternabend
Rechnung „Bewegte Schule“
setzt auf Gesundheitspräventi-
on. Mit dem Aktionstag „Be-
wegte Kinder – Schläue Köp-
fe“ soll mehr Bewegung in die
Schule und in den Alltag der
Kinder gebracht. Damit so
der pädagogische Ansatz, wird
außer der Gesundheit auch die
Aufmerksamkeits- und Kon-
zentrationfähigkeit und damit
der Lernerfolg der Kinder ge-
fordert.

Im Vorfeld des Aktionstages
hatte es bereits einen „Schul-
ranzen-TÜV“ gegeben, bei
dem über das richtige Ranzen-
gewicht, richtiges Packen und
rücken schonendes Tragen des
Tornisters informiert wurde.



Rückengesundheit: Ein Wirbel-
säulenmodell zum Anfassen.



Gewichts-Check des Tornisters in der Klasse 1a an der Grund-
schule Warmesen: Laut Richtwerttabelle sollte der Schulanzen bei
einem Gewicht des Schülers von 30 Kilogramm nicht über 3,6 Kilo-
lieden, das entspricht zwölf Prozent des Körpergewichts.

Die Harke
am
4. März 2020

Aktionstag „Bewegte Kinder-Schlaue Köpfe“ an Grundschulen Warmsen und Diepenau

Warmsen-Diepenau. Kindheit hat sich in den letzten 25 Jahren wesentlich verändert. Studien belegen, dass Grundschul Kinder sich durchschnittlich nur noch eine Stunde pro Tag bewegen. „Grundschüler sitzen heute bereits laut Statistik neun Stunden täglich: in der Schule, während der Hausaufgaben, vor dem Fernseher und dem Computer. Ihnen fehlt es damit an Bewegungserfahrungen und altersgemäßen Bewegungskönnen. Deshalb trägt die Niedersächsische Landes-

regierung mit einer neuen Initiative auf vielfältige Weise zur Gesundheit durch Bewegungsförderung bei. Im Rahmen des Aktionsplans 2007-2010 „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ wurden mit dem Landes-Sportbund Niedersachsen entsprechende Maßnahmen abgestimmt.

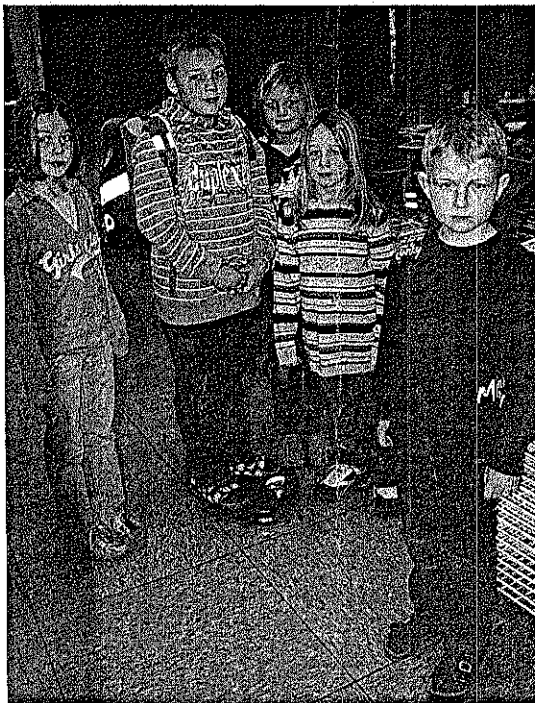
Die Grundschule Warmsen war zusammen mit der Grundschule Diepenau im Rahmen des Aktionsplanes für die Durchführung eines Aktionstages ausgewählt worden.

Ziel dieses Tages war es, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen, um die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu verbessern. Am Mittwoch, dem 3. März, wurde deshalb jeweils in einer Klasse von jedem Jahrgang ein bewegter Unterrichtsvormittag entsprechend den vorgegebenen Richtlinien durchgeführt.

In Form eines handlungsorientierten Unterrichts wurde mit den Schülern der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, das dynamische Sitzen und die Bedeutung von Bewegung für die Gesunderhaltung besprochen. Schon im Vorfeld des Aktionstages wurde mit den Kindern ein Schulranzen-TÜV durchgeführt. Neben der Sensibilisierung für das richtige Ranzengewicht hatten sie hier schon einiges über das „rückenfreundliche“ Tragen erfahren. Was sie davon behalten hatten, konnten sie am Aktionstag unter Beweis stellen und der Ranzen wurde noch einmal geprüft. So auch in der Klasse 1b in der Warmser Grundschule. Der Ranzen sollte nicht mehr als 12 Prozent des Körpergewichtes betragen. Schnell stellte sich heraus, dass bei fast 70 Prozent der Kinder der Schulranzen wesentlich mehr wog.

Im Rahmen des sich anschließenden Elternabends mit ausgewiesenen Experten bildete dann diese Feststellung einen Punkt zum Thema Gesundheit und Entwicklung der Kinder, über das gesprochen und nach Abhilfe gesucht wurde. Erfolge des Projekts werden sich schneller einstellen, wenn das „Mehr“ an Bewegung auch im Elternhaus gelebt und weitergeführt wird. Deshalb ist es wichtig, die Eltern zur aktiven Mitarbeit zu befähigen, damit die gesundheitsfördernden Impulse nicht am Schultor enden. Während des Elternabends wurde durch praktische Übungen die Bedeutung der Bewegung für die gesamte Entwicklung des Kindes herausgestellt. Die Eltern wurden dafür sensibilisiert, alltägliche Trägheitsfällen zu entdecken und auf ausreichende Bewegung der Kinder im häuslichen Umfeld zu achten. Des Weiteren erhielten sie viele Hinweise, wie das Thema „Rückengesundheit“ zu Hause umgesetzt werden kann und wie sie die Bewegungsaktivitäten ihrer Kinder im Alltag steigern können.

— ug —



In der Klasse 1b der Warmser Grundschule steigt Joschua auf die Waage und macht den Test. Schnell stellen Lehrerin Esther Rummelt und die anderen Schüler fest, der Ranzen wiegt wesentlich mehr, als er eigentlich wiegen dürfte.