

Bewegung fördert Hirnleistung

Eltern informieren sich in der Grundschule Münchhausen

Münchhausen (wih). „Aktive Pause“, Rückentraining, bewegtes Lernen - die Münchhäuser Grundschule ist auf dem Weg zur Zertifizierung als „Bewegte Schule“. Ein Baustein war dabei der aus drei Teilen bestehende Aktionstag „Bewegte Kinder, bewegte Köpfe“.

Hier informierte Referent Frank Obst nach Bewegungsspielen mit den Schülern am Morgen und einer Lehrerfortbildung am Nachmittag die Eltern über die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Bildung. Besonderer Punkt war dabei die „Verinselung“, bei der die Kinder keinen Bezug mehr zwischen dem Zuhause und ihrem Umfeld herstellen, was zu Defiziten in der Persönlichkeitsentwicklung führen könne.

Die „Bewegungswelt“ bestehe größtenteils aus Liegen, Sitzen und Stehen, für die Bewegung bleibe nur noch eine Stunde pro Tag. Zu wenig, findet Obst, und veranstaltet daher schon lange Aktions- und Informationstage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung. Die BAG hat viele Fitnessbroschüren herausgebracht und verschiedene Schulprojekte unterstützt. Ziel sei es, Unterricht und Lernen mit gesunder Bewegung, einer Ausdauer- und Haltungsverbesserung und Koordinationstraining zu verbinden und dabei auch die Wahrnehmung zu schärfen.

Gesundheitliche Folgeerscheinungen durch Bewegungsmangel im Kindesalter seien ein besonders kritischer Punkt. Krankheiten wie Allergien und Neurodermitis seien

Resultate der Überbeanspruchung und Reizüberflutung. Motorik- und Kreislaufprobleme, sowie Muskelschwächen, Haltungsfehler und Übergewicht seien weitere Alarmsignale tätig zu werden.

Häufiges „Drinnen Spielen“ trage außerdem zum Mangel an Bewältigungsstrategien bezüglich sozialer Konflikte bei. Auch hier spiele „Verinselung“ eine Rolle. Die Kinder lernten nicht, Lösungen zu erkennen.

■ Um effektiv zu lernen, müssen Kinder Pausen machen

Die Auswirkung von Bewegung auf die Hirnleistung sei dabei schon lange erwiesen: Bei nur 25 Watt körperlicher Belastung werde die Gehirndurchblutung um 13,5 Prozent erhöht. Die positive Folge seien bessere Konzentration und Aufmerksamkeit. Infolgedessen merke sich der Mensch 70 Prozent von dem, was er sagt, und 90 Prozent dessen, was er tut. Lernen sei dabei für die Kinder nur mit Pausen effektiv, die Hausaufgaben sollten dennoch so zeitnah wie möglich an den Unterricht erledigt werden. Im Klartext bedeutet dies: Schule, Mittagessen, Hausaufgaben (mit kleinen Pausen) und dann darf es auch mal eine Stunde Fernsehen sein.

Informationen zum Thema gibt es im Internet unter www.haltungundbewegung.de.

Dienstag, 26. Februar 2008

Marburger Neue Zeitung