

Gesund macht
Schule

Newsletter

Bewegen und Lernen gehören zusammen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – zum Glück! Denn Bewegung ist wesentlich für ihre gesunde Entwicklung. Zudem untermauern mittlerweile viele Studien, dass körperliche Aktivität das Lernen fördert. Ein Grund mehr, mit Kindern bewegt zu leben!

Auf der Straße Fußball spielen, mit Nachbarkindern über die Wiese tollen – was früher selbstverständlich war, geht heute oft nicht mehr. Wo gekickt wurde, fahren jetzt Autos, auf der Wiese steht ein Haus. Hinzu kommt der Reiz der digitalen Medien, die Verlockung für Eltern, den Nachwuchs rasch mit dem Auto zur Schule zu bringen ...

Für Bewegung bleibt da manchmal nicht viel Raum. Dabei ist sie für die gesunde Entwicklung von Kindern in jeder Hinsicht wichtig. Über Bewegungs- und Sinneserlebnisse spüren und kräftigen sie ihren Körper und erfahren die Welt. Untersuchungen zeigen zudem, dass Bewegung Lernvorgänge positiv beeinflusst. Körperlich fitte Kinder bleiben länger aufmerksam und lösen Lernaufgaben leichter als weniger aktive Kinder. Neue Begriffe werden besser abgespeichert, wenn Lernen mit Körperbewegungen wie Gesten kombiniert wird. Bewegung hilft auch,

Bewegung hilft, Informationen im Gehirn zu verankern

Lernblockaden zu lösen, und kann beispielsweise Kinder unterstützen, die Schwierigkeiten beim Lesen- oder Schreibenlernen haben. Schule unternimmt heute viel, um diese Erkenntnisse zu berücksichtigen, Sportangebote zu gestalten und Bewegung ins Lernen zu bringen. In diesem Newsletter stellen wir die Konzepte von drei Programmschulen vor. Deutlich wird dabei: Auch kleine Bewegungen punkten. So können zum Beispiel Übungen für die Feinmotorik das Schreiben fördern.

Auch Eltern haben viele Möglichkeiten, Kinder in Bewegung zu bringen, angefangen von Bastelstunden für geschickte Finger bis zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten. Das Gute daran ist: Bewegen fördert nicht nur das Lernen – es macht auch Spaß. Der beste Beweis sind strahlende Gesichter von Kindern, wenn sie hüpfen, rennen und toben können.



Inhalt

Bewegung und Entspannung im Gleichgewicht

Die Konzepte von drei Programmschulen

„Am besten machen Eltern mit!“

Die *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Gudrun Pino im Interview

Das große Kinder-Bewegungsbuch

Mit Fitnesscheck und abwechslungsreichen Tipps für jeden Tag

Träum' was Schönes!

Ein Traumfänger soll dunkle Träume abwehren und nur die schönen zulassen. Eine Bastelanleitung gibt es unter:

www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten



Bewegung und Entspannung im Gleichgewicht

Zwischen Schreiben, Lesen und Sachkunde toben oder entspannen? Beides ist möglich. Drei *Gesund macht Schule*-Programmschulen berichten von ihren Konzepten für einen ausgeglichenen Schulalltag.

„Ausreichend Bewegung in das Schulleben zu bringen, bedeutet für uns nicht zuletzt, mit der Zeit zu gehen“, erklärt Claudia Storms-Übachs, Leiterin der **Schule der Begegnung - Katholische Grundschule Gangelt II Birgden**. „Kinder spielen heute seltener draußen und viel mit digitalen Medien. Körperliche Aktivität kommt oft zu kurz. Unsere Schule der Begegnung soll darum auch eine Schule der Bewegung sein.“ Umgesetzt wird dieser Ansatz mit Bewegungsliedern und -spielen zwischen den Unterrichtseinheiten. Zusätzlich lädt der große Schulhof mit zahlreichen Angeboten zum Toben und Spielen ein.

Aktiv bis in die Fingerspitzen

Die Bewegung reicht sogar bis in die Fingerspitzen: Ein beliebtes Ritual zwischen den Unterrichtsphasen sind Fingerübungen mit Klatschspielen wie „Bei Müllers hat's gebrannt“ oder „Em Pom Pi“. Beim „Fingeryoga“ formen die Kinder mit den Fingern Figuren wie Herzen und halten sie eine Weile. „Bewegliche Finger und eine gute Feinmotorik sind wichtig, um gut schreiben zu können“, erläutert Storms-Übachs. Darüber hinaus würden Geschicklichkeitsübungen mit Fingern und Händen das Denken und Lernen in Bewegung bringen. „Dinge zu ‚begreifen‘, regt die Gehirnaktivität an“, sagt die Pädagogin. Auch die zweimal jährlich zu einem bestimmten Thema stattfindende Lernwerkstatt macht oft entsprechende Angebote. „Letzten Herbst haben wir sie sogar gezielt als Werkstatt zur Schreibmotorik gestaltet“, berichtet die Schulleiterin.

„Einige Wochen lang waren in einem Raum verschiedene Stationen aufgebaut: Spiralen schneiden und beschriften, Buchstaben ausmalen, Freundschaftsbänder flechten, Figuren aus Draht biegen ... Alle Kinder konnten die Werkstatt im Klassenverbund nutzen, um ihre Feinmotorik zu trainieren.“

Auch auf kleine Yogaübungen zwischen den Schulstunden legt die Schule Wert. „Anschließend können sich die Kinder wieder besser konzentrieren“, beobachtet die Schulleiterin. „Außerdem möchten wir vermitteln, wie gut es tut, einmal Pause zu machen. Kinder sind heute oft reizüberflutet und springen von einem Thema zum nächsten. Beim Yoga genießen sie den Moment und sind anschließend merklich ruhiger.“



Bewegte und ruhige Pausen

Ein spezielles Konzept für die erste große Pause hat die **Ringschule in Frechen** entwickelt: Montags, mittwochs und freitags findet für rund 25 Kinder eine „bewegte Pause“ in der Turnhalle statt, dienstags und donnerstags für etwa 12 Kinder eine „ruhige Pause“ in einem gemütlichen Raum der Offenen Ganztagschule.

Ein Großteil der bewegten Pause ist ein Freispielangebot mit Bällen, Frisbees & Co. Anschließend machen alle zusammen ein Bewegungsspiel. „Zum Abschluss lassen wir ruhige Musik laufen und die Kinder legen sich mit geschlossenen Augen auf den Boden“, beschreibt Sascha Kirschgens, Sozialpädagoge an der Schule. „So kommen sie zur Ruhe, bevor der Unterricht wieder beginnt.“ In der ruhigen Pause können die Kinder ein Gesellschaftsspiel spielen, lesen, frühstücken oder in ein Sitzkissen gekuschelt etwas für sich machen. „Auch einfach mal nichts tun, ist ausdrücklich erwünscht“, betont Kirschgens, der das Pausenkonzept mit entwickelt hat. „Die Kinder sollen sich wohlfühlen und ausgeglichen in den Unterricht zurückkehren.“ Welche Kinder an den Pausen teilnehmen, entscheiden die Lehrkräfte in den ersten beiden Schulstunden. Für müde und schüchterne Kinder aus ihrer Klasse kommt vielleicht eine ruhige Pause infrage, besonders aufgedrehte Kinder können sie in eine bewegte Pause schicken.

Abwechslungsreich aktiv: Fingerübungen und Balancieren im Yoga-stand bereichern das Bewegungsangebot der Grundschule Gangelt II Birgden.



Die Idee für das Konzept kam auf, weil es in der Pause immer wieder Schwierigkeiten gab. „Manche Kinder haben sich gestritten, wurden auch handgreiflich, andere haben sich an nichts beteiligt“, blickt Kirschgens zurück. „Diese Extreme wollten wir glätten. Hinzu kommt: Wenn die Pause für die Kinder schwierig war, steigen sie entsprechend holprig wieder in den Unterricht ein. Das war für alle anstrengend.“ Nach zwei Jahren zieht Kirschgens eine positive Bilanz. „Die Pausen laufen harmonischer ab, das Schulklima hat sich verbessert. Die Kinder sind ebenfalls begeistert: Wir haben mehr ‚Bewerber‘ für die ruhige oder bewegte Pause, als wir Plätze anbieten können.“

Täglich in Bewegung

Nach der Devise „Kein Tag ohne Sport“ erhöht die **Grundschule Weyer in Solingen** die vorgesehenen drei Stunden Sport in der Woche auf fünf. Eine Stunde wird aus dem musisch-künstlerischen Bereich „ausgeliehen“ und über Projektarbeit ausgeglichen, eine zweite zusätzlich unterrichtet. In Ergänzung mit Bewegungsangeboten am Nachmittag kann die Schule somit mehrfach täglich Sport anbieten.

Ebenfalls besonders ist die Zusammenarbeit mit Sportvereinen: Im Rahmen des erweiterten Sportunterrichts setzen Vereinsjugendtrainer gemeinsam mit den Sportlehrkräften Angebote wie Volleyball, Basketball und Rhönrad-Turnen um. „Die Kinder lernen so angeleitet von qualifizierten Übungsleitern verschiedene Sportarten kennen“, erläutert Schulleiterin Claudia Bialowons. „Interessiert sich ein Kind für eine Sportart, kann der Trainer leicht eine Brücke schlagen und es einladen, im Verein vorbeizuschauen. Auch für eine langfristige Bindung ist dieser frühe Kontakt positiv.“



Foto: Hanna Leenen

Erst toben, dann entspannen: Jede bewegte Pause der Ringschule endet mit einem ruhigen Moment.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die individuelle Sportförderung. Vor ihrer Einschulung werden alle neuen Kinder zu einem sportmotorischen Test eingeladen. „Mit Schulbeginn können wir dann jedes Kind gezielt begleiten, ob in einem Sportförderkurs, mit unserem regulären Breitensportangebot oder in der Talentfördergruppe“, erklärt Bialowons. „Anfang des zweiten Schuljahres wiederholen wir den Test, um die Förderung anzupassen.“

Für ihr Sportkonzept erhielt die Schule 2017 den STARKE KIDS Förderpreis der AOK. Grundsätzlich zielt es darauf, dass Kinder Freude an Bewegung und Sport finden. Darüber hinaus schafft es eine Struktur, in die dem Schulleitbild „Lernen in Bewegung“ folgend weitere Ansätze eingebettet werden. „Dazu gehört, dass die Kinder sich im Unterricht eine Arbeitsposition suchen können, zum Beispiel auf einem Ball sitzend oder mit einer Teppichfliese auf dem Boden liegend“, schildert die Pädagogin. „Ebenso wichtig sind bewegte Pausen und Bewegungsspiele, vor allem nach konzentrierten Lernphasen.“

Beliebte Ruheinseln

Parallel ist Entspannung ein zentrales Thema. „In einer Befragung gaben viele Kinder an, dass sie sich mehr Ruhe wünschen“, sagt Bialowons.

„Wir machen mit ihnen daher zwischen den Lernphasen oder in Pausen regelmäßig Fantasiereisen, Muskelentspannung, Yoga oder Meditationen.“ Ausgangspunkt ist ein Modellprojekt für Achtsamkeit im Schulalltag, an dem alle Grundschulen in Solingen teilnehmen. „Wir nutzen und erweitern den dort vorhandenen Ideenfundus“, erklärt die Leiterin der Grundschule Weyer. „Wie für Bewegung möchten wir den Kindern auch bei Entspannung mehrere Möglichkeiten aufzeigen. So können sie etwas finden, was ihnen guttut.“



Kontaktdaten zu den jeweiligen **Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen** finden Sie im Internet auf: www.gesundmachtschule.de unter dem **Stichwort: Materialien > Newsletter.**



Foto: Christian Beier



Eine runde Sache: Die Kinder der Grundschule Weyer schnuppern in viele verschiedene Sportarten hinein.

Medientipp

Unterricht in Bewegung

Die kostenlos erhältliche Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Anregungen für Bewegungsanlässe in der Schule. Gleichzeitig zeigt sie auf, wie Bewegung und Lernen miteinander verknüpft werden können, um so Lernprozesse zu fördern. Als Module lassen sich die Unterrichtsvorschläge für Deutsch, Mathematik und Sachkunde an die Voraussetzungen in einer Klasse anpassen.



PDF-Download und Bestellmöglichkeit unter: <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/unterricht-in-bewegung/>

Alle in Aktion: Auch auf kleinstem Raum kann Bewegung ins Spiel kommen.



„Am besten machen Eltern mit!“

Bewegung fördert Lernprozesse, indem sie Wahrnehmung und Konzentration stärkt und Hirnzellen anregt, sich zu vernetzen. Warum das so ist und was Eltern daher im Alltag mit Kindern beherzigen können, erläutert die *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Gudrun Pino.

Was passiert bei Bewegung im Gehirn?

Man weiß, dass im Körper spezielle Eiweißverbindungen freigesetzt werden. Sie treiben die Vernetzung von Nervenzellen im Gehirn voran. Zudem reifen täglich neue Hirnzellen heran, die durch Bewegung aktiviert werden. Wie diese Prozesse genau funktionieren, können Hirnforscher noch nicht genau sagen. Wir wissen aber aus Erfahrung: Kinder, die sich viel bewegen, können besser lernen. Nach einer Lernphase bringt Bewegung neue Konzentration. Kinder, die gut balancieren können, sind übrigens oft auch gut im Rechnen. Hier scheinen ebenfalls Zusammenhänge zu bestehen.

Was bedeutet das für das Lernen?

Es sollte mit Bewegung verbunden sein! Kinder können Lerninhalte dann besser abspeichern und abstrakte Dinge erfassen. Wenn ein Kind die Aufgabe „3 + 5“ mit den Fingern rechnet, verinnerlicht es über die Bewegung der Hände die Zahlen im Kopf. Wenn es einen Zahlenstrahl entlanghüpft, versteht es: 25 ist mehr als 21.

Wie bringen Eltern Bewegung in den Kinderalltag?

Am besten schaffen Eltern immer wieder Gelegenheiten. Vielleicht lassen sich alltägliche Din-

ge statt mit dem Auto zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Am Wochenende kann man auf einem „Abenteuerspaziergang“ um die Wette laufen, über Baumstämme balancieren, am Teich Steine flitschen lassen ... Kinder finden es auch toll, wenn Eltern mitmachen, etwa im Kinderzimmer ein paar Hampelmänner mitspringen. Oder alle balancieren auf einem Bein und wetteifern, wer es am längsten schafft. Nicht zuletzt sind Eltern Vorbilder. Leben sie selbst bewegt, werden das auch ihre Kinder eher tun.

Was ist noch hilfreich für erfolgreiches Lernen?

Bewegte und ruhige Phasen sollten sich abwechseln. Denn neben Bewegung ist auch Entspannung wichtig. Alle Informationen, die auf ein Kind einströmen, werden in einer bestimmten Gehirnregion zunächst zwischengelagert. In Ruhe und auch im Schlaf werden sie sortiert, mit vorhandenen Erinnerungen und Emotionen verbunden oder für unwichtig befunden und wieder gelöscht.

Wie entspannen Kinder?

Es gibt viele einfache Übungen, die auch Eltern mitmachen können. Zum Beispiel im Sitzen die Arme locker auf der Tischplatte ausstrecken, den Kopf auf die Arme legen und einige Male tief durchatmen. Oder man macht es sich einfach zusammen gemütlich, liest etwas vor oder erzählt eine Geschichte. Dabei kann das Gehirn in eine Art Leerlauf kommen und im Unterbewusstsein zwischengespeicherte Informationen verarbeiten.

Medientipp



Klaus Bös und Margit Pratschko:
Das große Kinder-Bewegungsbuch

Der Sportwissenschaftler Klaus Bös und die Medizinjournalistin Margit Pratschko erklären in ihrem Praxishandbuch, warum ausreichend Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern so wichtig ist. Mithilfe eines „Fitnesschecks“ können Eltern einschätzen, ob ihr Kind sich ausreichend bewegt und motorisch altersgemäß entwickelt. Zusätzlich finden Eltern zahlreiche Anregungen, Übungen und Spielideen, wie sie ihre Kinder zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.

Campus Verlag 2009, 16,99 Euro



„Kinder, die früh lernen, dass Bewegung zum Alltag gehört, werden auch als Erwachsene eher aktiv leben.“

Dr. Gudrun Pino aus Bonn ist Hausärztin im Ruhestand, ehemalige Grundschullehrerin mit dem Schwerpunkt Sport und Patenärztin für *Gesund macht Schule*.

Linktipp

Wie kommt Bewegung ins Kinderzimmer? Der Deutsche Turnerbund hat Spielideen und Tipps für eine bewegungsfreundliche Einrichtung zusammengestellt:

Zu finden sind die Tipps im Internet unter <http://bit.ly/2DXhrxo>.



Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2030
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Alles im Schlaf: Lernen und Erholen

Wenn unser Körper eine Erholung braucht, signalisiert er uns das: Wir werden müde und fangen an zu gähnen. Beim Schlafen gibt es zwei Phasen: Die Tiefschlafphase und die Traumphase.

Die beiden Phasen wechseln sich mehrmals in der Nacht ab. An den Moment des Einschlafens können wir uns aber nie erinnern.

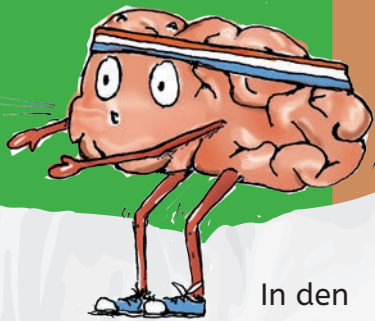
Unser Bewusstsein ist abgeschaltet und wir fallen in den Tiefschlaf:



In den Tiefschlafphasen entspannt und erholt sich der Körper.

Haut und Haare wachsen nach.

Abwehrzellen suchen im Körper nach Eindringlingen wie Viren und Bakterien und machen sie unschädlich.



In den Traumphasen verarbeitet das Gehirn, was wir am Tag erlebt haben.

Unwichtige Informationen werden gelöscht, wichtige Informationen bleiben im Gedächtnis. Das können neue Lernwörter, Tanzschritte oder einfach ein Treffen mit Freunden sein.

Deswegen ist Schlafen für das Lernen besonders wichtig.

Schäfchen zählen ...

Finde die gleichen Schäfchen und verbinde sie. Wie viele Paare hast du gefunden?





Witz:

Kennste den schon ...?

Mutter möchte den Sohn wecken:
„Du Paulchen, steh' auf, du musst zur Schule.“

Paulchen: „Bitte Mama, lass mich noch ein bisschen schlafen.“

Die Mutter: „Nein, es ist wirklich schon Zeit, steh' bitte auf!“

Paulchen: „Ich will aber nicht. Die Kinder ärgern mich und die Lehrer nerven total!“

Mutter: „Schluss damit, steh' endlich auf!“

Paulchen: „Ach Mama, sag mir mindestens zwei gute Gründe, warum ich zur doofen Schule muss.“

Mutter: „Erstens, du bist 45 Jahre alt, und zweitens, du bist der Schuldirektor!“

Kennst du Traumfänger ?

Einige Indianerstämme haben zum Schutz vor schlechten Träumen den Traumfänger erfunden. Der Traumfänger soll nur die guten Träume zu dir hindurchlassen. Die schlechten Träume bleiben im Netz gefangen.



Viel Spaß beim Ausmalen des Mandalas.

Eine Bastelanleitung

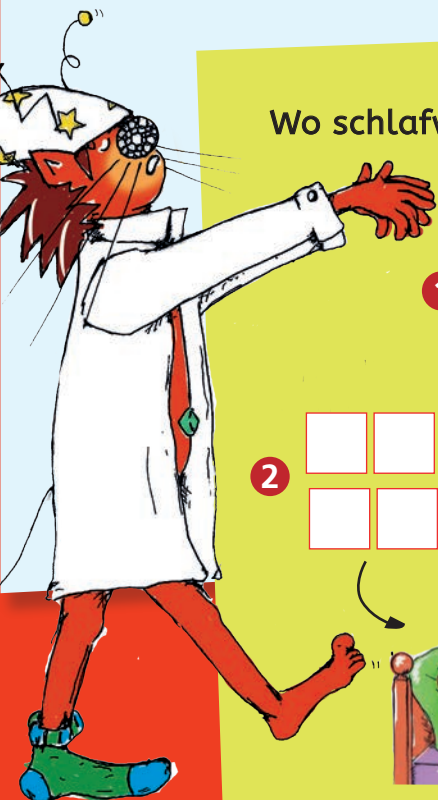
für einen **Traumfänger**

findest du auf unserer Internetseite:

www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten



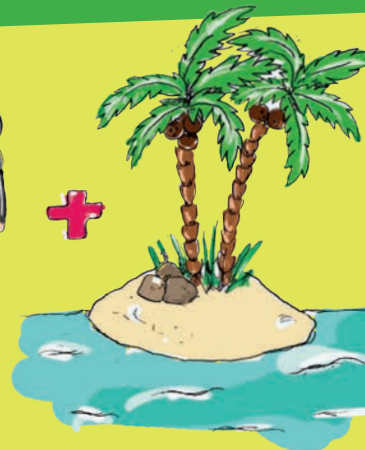
Wo schlafwandelt unser Prof. Schnurr?



1



+



2



6,7,8

+



1,2

+



H=L

3



+