

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Schule – Mein Körper

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

In Bewegung bleiben

Zu wenig Bewegung kennzeichnet mehr und mehr den Alltag unserer Kinder. Neben gesundheitlichen Folgen wie Übergewicht, Diabetes oder Rückenschmerzen wirkt sich das auch auf den schulischen Erfolg aus.



Foto: Fotolia/marie@klickit

Wahrnehmen und Bewegen sind die Voraussetzungen und Grundlagen für

das Erlernen komplexerer Handlungen wie Lesen und Schreiben. Die breit angelegte Studie „KIGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ des Robert Koch-Instituts bietet einen Überblick über den derzeitigen Gesundheitszustand sowie neue Anhaltspunkte für Prävention und Gesundheitsvorsorge.

http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs_elternbroschuere.pdf



Mediensammlung
„KIGGS-Eltern-
broschüre“

Dass Bewegung für kognitive Leistungen förderlich ist, konnte 1988 von R. J. Shephard bei über 500 Schülern in Kanada gezeigt werden. Nach einem erweiterten Bewegungsangebot von einer Schulstunde pro Woche von der ersten bis zur sechsten Klasse verbesserten sich nicht nur die motorischen Leistungen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe wurden auch die Leistungen in den Fächern Französisch und Mathematik besser – dabei hatten die „Sportler“ sogar weniger Unterricht in diesen Fächern als die Kontrollgruppe.



KIGGS, die große Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland befindet sich seit 2008 in der zweiten Befragungsrunde.



Mediensammlung
„Kinder brauchen
Bewegung“

Lernen in Bewegung steigert neben der kognitiven Leistung auch das Wohlbefinden der Kinder. Dadurch verbessert sich die Lernatmosphäre – die Schülerinnen und Schüler sind aufnahmefähiger, motivierter und gewinnen Kompetenzen für ihr Sozialverhalten hinzu. Studien belegen, dass Bewegungserfahrung das Unfallrisiko senkt und die Bewegungssicherheit erhöht. Kinder, die sich viel bewegen, wissen besser, welche Herausforderungen sie angehen können und welche nicht: Sie kennen ihren Körper und können sich einschätzen.

Bewegte Schule

Kinder finden heute nicht mehr so viele Spiel- und Bewegungsräume vor wie früher. Kleine oder keine Spielplätze, viel Straßenverkehr und beengende Wohnverhältnisse lassen wenig Bewegung und Spielen mit anderen Kindern zu. Sie verbringen ganze Nachmittage sitzend vor dem Computer oder Fernseher. Mit Folgen: Ihre körperliche und geistige Entwicklung leidet. Auch die Kreativität und Fantasie kommen zu kurz: Im freien bewegten Spiel mit anderen Kindern werden diese maßgeblich gefördert.



Foto: Fotolia/Christian Schwier

Durch mehr Bewegung im Schulalltag kann der Prozess des Lernens positiv beeinflusst werden.



Foliensatz
„Beweg dich fit“

Die Schule kann – und sollte, gerade auf dem Weg zur Ganztagschule – den Bewegungsmangel im häuslichen Umfeld ausgleichen. In der Schule erlernte Bewegungserfahrungen werden von den Kindern auch zu Hause umgesetzt (Bewegungsübungen, Entspannung, erlernte Spiele etc.), wenn die Möglichkeit dazu besteht.

An einer „bewegten Schule“ sind es mehrere Komponenten, die dazu beitragen, Bewegung in den Schulalltag zu implementieren.

Bewegter Unterricht

Bewegungsunterstütztes Lernen

Bewegungsunterstütztes Lernen als pädagogischer Ansatz: dazu gehört themenbezogenes Bewegen wie „Zahlen hüpfen“, aber auch methodisches Bewegen, das die Sitzordnung auflöst und die Kinder in Bewegung bringt wie etwa eine Karusselldiskussion. Es wird bereits bei der Unterrichtsvorbereitung überlegt, ob sich Bewegung mit dem jeweiligen Thema kombinieren lässt – und das ist fast immer der Fall.



Foto: Fotolia/Kai Krüger

Bewegungspausen im Unterricht

Bewegungspausen im Unterricht haben keinen Bezug zum Thema. Sie lockern auf und die Kinder können sich wieder besser konzentrieren. Viele Vorschläge finden Sie unter <http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05000.htm>

Entspannungspausen

Entspannungspausen sind wichtig, besonders nach ausgiebigem Toben oder längerem konzentrierten Arbeiten. Besonders geeignet sind Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen und Yoga. Wichtig ist für Grundschul Kinder, dass die Übungen einprägsam und spielerisch sind.



Foto: Eva Susanne Schmidt



Beispiele für Bewegungspausen im Unterricht

Dynamisches Sitzen

Dynamisches Sitzen entlastet die Wirbelsäule, den Muskel- und Bandapparat und entspannt psychisch (nicht stillsitzen müssen). Die Kinder sollten verschiedene Sitzpositionen einnehmen oder zum Beispiel Sitzbälle benutzen.



Foto: Fotolia/Christian Schwier

Bewegung in der Pause

Ein Pausenhof soll zum Bewegen einladen, ein Angebot an Spielgeräten und -materialien vorhanden sein, zum Beispiel Klettergerüste, Tischtennisplatten, Bolzplätze etc.

Schulsport

Über den Sportunterricht können auch Impulse für die Bewegungserziehung gegeben werden und umgekehrt können Inhalte der Bewegungserziehung in den Sportunterricht einfließen.



Foto: Fotolia/Shmel

Bewegtes Schulleben

Bewegungsangebote können auch in Schulfeste, Eltern-Kind-Spielstunden, Wandertage, Klassenfahrten mit sportlichem Programm etc. verstärkt mit einfließen. Dadurch entsteht ein bewegtes Schulleben.



<http://www.bewegte-schule-und-kita.de>



Foto: Fotolia/Christian Schwier

Die Website „Bewegte Schule in Sachsen“ zeigt übersichtlich Möglichkeiten einer „bewegten Schule“ auf. Für Schulen ist es auf dem Weg zur Bewegungsschule hilfreich, Kooperationspartner zu suchen. Dafür bieten sich die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung, Krankenkassen, Gesundheitsämter, Sportvereine und Volkshochschulen an.



DGUV pluspunkt
2|2011

Bewegung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie beugt aggressivem Verhalten vor, erhöht die Aufmerksamkeit im Unterricht und verbessert die Lernleistung. Aus diesem Grund bieten Unfallkassen, Initiativen und Stiftungen vielseitige Aktionen zum Thema „Mehr Bewegung in den Schulen“ an. Weitere Infos dazu: DGUV Pluspunkt Ausgabe 2/2011 „Bewegungsfördernde Schule“.

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule als bewegliche Achse des Körpers schützt das Rückenmark, ist der Ansatz für Schulter- und Beckengürtel wie für den Brustkorb und trägt den Kopf. Gemeinsam mit dem Becken, den Gelenken und den Armen und Beinen ermöglicht sie die aufrechte Haltung.

Die Wirbelsäule ist starken Belastungen ausgesetzt. Sie sorgt gemeinsam mit Muskeln und Bändern für eine stabile Haltung und gewährleistet die Beweglichkeit des Rumpfes.

Die Wirbelsäule besteht aus 33 Wirbeln

- 7 Halswirbeln
- 12 Brustwirbeln
- 5 Lendenwirbeln
- Kreuzbein (besteht aus 5 zusammengewachsenen Wirbeln)
- Steißbein (besteht aus 4 zusammengewachsenen Wirbeln)

Die 24 beweglichen Wirbel – also Hals-, Brust-, Lendenwirbel – sind durch Bandscheiben, Wirbelbogengelenke, Bänder und Muskeln miteinander verbunden.

Jeder Wirbel besteht aus dem Wirbelkörper, dem Wirbelbogen, einem Dornfortsatz und zwei Querfortsätzen, zwei oberen und zwei unteren Gelenkfortsätzen, die die Gelenkbewegung zwischen den Wirbeln ermöglichen. Den Hohlraum zwischen Wirbelkörper und Wirbelbogen nennt man Wirbelloch. Alle übereinander liegenden Wirbellocher zusammen bilden den Wirbelkanal, in dem das Rückenmark verläuft.

Weitere Informationen und Abbildungen zu Wirbelsäule und Skelett finden Sie unter www.digitalefolien.de unter dem Menüpunkt „Mensch“ und dann „Skelett/Muskeln“.

Bandscheiben

Die Bandscheiben sitzen als Puffer zwischen den Wirbeln. Sie bestehen hauptsächlich aus einem ringförmig angelegten Faserknorpel. Der in der Mitte liegende Gallertkern besteht zu rund 80 Prozent aus Wasser. Die Versorgung der Bandscheibe funktioniert ähnlich wie beim Schwamm: Bei Belastung gibt die Bandscheibe Nährflüssigkeit ab, bei Entlastung nimmt sie neue Nährflüssigkeit auf. So wird der Transport der Nährstoffe und Abfallprodukte innerhalb der Bandscheiben durch Bewegung erreicht.



Foto: Fotolia/Sebastian Kaultzki



Naturwissenschaftliche digitale Foliensammlung

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegte Schule – Mein Körper, Juni 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien