

Verstehen und Bearbeiten eines Lesetextes – Text**Sitzen ist bald das neue Rauchen****Einleitung**

1 Aufstehen, frühstücken, dann in die Schule und: „Bitte setzen.“ So sieht der Alltag vieler Kinder
2 und Jugendlicher in Deutschland aus. Laut einer Analyse der Universität Heidelberg sitzen 4-
3 bis 20-Jährige unter der Woche rund 10,5 Stunden am Tag. Somit verbringen Kinder und Ju-
4 gendliche bei Abzug der Schlafenszeit knapp 70 Prozent ihres Alltags sitzend. Dabei sollten sie
5 sich laut Weltgesundheitsorganisation täglich mindestens 60 Minuten zielgerichtet bewegen.
6 Die durch das Bundesministerium für Gesundheit (BfG) geförderte „Nationale Empfehlung für
7 Bewegung und Bewegungsförderung“ geht sogar von einem Minimum von 90 Minuten für die
8 6- bis 18-Jährigen aus.

A

9 Nach der Empfehlung reicht es aus, wenn von den 90 Minuten eine Stunde durch leichte All-
10 tagsaktivitäten wie Bewegungen im Haushalt, Stehen oder langsames Gehen ausgefüllt wird.
11 30 Minuten sollten junge Menschen mit leichtem bis anstrengendem Sport verbringen. Doch
12 die heutigen Heranwachsenden sind laut der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugend-
13 lichen in Deutschland“ (KiGGS) von diesem Ziel weit entfernt. Lediglich 22,4 Prozent der
14 Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind pro Tag mindestens
15 60 Minuten körperlich aktiv; Tendenz sinkend. Nach Angaben der Deutschen Krankenversi-
16 cherungen legt nur noch jeder zweite Schüler den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad zurück.
17 Und laut einer Umfrage des Deutschen Kinderhilfswerks spielt nur jedes zweite Kind an mehr
18 als zwei Tagen pro Woche draußen. Prof. Dr. Renate Zimmer, die ehemalige Direktorin des
19 Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe), spricht von ei-
20 ner „Stilllegung des Körpers“: Fernsehen, Computerspiele und Handys erhöhen die Zeit, die
21 Kinder und Jugendliche im Sitzen verbringen. Als Ausgleich sollten sogar zwei Stunden mo-
22 derate bis intensive Bewegung am Tag wie Ballspielen, Laufen oder Radfahren das Minimum
23 sein.

B

24 In jungem Alter wirke sich der Bewegungsmangel besonders negativ aus: „Kinder können ihre
25 Körperlichkeit nicht so entwickeln, wie es für Bewegungswesen wie den Menschen eigentlich
26 ganz natürlich wäre: Fehlendes Körpergeschick und ein Mangel an Zutrauen in die eigenen
27 Fähigkeiten sind nur einige der weitreichenden Folgen.“ Mangelnde Bewegung könne zu einem
28 selbstverstärkenden Effekt werden, der sich bis ins Erwachsenenalter fortsetze. Übergewicht,
29 Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rückenprobleme könnten die Folge sein. Die Universität
30 Washington kommt zu dem Ergebnis, dass Bewegungsmangel der fünftgrößte gesundheitliche
31 Risikofaktor in Deutschland ist und damit direkt hinter dem Rauchen liegt. Daher kommt für
32 Renate Zimmer der Bewegung im Schulalltag eine große Bedeutung zu. Bewegung habe zudem
33 Auswirkungen auf den Lernerfolg: „Jede Aktivität führt zu einer Aktivierung der Nerventätig-
34 keit im Gehirn, es bilden sich Synapsen aufgrund der Verknüpfung von Nervenzellen. Das ist
35 eine Voraussetzung, um Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.“

C

36 Bewegung führe auch zu einer höheren emotionalen Beteiligung. Schüler hätten mehr Spaß am
37 Lernen, was die Lerneffektivität steigern. Bewegung sollte jedoch nicht nur im Sportunterricht
38 stattfinden, sondern auch in den übrigen Unterrichtsfächern, zum Beispiel durch Bewegungs-
39 pausen, so Zimmer. Diese Pausen finden während des Unterrichts statt und tragen zur Rhyth-
40 misierung der Lernprozesse bei. Außerdem fördern sie laut Zimmer die Aufmerksamkeit. Von
41 der Grundschule bis zur Pubertät liege die Aufmerksamkeitsspanne bei 20 bis 30 Minuten. Etwa
42 nach der Hälfte der Schulstunde biete sich daher eine Bewegungspause an. Um diesen Erkennt-
43 nissen Rechnung zu tragen, ist es das Ziel der Kultusministerkonferenz, möglichst viele Schu-
44 len bewegungsfreundlicher zu machen. In einigen Bundesländern gibt solche sogenannten be-
45 wegte oder bewegungsfreundliche Schulen bereits.

D

46 Auch die Geschwister-Scholl-Realschule in Gütersloh ist so eine Schule. Sie verfügt nicht nur
47 über eine förderliche Infrastruktur wie Sportplatz, Fußballfeld oder Lehrschwimmbecken, son-
48 dern vor allem auch über ein bewegungsfreundliches Unterrichtskonzept. „Bewegungspausen,
49 Lernen mit Bewegung, die Schaffung von Bewegungsmöglichkeiten in den regulären Pausen
50 und viele Bewegungstage im Schuljahr gehören bei uns dazu“, erklärt Lehrerin Antje Spannuth,
51 zuständig für Sport und Bewegung. Bei der Einführung dieses Konzept sei die größte Heraus-
52 forderung gewesen, das gesamte Lehrerkollegium davon zu überzeugen, dass Lernen und Be-
53 wegung zusammengehören.

54 Um die Akzeptanz zu erhöhen, habe sie Schüler, Eltern und Lehrer an der Entwicklung des
55 Konzepts beteiligt. Es wurden immer mehr Bewegungsräume geschaffen: Ein Medienraum
56 wurde zum Fitnesszimmer, ein breiter Gang zur Tischtennisfläche und ein Spielraum zum Ort
57 für Yoga und Entspannungsübungen.

58 Doch auch wenn kein Extraplatz zur Verfügung steht, kann Bewegung in den Schulalltag inte-
59 griert werden. An der Geschwister-Scholl-Realschule hält sie in unterschiedlichen Formen Ein-
60 zug in den Unterricht. Zu Beginn des Schuljahrs werden z. B. in der Jahrgangsstufe 5 soge-
61 nannte Bewegungsexperten ausgebildet. Diese jungen Experten führen dann in den Bewe-
62 gungspausen, von Lehrkräften unterstützt, mit der gesamten Klasse selbst erarbeitete Übungen
63 durch.

E

64 Spannuth zufolge gibt es viele Möglichkeiten, das Lernen so zu gestalten, dass sich die Schüler
65 dabei bewegen können, sei es nur der Weg in die Bibliothek oder nach draußen, um vor Ort zu
66 arbeiten. Beispielsweise könnten sie in Biologie den Blutkreislauf mit Kreide auf den Pausen-
67 hof malen, anschließend hindurchlaufen und dabei die Namen der Blutgefäße lernen. Bewe-
68 gung in den gesamten Unterricht zu integrieren habe letztlich auch die Lernleistung der Schüler
69 an der Geschwister-Scholl-Schule verbessert, wie Lernstandserhebungen zeigten. Für Spannuth
70 ist Bewegung daher ein gutes Hilfsmittel für intensiveres Lernen. Sie empfiehlt interessierten
71 Lehrkräften, alle Beteiligten einzubeziehen, mit kleinen Schritten zu beginnen und sich bei der
72 Entwicklung eines eigenen Konzepts Zeit zu lassen. So wird der Weg bereits zum Ziel.

von Martin Stengel

BEGEGNUNG 2-2018 FOKUS: SCHULE & GESUNDHEIT S. 28–29

[https://www.auslandsschulwesen.de/SharedDocs/Downloads/Webs/ZfA/DE/Publikatio-
nen/BEGEGNUNG/BEGEGNUNG_2018_2.pdf;jsessio-
nid=1B6713FAC5D6345872D0C96B8123BC92.intranet661?__blob=publicationFile&v=7](https://www.auslandsschulwesen.de/SharedDocs/Downloads/Webs/ZfA/DE/Publikationen/BEGEGNUNG/BEGEGNUNG_2018_2.pdf;jsessionid=1B6713FAC5D6345872D0C96B8123BC92.intranet661?__blob=publicationFile&v=7)

19.08.20

Zeichen (mit Leerzeichen): 5.982