

Warum Bewegung für Schüler so wichtig ist

Diekholzen. Zu viele Stunden verbringen Grundschüler im Sitzen. Ihnen fehlt Bewegung. Die Folgen: Kopf- und Rückenschmerzen und auch Übergewicht. Die Grundschulen in Diekholzen und Söhre luden deshalb jetzt Experten der „Bewegten Schule“ aus Hannover ein. Dies ist eine Gesundheitsinitiative der Landesregierung und verschiedener Partner.



Der Aktionstag „Bewegte Kinder – schlaue Köpfe“. Dazu gehörte auch ein Schulranzen-TÜV. Ergebnis: Fast 60 Prozent der Tornister waren zu schwer. Aber: Nicht mehr als 12 Prozent des eigenen Körpergewichts sollte ein Grundschüler zusätzlich auf dem Rücken tragen. Eine Bewegungspädagogin erklärte den Kindern an einem Wirbelsäulenmodell deren Funktion und die Wichtigkeit des richtigen Sitzens (Foto). Der Sinn der Bandscheiben wurde mit Schwämmen nachgeahmt. Weitere Ratschläge richteten sich an Pädagogen aus Söhre, Diekholzen, sowie die Gäste der Grundschule

Neuhof. Referent Karsten Heilmann, Lehrer an der Fridjof-Nansen-Schule in Hannover, empfahl, Unterricht mit Bewegung aufzulockern; etwa durch Buchstabenspringen oder Zahlenhüpfen. Und sogar das Kippeln mit dem Stuhl sollte erlaubt sein. „Es darf nicht als Störung aufgefasst werden. Es ist ein Zeichen, dass die Konzentration nicht mehr da ist und durch Bewegungsreize zurückgeholt werden muss“, so Heilmann. Das beliebte „Elterntaxi“ ist der Gesundheit der Kinder nicht förderlich, hob Heilmann hervor. Näheres unter www.bewegte-schule.de.



- Fu
- Uta ruff
- Arm Fara
- Ralf ruff
- Tor ruff
- Mama malt
- ma
- Ira mit
- Hut hilff
- Dma ot
- Sa los
- Nils an

Wir sind die 1b

- BALD FEIERN WIR BUCHSTABENGEBURT
- aniel
 - Chiara
 - Nico
 - Charlien
 - Levin
 - Moritz
 - Jakub
 - Maximilian
 - Miklas
 - Alexander
 - Hannah
 - Sina
 - Fu Fara



