

Lernen braucht Bewegung, Kinder sitzen zu viel

Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit sitzend in der Schule, im Bus, beim Essen, Lernen oder auf der Couch. Ebenso wird die Nutzung elektronischer Medien für zunehmenden Bewegungsmangel verantwortlich gemacht. Es entwickelt sich also bereits im Kindes- und Jugendalter ein eher bewegungsarmer, sitzender Lebensstil.

Laut den neuesten Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (Fonds Gesundes Österreich, 2020) sollten Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) ein Aktivitätsziel von 60 Minuten am Tag anstreben. Hierbei handle es sich vor allem um Aktivitäten im moderaten Bereich. Dreimal pro Woche sollten die Kinder und Jugendlichen aber mit hochintensiven Aktivitäten so richtig ins Schwitzen kommen. Obendrauf sollten auch knochenstärkende sowie muskelkräftigende Übungen integriert werden.

Laut wissenschaftlichen Studien verbringen Kinder und Jugendliche durchschnittlich 9,7 Stunden am Tag sitzend ohne zusätzliche körperliche Aktivität. Davon fallen an Werktagen rund 4,8 Stunden auf die Schulstunden und nochmals 1,1 Stunden zu Hause auf die Hausaufgaben (Huber & Köppel, 2017;



Zimmermann & Neumann, 2017; Zimmermann, 2018). Besonders auffällig ist, dass die Sitzzeiten mit zunehmendem Alter stetig steigen. Die Schule sollte also die Entwicklung der SchülerInnen unbedingt mit mehr Bewegung fördern. Nicht nur, um den schädlichen Effekten des Sitzens, wie Fehlhaltung, Muskeldegeneration, Übergewicht, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken. Sondern auch, weil Bewegung die kognitiven Fähigkeiten fördert:

- Durch Bewegung werden Aufmerksamkeit, Motivation sowie Wachsamkeit verbessert.
- Bewegung unterstützt die Synapsenbildung, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und somit auch Grundlage für das Lernen bildet.
- Die Förderung der motorischen Fähigkeiten, insbesondere der Koordinationsfähigkeit, verbessert körperliche Sicherheit und Wahrnehmung über Tast-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn bis hin zum Sehen und Hören.
- Bewegung signalisiert dem Zentralnervensystem wichtige Impulse, die für dessen Reifung und Differenzierung notwendig sind.
- Durch Bewegung wird die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen in der zentralen Hirnstruktur gefördert, sodass optimiertes Lernen möglich wird.

Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung und Gesundheit der Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen ist mehrfach belegt, wie es auch im letzten Blogbeitrag „Sitzt du noch oder bewegst du dich schon?“ erläutert wurde.

So nimmt in diesem Prozess neben der Schule, das Elternhaus ebenso einen wichtigen Stellenwert ein. Körperliche, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung der Kinder sowie der Eltern kann mit Bewegungsförderung positiv beeinflusst werden. Des Weiteren schafft körperliche Aktivität einen fördernden Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten in der Schule und in der Arbeit. Allerdings sollte immer beachtet werden, dass die Nebeneffekte des stundenlangen Sitzens nicht durch eine Trainingseinheit am Abend eliminiert werden können. Dies gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Fazit ist also, dass Bewegungsimpulse während des Unterrichts, zwischen den Unterrichtseinheiten sowie im Arbeitsalltag unverzichtbar sind.

Referenzen:

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen. Wissensband 17, Wien

Huber G. & Köppel M. (2017): Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren. Dtsch Z Sportmedizin, 68.

Zimmermann, R. & Neumann, P. (2017): Bleibt die Grundschule "sitzen"? Sportpädagogik 41, S. 65–67.

Zimmermann, R. (2018): Bewegter Unterricht – Ein alter Hut? Happy teacher 6, S. 4–5.

