



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Laufend Lernen!

Tipps und Tricks, wie Eltern mit ihren Kindern auch beim Lernen in Bewegung bleiben.

Berlin, Juni 2015 – der Endspurt zum laufenden Schuljahr steht unmittelbar bevor. Gerade jetzt sind viele Eltern mit ihren Kindern noch einmal richtig gefordert auch die letzten Klassenarbeiten oder Prüfungen zu meistern. Gelernt wird jedoch noch immer zumeist im Sitzen und das Thema Bewegung gerät dabei ins Hintertreffen. Dabei müssen Bewegung und Lernen kein Widerspruch sein. Im Gegenteil: Die Wissenschaft ist sich einig, dass bewegte Kinder besser Lernen. Bewegung macht schlau!

Bewegte Bildung

„In den Bildungsplänen der Kindertageseinrichtungen und Grundschulen wird der Bewegung eine Schlüsselfunktion zugeschrieben. Sie gilt als ‚Zünder‘ und ‚Motor‘ für das Lernen und die gesamte kindliche Entwicklung. Allerdings sieht die Alltagswelt unserer Kinder häufig anders aus – sie ist zunehmend von Bewegungsmangel geprägt.“ so Professor Dr. Klaus Roth vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Eltern und Pädagogen sind also gefordert eine Brücke zwischen Bewegungsspaß und Lernfrust zu schlagen und dadurch Bewegung und Lernen in Einklang zu bringen. Gute Beispiele dafür gibt es viele:

Laufdiktat und Brüche-Ball

Dem bewegten Lernen sind keine Grenzen gesetzt. Statt Vokabeln stur am Schreibtisch zu lernen, können z.B. die passenden Gegenstände mit Klebezetteln versehen und in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten verteilt werden. Anschließend gehen die Kinder auf die Suche - es entwickelt sich die „Vokabel-Schnitzeljagd“. Verschiedene Stationen mit Rechenaufgaben im Haus verteilt, bringen ebenfalls Schwung in die Sache. Erfordern die Aufgaben jedoch konzentrierte Stillarbeit, sollten diese regelmäßig durch Bewegungseinheiten wie Seilspringen oder Ball spielen unterbrochen werden. Die Kinder können das aufgenommene Wissen währenddessen laut wiederholen oder sich dabei abfragen lassen.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71
l.tonk@pebonline.de

Möbel-Mix

Schreibtisch und Schreibtischstuhl sind nach wie vor Klassiker im Kinderzimmer. Dagegen spricht natürlich nichts, denn die Kinder haben dort Platz für sämtliche Schreibutensilien und einen Ablageplatz für Schulhefte und –bücher. Verschiedene Arbeitsplätze sollten, wenn möglich, jedoch geschaffen und genutzt werden. Auflockernde Alternativen können z.B. Sitzbälle oder das Arbeiten auf der Fensterbank und anderen erhöhten Flächen sein.

Unter <http://www.pebonline.de/sitz-check.html> können Familien ihr Sitzverhalten überprüfen und ihr Wissen zum Sitzenden Lebensstil testen.

Tipps, wie der Tag aktiver gestaltet werden kann, gibt es im Working Paper unter: http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html.

Tolle Ideen für Spiele oder Spielreihen für ErzieherInnen oder Interessierte gibt es in dem Buch „Mini-Ballschule“ von Klaus Roth, Ulrike Hegar und Christina Roth.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de und www.blogmitpeb.de