

Bewegung – Fit und clever

Regelmäßige Bewegung schützt nicht nur vor Übergewicht, es fördert auch die Lern- und Leistungsfähigkeit unserer Kinder und Jugendlichen.

Laut der HBSC Studie 2006 (unter www.hbsc.org, vgl. Dür/Griebler 2007:29ff) bewegen sich nur knapp 19% der 11- bis 15-jährigen SchülerInnen täglich 60 Minuten so, dass sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten.

Zudem wurde erhoben, dass 11- bis 15-jährige SchülerInnen an Schultagen rund 2,3 Stunden, an schulfreien Tagen ca. 3,3 Stunden fernsehen. Computerspiele und Spielkonsolen werden zusätzlich an Schultagen ca. 1,4 Stunden und an schulfreien Tagen rund 2,3 Stunden genutzt.

Alle Kinder brauchen in der Schule ausreichend Bewegung, damit sie gut lernen und sich gesund und selbstbewusst entwickeln können. Deshalb sollten sie in den Pausen hüpfen, rennen, klettern, springen, toben können. Das Projekt „bewegte Pause“ wird an zahlreichen Tiroler Schulen durchgeführt.

Zwischendurch Kurzturnen fördert Lernen und Aufmerksamkeit.

Bewegungsideen sollten der Klasse und den gegebenen Situationen angepasst sein.

Tipps und Infos unter

www.tiroler-schulsport.at/bewegte-schule

www.gesundundmunter.at

www.give.or.at unter fact sheets “mehr Bewegung in der Schule”