

SCHREIBEN  
SIE UNS

ADRESSE BZ  
Berner Zeitung BZ, Redaktion  
Leserkontakte, Danmweg 9  
Postfach, 3001 Bern

ADRESSE TT/BO  
Thuner Tagblatt/Berner  
Oberländer, Leserkontakte  
Rampenstrasse 1, 3601 Thun

E-MAIL  
BZ: leserkontakte@  
bernerzeitung.ch  
TT/BO: leserbriefe-tt@bom.ch

TELEFON  
Redaktion BZ 031 330 3  
TT/BO Thun 033 225 1  
BO Interlaken 033 828 8

## BILDUNGSPOLITIK IM KANTON BERN

## Warum Bewegung so wichtig ist

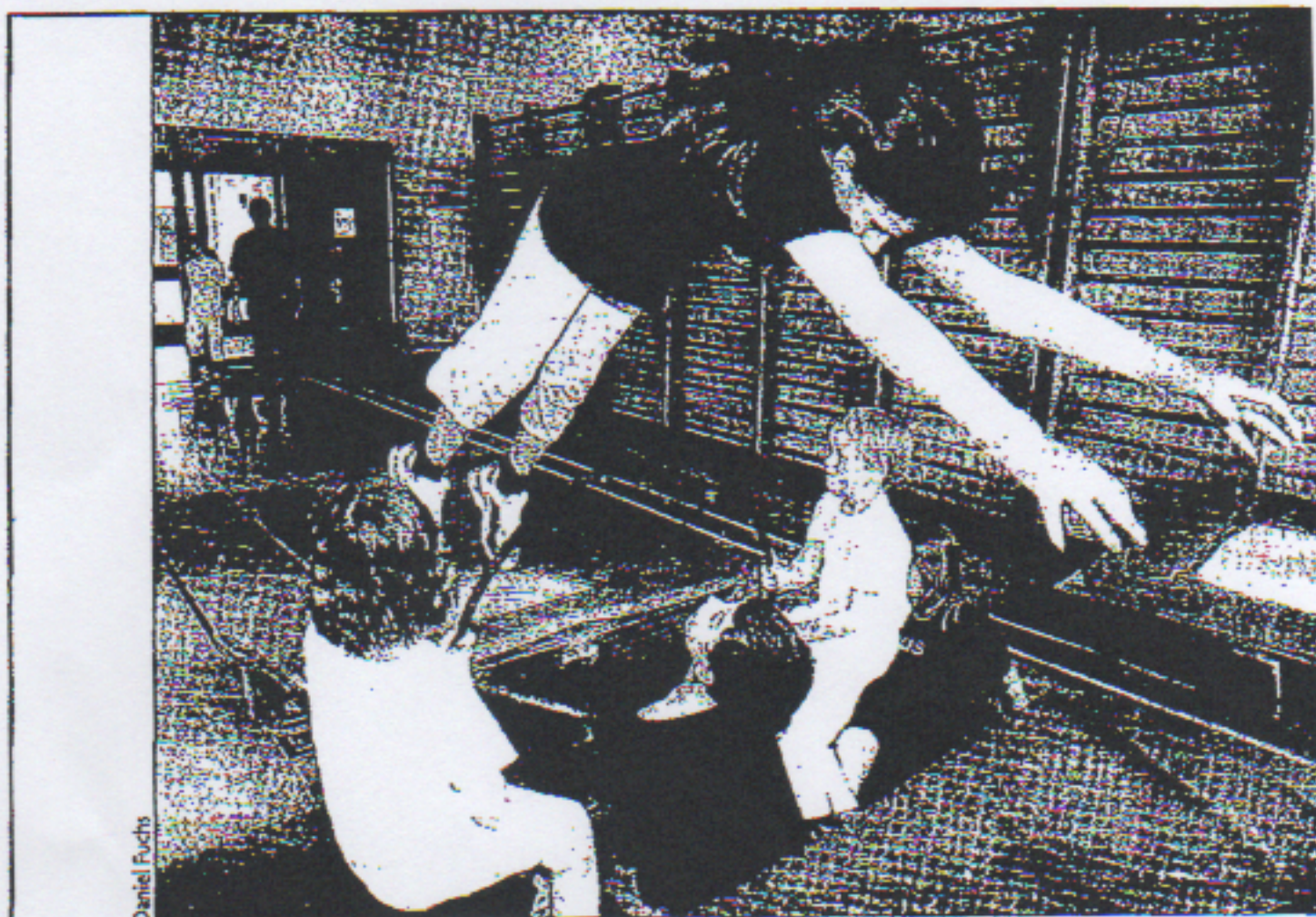
AUSGABE VOM 1. OKTOBER

«DIE ANGST, DASS NEU  
FRANZÖSISCH GEBÜFFELT  
STATT GETURNT WIRD»

Frühfranzösisch statt Turnen,  
Musik oder Rhythmik – das wäre  
ein Kunstfehler in der Bildungs-  
politik für Kinder.

Sport und Bewegung sind wesentlich in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Nach Angaben der WHO sind zwei Drittel aller Kinder weltweit zu wenig aktiv. Bewegungsmangel beginnt bereits nach dem Frühstück auf der Fahrt zur Schule. Dort werden viele Stunden ebenfalls sitzend verbracht. Selbstverständlich werden die Mahlzeiten sitzend eingenommen, später werden auch die Hausaufgaben sitzend erledigt. Durch den hohen Medienkonsum unserer Gesellschaft (Computer, TV und Video Games) ist auch das Freizeitverhalten oft nicht bewegungsorientiert. Bewegungsstörungen, Lernstörungen, Verhaltensauffälligkeiten nehmen rasant zu.

Dass Bewegung einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns hat, ist heute wissenschaftlich bewiesen. Bildungspolitik heute bedeutet Lernen und Bewegen. Zu einer gesunden Entwicklung gehören viele verschiedene Bewegungserfahrungen. Kinder entdecken die Welt durch Bewegung. Jede Entdeckung erweitert ihre Welt und legt die Grundlage für weitere Bewegungsmöglichkeiten. Parallel zur Entwicklung der Sinne über die Motorik (Sensomotorik) werden neue Bewegungsmuster erstellt. Bei jeder Bewegung erhält das Gehirn zahlreiche kinästhetische (bewegungsfühlende) Rückmeldungen aus Muskeln, Sehnen, Gelenken so-



Bewegung macht nicht nur Spass, sondern verbessert auch die (anderen) schulischen Leistungen.

wie dem Gleichgewichtssinn im Innenohr. Bekommt das Gehirn wegen Störungen oder Aktivitätsmangel weniger bewegungsfühlende Rückmeldungen, können sich neurologische Funktionsstörungen entwickeln.

Je häufiger Bewegungen geübt werden, desto zielgerichteter und schneller finden die Bewegungsimpulse ihren Weg. Automatisierte Bewegungsprogramme werden im Kleinhirn gespeichert; dadurch wird das Grosshirn entlastet. Bewegungen werden präziser und ökonomischer. Das Kind wird fähig, zusätzliche Informationen bewusst aufzunehmen und wäh-

rend der Bewegung zu verarbeiten. Es lernt langsam, «mehrsprig» zu arbeiten.

Aus medizinischer Sicht weiss man, dass für die altersgerechte Entwicklung der Knochen, Sehnen und Muskeln eine kontinuierliche Bewegung während der Wachstumsperiode erforderlich ist. Regelmässige Bewegung verbessert nicht nur die schulischen Leistungen eines Kindes, sondern legt auch den Grundstein zur Prävention von Übergewicht, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten sowie der Osteoporose (Knochenbrüchigkeit). Es ist auch so, dass die Knochendichte zu einem hohen Prozentsatz im jugendlichen Alter

gebildet wird. Kinder, die körperlich fit sind, entwickeln sich der Regel gut: Sie sind nicht nur weniger anfällig gegenüber Krankheiten und emotionalen Problemen, sie verfügen meist auch über ein gutes Selbstwertgefühl, sind belastbarer und anpassungsfähiger in ihrem Leben. Deshalb sollten vielfältige Bewegungserfahrungen nicht nur im eigenen Wohnumfeld ermöglicht werden, sondern sind ein Bildungsauftrag an Kindergärten und Schulen.

MARIANNE OESC  
EINIGE  
BERATUNGSSTELLE FÜR  
WAHRNEHMUNGS- UND  
LERNFÖRDERUN