

Gemeinsame Pressemitteilung

Bewegungsmangel bei Kindern: Die Pandemie wirkt wie ein Katalysator

Gesund macht Schule: Bewegungsbox von AOK und Ärztekammer gibt praktische Tipps für einen bewegten Grundschulalltag

Düsseldorf (AOK/ÄkNo). Geschlossene Schwimmbäder, abgesagte Sportkurse oder wochenlangem Distanzunterricht: Die Coronapandemie hat den Bewegungsmangel bei vielen Kindern und Jugendlichen verstärkt. Im Rahmen ihres Präventionsprogramms *Gesund macht Schule* haben AOK Rheinland/Hamburg und Ärztekammer Nordrhein nun eine „Bewegungsbox“ konzipiert, die mehr als 130 praxistaugliche Bewegungstipps für Lehrerinnen und Lehrer an Grundschulen und Mitarbeitende im Offenen Ganztage bereithält.

„Ob Bewegungsmangel, Übergewicht oder ein zu hoher Medienkonsum - die Coronapandemie hat auf bereits bestehende Probleme bei Kindern wie ein Katalysator gewirkt und diese vielfach noch einmal verschärft“, sagt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg. „Mit unserem Präventionsprogramm *Gesund macht Schule* und unserer neuen ‚Bewegungsbox‘ stehen wir den Schulen mit praktischen und alltagsnahen Tipps zur Seite, um hier aktiv gegensteuern zu können. Wir erreichen in diesem Schuljahr bereits über 300 Grundschulen und würden uns über weitere teilnehmende Grundschulen freuen.“

Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, ergänzt: „Schulen stehen derzeit vor der gewaltigen Herausforderung, Lernstoffdefizite aufzuholen und gleichzeitig auch die entstandenen gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen der Schülerinnen und Schüler auffangen zu müssen. Dabei möchten wir die Lehrkräfte mit unserem neuen Material unterstützen und ihnen zeigen, dass beides, also Lernen und Bewegungsförderung, zusammen möglich ist. Denn die Erfahrung zeigt: Bewegtes Lernen macht nicht nur Spaß, sondern erzielt auch bessere Lernerfolge.“

Das Praxismaterial „Hier bewegt sich was! Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule“ wurde von Uta Lindemann, Sportwissenschaftlerin an der Universität Bielefeld, als Kartenbox konzipiert und bietet Spiel- und Übungsideen zum bewegten Schulalltag, die sich schnell und unkompliziert in Unterricht und Ganztage integrieren lassen. Dazu zählen Anleitungen zu Bewegungs- und Entspannungspausen, Anregungen für den bewegten Fachunterricht in Fächern wie Mathematik und Deutsch, Ideen für Pausenspiele sowie erlebnispädagogische Spiele für Projekt- und Wandertage.

Auch Schulen, die bislang nicht an dem Programm teilnehmen, sollen die Möglichkeit erhalten, das neu entstandene Material kennenzulernen und langfristig in das Programm einzusteigen. Für alle interessierten Schulen sind daher zwei Online-Fortbildungstermine am Mittwoch, den 19. Januar 2022, und Donnerstag, den 27. Januar 2022, jeweils in der Zeit von 19:00 bis 20:30 Uhr angesetzt. Informationen zur Anmeldung und zum Programm unter www.gesundmachtschule.de.

Die Gesundheitsförderung von Grundschulkindern im Blick

Gesund macht Schule erleichtert es Grundschulen seit 20 Jahren, Gesundheitsthemen wie „Menschlicher Körper“, „Bewegung und Entspannung“, „Essen und Ernährung“, „Sexualerziehung“ und „Ich-Stärkung“ in den Unterricht einzubauen. Die Ärztekammer Nordrhein vermittelt dazu Patenärztinnen und Patenärzte als Referenten zur Unterstützung des Unterrichts und – ganz wichtig – auch für die Elternarbeit. Zudem stellen Ärztekammer und AOK Unterrichtsmaterialien und Materialien für die Elternarbeit sowie entsprechende Fortbildungen zur Verfügung.

Düsseldorf, den 12. Januar 2022

Ansprechpartnerinnen für die Medien:

Christina Vogt, Pressesprecherin, AOK Rheinland/Hamburg,
Telefon 0211 8791-28418, christina.vogt@rh.aok.de

Sabine Schindler-Marlow, Stellvertretende Pressesprecherin der Ärztekammer
Nordrhein, Mobiltelefon 0173 5153591, Sabine.Schindler-Marlow@aekno.de