

Kinder in Bewegung: die Ergebnisse von GrundGesund

Für ausreichend Bewegung fehlt im Schulalltag manchmal die Zeit, der Raum oder das Angebot. Doch auch nach der Schule haben Kinder vielfältige Möglichkeiten, sich ausreichend zu bewegen. Die Ergebnisse der schulärztlichen Untersuchungen bei GrundGesund haben gezeigt, dass sich viele Kinder nicht ausreichend bewegen.

Wie sportlich aktiv sind die Kinder?

Wie oft und wie lange sich Kinder bewegen und wie gut ihre motorischen Fähigkeiten sind, das wurde bei GrundGesund auf zwei verschiedene Weisen untersucht. Zum einen wurden die Angaben der Eltern im Fragebogen berücksichtigt, zum anderen wurde bei der schulärztlichen Untersuchung ein Motoriktest mit den Kindern durchgeführt. Im Elternfragebogen konnten die Eltern angeben, wie oft ihr Kind im Freien spielt und wie oft es Sport treibt (in einem Verein oder außerhalb davon). Außerdem sollten sie angeben, wie viele Stunden am Tag ihr Kind sitzend mit einer Spielkonsole, vor dem Fernseher oder

anderen elektronischen Medien verbringt. Die Auswertung der Elternfragebögen ergab, dass ein Fünftel der Grundschul Kinder sportlich inaktiv war.



Foto | © Christian Schwier, stock.adobe.com

Wie sind die motorischen Fähigkeiten?

In der schulärztlichen Untersuchung wurden die Bewegungsfähigkeiten der Kinder in einem Motoriktest geprüft. Dabei mussten sie eine Minute lang auf einem Bein stehen, seitlich über eine Linie hin- und herspringen, Rumpfbeugen machen und aus dem Stand springen. Die Ergebnisse wurden dann anhand von festgelegten Normwerten für die verschiedenen Altersstufen und Geschlechter beurteilt. Für die meisten Kinder waren diese Aufgaben gut zu schaffen. Als auffällig galten Kinder, die bei drei der vier Testaufgaben weit unterdurchschnittlich waren oder bei allen vier Aufgaben eine Kombination aus

unterdurchschnittlichen und weit unterdurchschnittlichen Ergebnissen erzielten. Bei GrundGesund traf das auf insgesamt 13,0 % der Schülerinnen und Schüler zu, also fast jedes achte Kind war in seinen motorischen Fähigkeiten auffällig.

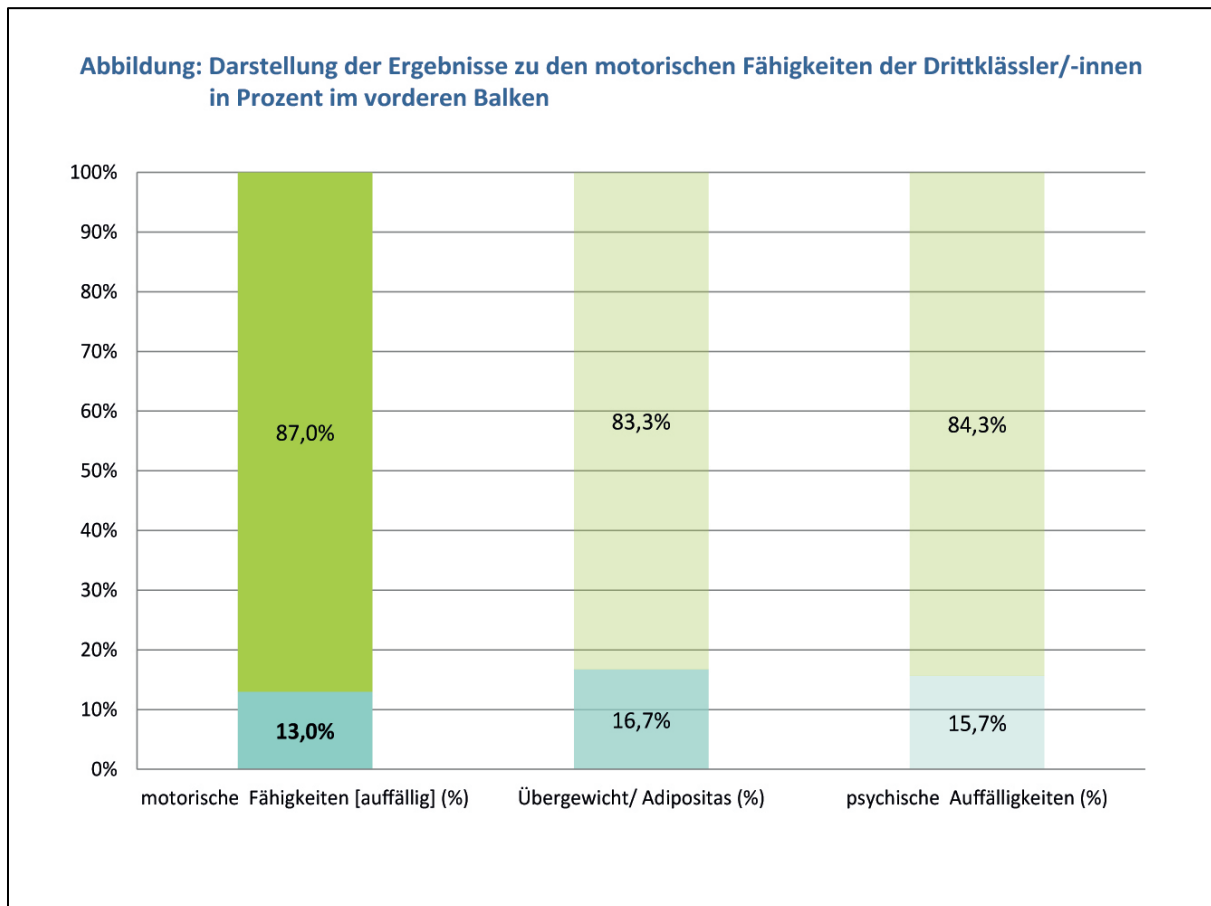


Abbildung 1 © GrundGesund, Darstellung der Ergebnisse zu den motorischen Fähigkeiten der Drittklässler/-innen in Prozent im vorderen Balken (Babitsch und GrundGesund-Team, 2016)

Empfehlung zu mehr Bewegung

Nach der Auswertung der schulärztlichen Untersuchung, in die die Angaben der Eltern aus den Elternfragebögen sowie die Untersuchungsergebnisse einfließen, leitete die Schulärztin Empfehlungen an die Eltern und das Kind ab. 35,4 % der Drittklässler und Drittklässlerinnen erhielten bei GrundGesund die Empfehlung, sich mehr zu bewegen und mehr Sport zu treiben.

Gesundheitsförderliche Aktivitäten für mehr Bewegung

Ganz schön viele Kinder, die sich mehr bewegen sollen – das dachten sich auch 19 der 33 Grundschulen, die an GrundGesund teilnahmen. Und so entschieden sich diese Schulen dafür, in der nächsten Phase des Projektes in ihrem Schulalltag gesundheitsförderliche Aktivitäten speziell im Bereich Bewegung und Bewegungsförderung durchzuführen.

Bewegte Pausen

Die Grundschule Adelby aus Flensburg hat zum Beispiel mit der Einrichtung eines Fußballfeldes und der Anschaffung zweier Fußballtore speziell für die Mädchen das Bewegungs- und Sportangebot für die Schülerinnen aller Jahrgänge erweitert. Die Schule konnte mit dieser Maßnahme einerseits die Koordination, den Spaß an der Bewegung sowie die aktive Pausengestaltung fördern und andererseits das Interesse der Mädchen an einem – in Deutschland – typischen Jungensport stärken.

Die Grundschule Oksevejens Skole hat mit der Anschaffung von Schrittzählern eine Möglichkeit geschaffen, die Themen Bewegung und Ernährung für den Unterricht praxisnah zu gestalten. Das Ziel war eine Sensibilisierung für diese Inhalte.

Zwei weitere Schulen haben Materialien für mehr Bewegung und zur Gestaltung der bewegten Pause angeschafft. Das Ziel war, vermehrt Bewegung sowohl in die Pausen als auch in den Unterricht zu bringen. So konnte die körperliche Aktivität der Kinder im Schulalltag gesteigert werden. Ein positiver Effekt der vermehrten Bewegung im Schulalltag ist, dass ganz nebenbei auch die Konzentrationsfähigkeit und Lernprozesse sowie die motorischen Fähigkeiten gefördert werden. Diese Bewegungsmaterialien nutzten alle Klassen bis zum Ende des Schuljahres täglich im Unterricht und in den Pausen. Sie stehen dauerhaft in der Pausenausleihe zur Verfügung.

Diese Beispiele zeigen, dass sich mit wenig Aufwand die Bewegungsfreude im Schulalltag stärken lässt. Mehr darüber finden Sie im [Abschlussbericht](#) oder in den [Schulberichten](#), in denen die Schulen davon berichten, wie sie die gesundheitsförderlichen Projekte von GrundGesund umgesetzt haben.

Tip: Diese Beispiele zeigen, welche Projekte sich die Schulen einfallen ließen. Weitere Informationen über die Grundschuluntersuchung und über die gesundheitsfördernden Projekte finden Sie im [Abschlussbericht](#) oder in diesem [Schulbericht](#), in dem eine Schule von ihren Aktivitäten im Bereich Bewegung berichtet.

Quellen:

Babitsch, B. & GrundGesund-Team (2016). Modellhafte Erprobung einer Gesundheitsuntersuchung in Grundschulen in Deutschland [Sachbericht/ Internetfassung].

Abgerufen von

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Gesundheit/Forschungsberichte/GrundGesund_Abschlussbericht_Langfassung.pdf [10.11.2019].