

Weiterbildung zum Thema „Warum Bewegung für mein Kind so wichtig ist“

Am 23. Januar 2017 fand im Singsaal der Schule Riedenhalden eine Weiterbildung zu obig genanntem Thema statt. Der Elternrat Riedenhalden hatte eingeladen und 16 interessierte Eltern aus Kindergarten und Unterstufe kamen.

Herr Torben Schade, Leiter der Fachstelle Sport und Bewegung des Schulkreises Glattal, führte durch den Abend.

Heutzutage herrscht bei den meisten Menschen Bewegungsmangel, leider auch bei Kindern: Die durchschnittliche Bewegungszeit von Kindern hat in den letzten 40 Jahren drastisch abgenommen. Dies ist vor allem zurückzuführen auf die veränderten Lebenssituationen der Kinder, oft fehlt es an Raum für Bewegung. Denn Kinder besitzen eigentlich einen grossen, natürlichen Bewegungsdrang, dem sie nur allzu gerne nachgeben.

Bewegung und Sport in der Kindheit haben einen grossen Einfluss auf die körperliche (gute Muskelkraft, Knochengesundheit, gesundes Körpergewicht...), soziale (Verantwortung, Einfühlungsvermögen..) , psychische (Selbstvertrauen, Selbstwert...), motorische (gute Fein- und Grobmotorik, minimales Verletzungsrisiko..) und kognitive Entwicklung bei Kindern: Kinder, die sich sportlich betätigen, erbringen bessere schulische Leistungen, können sich besser konzentrieren und sind aufmerksamer. Es gibt bereits sogenannte Bewegungsfreundliche Schulen, die dieses Wissen in den Unterricht integrieren, was zu einer verbesserten Gesamtleistung der Klasse führt.

Auch und vor allem Eltern sind aufgefordert, ihren Kindern Bewegung zu ermöglichen. Empfohlen wird für (Schul-)Kinder mindestens eine Stunde Bewegung am Tag. Hierfür gibt es Angebote von der Schule Riedenhalden (Polysport), aber auch alle anderen Schulen und diverse Sportvereine im Quartier bieten Kurse an.

www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/freiwilliger-schulsport.html

www.qvaffoltern.ch/downloads/vereine_affoltern2016.pdf

Der Abend war sehr aufschlussreich und hat unter anderem dazu ermutigt, die Kinder diverse Sportarten ausprobieren zu lassen (anstatt auf einer Sportart jahrelang zu beharren) und durchaus auch mal Hausaufgaben im Stehen oder im Liegen machen zu lassen.