

Merksätze und Zitate, von Fachpersonen und Heidi Kundela, verwendet im Workshop „BEWEGUNG macht Kinder SCHLAU“

- Kinder nehmen Sinneseindrücke über den ganzen Körper wahr. Sie **lernen über den ganzen Körper - Kinder lernen durch Bewegung und Hantieren.**
- Bewegung steigert die **Leistungs- und Lernfähigkeit** von Kindern.
- Bewegung lässt die **Nervenverbindungen** wachsen (Vernetzungen, Synapsen).
- **Bewegung ist Nahrung für das Hirn**
- **Lernen heisst Vernetzen.**
- Je mehr **differenzierte** Reize aus dem Bewegungsapparat im Gehirn ankommen, desto besser entwickeln sich das Hirn, die Nervenbahnen und deren Vernetzung.
- Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit Bern :**Kinder und Jugendliche täglich mind. 1 Stunde Bewegung, jüngere Kinder deutlich mehr!**
- **¼ Std. mehr Bewegung/Tag** verbessert die **Muskelkraft** um 40 % und halbiert das **Unfallrisiko** . Und dies in nur 2 Monaten!
- „**Sitz ruhig!**“>> Ruhig da sitzen müssen ist nicht kindgerecht! Kinder wollen und sollen sich bewegen!
- Bewegung hebt die **Stimmung**: bereits 10 Min. Bewegung pro Tag können die Laune deutlich verbessern! (durch Ausschüttung von Neurotransmittern)
- Schweizer Kinder haben **schlechte Rücken** (35-50 % der 12 jährigen Kinder haben Haltungsschwächen, die zu Rückenproblemen bereits in der Jugend führen. Gemäss Chiropraktiker Verband Schweiz)
- **TV-Zeit ist verlorene Bewegungszeit**. (Lukas Zahner, Sportwissenschaftler, Basel)
(Grenzen setzen beim Medienkonsum!). (siehe auch EIN RAD FÜRS LEBEN...)
- Manfred Spitzer, Hirnforscher (D): das beste **Gehirnjogging** ist zunächst mal das Jogging!
- Gerald Hüther, Neurobiologe: (D) **Das Hirn lernt immer** – es kann nicht NICHT lernen!
- **Mathe** hat mit Bewegung und Hantieren zu tun!
- Wer sich im Raum sicher bewegt, kann sich später auch **Zahlenräume** besser vorstellen!
- **Rückwärts** gehen (/hüpfen/balancieren etc.) wirkt regulierend aufs Hirn. Ist Hirnnahrung!
- Wer gut **rückwärts** gehen kann, hat weniger Probleme mit dem Subtrahieren!
- **Räumliche Begriffe** müssen sich durch Bewegung und Sinnes-Wahrnehmung ins Hirn einprägen!
- **Hindernisse** sind wichtig, um mittels Bewegung und „Anstossen“ etwas über meinen Körper in Bezug zu meiner Umwelt zu erfahren, mich dem Hindernis anpassen lerne! Und Körpererfahrung/Körpervorstellung entwickeln kann!
- **Formverständnis** hat mit Bewegung zu tun (und mit Berührung)!
- **Fingerspiele im Kindergarten** sind eine gute Vorbereitung für die Mathematik (M. Spitzer)
- Es ist erwiesen, dass das Hirn besser versteht, wenn **gleichzeitig mittels allen Sinnen** gearbeitet wird, d.h. in der Mathe auch mit dem Bewegungssinn!
- Der **Handstütz** ist wichtig für Blickmotorik und Stifthaltung!
- Ein Spiel in **Bauchlage** ist Basis-Nahrung!
- Ein **Kriechparcours** ist Basis-Nahrung!
- Ein guter **Spitzgriff** (Pinzettengriff) ist Voraussetzung zum späteren korrekten Halten des Mal-/Schreib-Stiftes.

- **Selbständigkeit** heisst: Hilf mir, es selbst zu tun!

Zusammengestellt von Heidi Kundela-Graf, „BEWEGUNG macht Kinder SCHLAU“.heidi.kundela@gmx.ch. Mai 2015