

Fit und aufmerksam dank Bewegung

Im Rahmen der Elternbildung der Volksschulgemeinde Münchwilen referierte Patrick Fust zum Thema «Fit im Familienalltag». Mit viel Begeisterung und illustrativen Aufgaben forderte er die Anwesenden zum Mitmachen und Mitdenken auf.

Münchwilen – Schon seit geraumer Zeit bietet die Volksschulgemeinde Münchwilen mit den Elternbildungsanlässen, welche rund vier Mal im Jahr stattfinden, eine Möglichkeit für Interessierte, sich in den Bereichen Erziehung, Bildung und Entwicklung weiterzubilden. Neben Eltern und Lehrern, ist dazu auch die Öffentlichkeit herzlich eingeladen. Sichtlich erfreut über das Interesse am Referat im Singsaal Waldegg, zeigte sich auch Pia D'Angelo, Mitglied der Schulbehörde und der Projektgruppe Elternbildung.

Wenig Bewegung birgt Risiken

Dass sich vor allem Kinder, aber auch Erwachsene heute weniger bewegen als früher, lässt sich nicht bestreiten. Gesundheitliche Folgen und Komplikationen infolge des Bewegungsmangels sind zu erwarten. Mit dieser Thematik setzt sich auch Patrick Fust, ehemali-

ger Sekundarlehrer, Hausmann und Initiant der Firma «Bewegung in die Schule», auseinander. Seit zwei Jahren schreibt er an einem eigenen Lehrmittel, besucht Schulen und hält Vorträge zu diesem bedeutenden Thema. «Kinder sind grundsätzlich sehr bewegungsfreudig. Wir sollten diese Bewegung zulassen, fördern und gezielt in deren Alltag einbauen.» Wie dies realisierbar ist, zeigte der passionierte Lehrer anhand von praktischen Beispielen. Mithilfe einfacher Hilfsmittel wie Zeitungspapier, Wasserflaschen oder Ballonen präsentierte er den Zuhörenden, wie mit etwas Kreativität vielfältige Bewegungsaufgaben geschaffen werden können. Dass diese auch den Erwachsenen Spass bereiteten, war unschwer zu erkennen.

Verbesserte Konzentration

Durch das Verbinden von körperlicher und geistiger Bewegung

lasse sich nicht nur die Motivation der Schüler, sondern auch die Konzentration verbessern, erklärte Patrick Fust. Das mehrkanalige Lernen fördere die Lernbereitschaft und die kognitiven Fähigkeiten, werde aber vor allem auch den Bedürfnissen der Kinder gerecht. Es sei völlig unrealistisch, dass Schülerinnen und Schüler im Primarschulalter sich länger als eine Stunde auf nur eine Sache konzentrieren müssten. Deshalb sei es wichtig, ob bei den Hausaufgaben oder in der Schule, immer wieder Bewegungs- und Entspannungspausen einzubauen. Doch gelten seine Tipps nicht nur für Kinder, betonte der Pädagoge, auch Erwachsene könnten sich durch eine abwechslungsreiche und bewegungsorientierte Gestaltung ihres Alltags nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten, fügte er an.

Annika Frei ■



Die gestellten Bewegungsaufgaben schienen auch den Erwachsenen Spass zu machen.

TAGBLATT

7. April 2015, 02:36 Uhr

«Bewegtes Lernen» – ein bewegter Abend

Das Frühlings-Referat vom 30. März, organisiert durch den Elternrat Bazenheid, startete mit einer Bewegungseinheit für die Teilnehmer.

Alle Anwesenden sind gefordert und merken schnell, dass an diesem Abend kaum jemand über die harten Stühle in der Oberstufen-Aula Bazenheid meckern wird. Diese werden jeweils nur kurz besetzt. Zum Beispiel bei der Kurzvorstellung des Referenten Patrick Fust; der ehemalige Oberstufenlehrer bewegt sich seit 2013 in seiner Selbständigkeit als «Beweger» zwischen Hausmanns-Aktivitäten mit seinen zwei Kindern, Schulen und Referaten hin und her. Mehr über den sportlichen Referenten gibt es unter www.bewegung-in-die-schule.ch zu erfahren. Immer wieder werden die Zuhörerinnen an diesem Abend aufgefordert, Bewegungen auszubücheln. Spielerisch vermittelt der Referent viele Ideen und Tips, welche die Eltern zum Vorleben animieren sollen.

Träge Eltern werden ihre Kinder nicht zu mehr Bewegung motivieren können. Vorleben und Vorbild sein heisst die Devise. Nebst vielen Ratschlägen für die Freizeitgestaltung mit Bewegung, wurde aber auch über die Gründe des heutigen Bewegungsmangels aufgeklärt, mehr Maschinen, mehr Motoren, mehr Medien. Diese Faktoren ermöglichen uns ein bequemes Leben. Unsere Ahnen legten weite Wege zu Fuss zurück und verrichteten viele Arbeiten von Hand. Wer am Abend noch Kraft hatte, beschäftigte sich aktiv. Jaja ...es war einmal...

Der Aufbau von erfolgreichem Lernen in Schule oder auch zu Hause beinhaltet zwei Punkte: Einerseits sind es Bewegungspausen, kleine Spiele oder Bewegungsabläufe zwischen den Lerneinheiten. Kopf und Körper agieren getrennt. Andererseits wird in Bewegung gelernt und gearbeitet. Hier werden Kopf und Körper zusammen aktiv. Automatisierte Abläufe werden mit Lernen verbunden.

Die Referatsteilnehmer gingen nach diesem Abend fit und mit vielen Tips auch für Hausaufgaben oder die eigene Arbeit nach Hause.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/toggenburg/tt-re/Bewegtes-Lernen-ein-bewegter-Abend;art340,4183111>