**Bewegtes Lernen**

**Wie hilft uns Bewegung beim Lernen?**

Bewegung hilft uns, unseren Körper besser zu spüren und die Spannung in unseren Muskeln zu erhöhen. Unsere Muskelspannung und unsere Körperwahrnehmung werden in unserem Stammhirn im gleichen Bereich verarbeitet, der auch die Wachheit des Großhirns reguliert. Wir können so über Bewegung unser Großhirn aktivieren und es wach und aufnahmebereit machen. Außerdem können wir über regelmäßige Bewegungsübungen die Vernetzung und Reifung des Gehirns nachhaltig fördern und so die Voraussetzungen für effektives Lernen verbessern.

Ein weiterer positiver Effekt von Bewegung im Unterricht ist, dass sie dazu beiträgt, die Kinder zu motivieren und positive Auswirkungen auf das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Klasse hat.

**Was können wir in der Schule tun?**

Kleine Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen zwischen den einzelnen Arbeitsphasen helfen, die Schüler zu aktiveren und ihre Aufnahmebereitschaft und Lernmotivation zu erhöhen, so dass im Anschluss wieder effektiv weitergearbeitet werden kann. Außerdem können alltägliche Unterrichtssituationen wie z.B. das Abfragen der Hausaufgaben mit Bewegungen verbunden werden.

Meine Aufgabe als Ergotherapeutin ist es hier, den Klassen verschiedene kleine Bewegungsangebote vorzustellen, die sie dann selbständig weiternutzen können. Die Lehrer unterstütze und berate ich im Schulalltag bei der praktischen Umsetzung. Durch eine begleitende Fortbildung vermittle ich den Lehrern Hintergrundwissen zum bewegten Lernen und weitere Ideen für die praktische Anwendung.

**Was können Sie als Eltern tun?**

Auch zuhause können Sie Ihr Kind durch Bewegung beim Lernen unterstützen.

Hilfreich ist es, wenn Ihr Kind im Alltag regelmäßig die Möglichkeit hat, sich zu bewegen z.B. indem es den Schulweg zu Fuß zurücklegt, mit dem Rad fährt oder regelmäßig zum Sport geht. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind viel Zeit an der frischen Luft verbringt und lassen sie es möglichst wenig Zeit passiv vor dem Fernseher oder Computer verbringen.

Vor oder während der Hausaufgaben können kleine Bewegungsaufgaben ebenfalls helfen, Ihr Kind zu aktivieren. Dazu kann es z.B. kurz um das Haus laufen oder auf dem Trampolin springen. Auch kleine Bewegungsaufgaben wie z.B. Hampelmann-Sprünge, Krebsgang oder Schubkarre laufen sind gut geeignet. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an ein Klatsch, Ball- oder Hüpfspiel aus Ihrer Kindheit oder Sie fragen Ihr Kind einmal, welche Spiele es in der Schule gelernt hat!