

# **Bewegung im Unterricht**

**Beitrag von „Tanja Ehlers“ vom 16. Oktober 2021 11:32**

Bewegung und Wohlbefinden auch im Unterricht?

Wir alle wissen, wie wir uns nach stundenlangen Besprechungen oder Konferenzen fühlen, in denen wir nur gesessen haben. Unseren Schülern geht es in unserem Unterricht nicht anders. Ein wenig Bewegung würde allen guttun.

Dazu ein Zitat aus „Bewegung und Gesundheit“ von Eszter Füzéki und Winfried Banzer:

“Der Mensch ist auf Bewegung angelegt: Bewegung ist die natürliche Grundlage seiner körperlichen und psychischen Gesundheit. Ein Großteil der Bevölkerung, Erwachsene wie Kinder, erfüllt aber nicht die aus präventivmedizinischer Sicht geltenden Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Dabei ist Bewegungsarmut ein bedeutsamer Risikofaktor für chronische Erkrankungen, frühzeitigen Verlust der Selbstständigkeit und Mortalität. Regelmäßige körperliche Aktivität stellt (...) eine Gesundheitsressource dar. Sie kann (...) die Leistungsfähigkeit stärken. Neben den somatischen Effekten erhöht Bewegung das Wohlbefinden und die Lebensqualität (...), weist eine stressregulierende Wirkung auf und kann die Schlafqualität verbessern...“

**Die logische Frage, die nun folgt, lautet: Wie können wir Bewegung sinnvoll in den Unterricht integrieren und zwar auf eine Art und Weise, die von den Schülern akzeptiert wird? Dazu schreibe ich am nächsten Mittwoch mehr.**