

Wichtigstes Schulfach sollte Sport sein

Kinder, denen so früh wie möglich vermittelt wird, sich regelmäßig körperlich-sportlich zu betätigen, bleiben nicht nur körperlich gesund, sondern erlangen dadurch auch eine bessere geistige und emotionale Fitness. Davon können sie ein Leben lang profitieren. Das wurde jetzt wieder auf einem Präventionsforum in Saarbrücken deutlich, auf dem die Folgen des verschärften Bewegungsmangels während der Corona-Pandemie für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen diskutiert wurden. Studien auch aus dem Saarland zeigen, dass Bewegungsarmut und Stress in der Kindheit das Risiko erhöhen, in späteren Jahren an psychischen Störungen und Demenz zu erkranken. Solche Erkenntnisse mündeten auf der Saarbrücker Tagung in der Forderung, den vielfach vernachlässigten Schulsport zu einem wichtigen Schulfach aufzuwerten, regelmäßige Bewegungspausen in den Unterricht einzubauen und die Angebote für körperliche Freizeitaktivitäten durch nahe gelegene Bolz- und Spielplätze auszubauen. Gerade Kinder, die in der Schule schlechte Leistungen erbringen, profitieren davon auch geistig und seelisch. Das zeigen erste Rückmeldungen aus saarländischen Schulen, die im Unterricht das von saarländischen Psychiaterinnen entwickelte Bewegungs- und Entspannungsprogramm „Start-Kids“ zur Stress- und Emotionsregulation einsetzen. Vor allem verhaltensauffälligen Mädchen und Jungen helfen die Übungen, ausgeglichener zu werden. Schon vor der Pandemie war nur ein Viertel der Drei- bis 17-Jährigen pro Tag 60 Minuten körperlich aktiv, was die Weltgesundheitsorganisation als Mindestmaß für eine gesunde Entwicklung ansieht. Auf der Tagung waren sich die Teilnehmer einig, dass körperliche Aktivität zum täglichen Pflichtprogramm in Kitas und Schulen gehören muss. Da bleibt mir nur, viel Erfolg zu wünschen.



MARTIN
LINDEMANN