

Kinder (t) räume – Bewegungs (t) räume. Das bewegende Kinderzimmer

Immer mehr Kinder verbringen ihre Freizeit sitzend zu Hause, anstatt spielend draußen. Kinder aber brauchen Bewegung und das mindestens drei Std. täglich. Der Sport in der Schule oder im Verein kann die wichtige tägliche Bewegung nicht ersetzen. Im Kindesalter finden zukunftsweisende Reifungs- und Entwicklungsprozesse statt, die auf tägliche körperliche Aktivität angewiesen sind. Da Kinder aber jeden Tag viel Fernsehen und am Computer sitzen geraten ihre sinnliche Qualitäten und damit ihre Entwicklung aus der Balance. Auge und Ohr werden zu stark beansprucht, Gleichgewichts- sowie Muskel- und Bewegungssinn dagegen vernachlässigt. Sorgen Sie dafür, dass Kinder sich viel im Freien bewegen können und dass auch das Kinderzimmer gelegentliche Bewegung zulässt. Räume, die keine „Bewegungsverführungen“ aufweisen, bremsen die Entwicklung von Körper und Geist aus. So belegen aktuelle Studien, dass Kinder die fundamentale Defizite bei Gleichgewichtstests aufweisen auch schlechtere Schulnoten haben.

Wir geben Anregungen, Sie sollten Handeln!

Hausaufgaben bitte immer an der richtigen Stuhl- und Tischgröße



Kinder befinden sich im permanenten Wachstum. Ein ständiges Anpassen der Sitz- und Schreibmöbel an die sich verändernden Körperproportionen ist für eine (Rücken-) gesunde Entwicklung genauso erforderlich wie bsp. das Anpassen der richtigen Schuhgröße. Zur Vermeidung einer „Nickhaltung“ müssen auch Tischplatten um mindestens 16° neigbar sind. Stuhl und Tisch sollten nicht nur passen sondern auch der Tatsache Rechnung tragen, dass Kinder nicht lange still sitzen können und Wechselhaltungen bevorzugen.

Lasst den Philipp doch mal zappeln.



Kinder werden „zappelig“ wenn sie längere Zeit sitzen müssen. Das galt lang als unartig. Heute weiß man, dass stilles, gerades Sitzen unnatürlich ist. Kippeln und zappeln sind natürlich und unterstützen körperliche und geistige Entwicklungsprozesse. So ist u. a. das wachsende Gehirn ständig auf Impulse von den Sinneszellen des Körpers angewiesen (Muskel-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn), damit sich Nervenzellen im Gehirn optimal verschalten und entfalten können. Diese Impulse bekommen Kinder auf ganz natürliche Weise, wenn sie auf Stühlen mit einer kontrolliert beweglichen Sitzfläche ihre natürliche und gesunde Lebendigkeit entfalten können.

Haltungswechsel für einen gesunden Rücken und einen wachen Geist



Viel gesünder für Kinder als ständiges Sitzen sind Wechselhaltungen wie das temporäre Stehen an einem Stehtisch und das temporäre Kauern auf dem Boden. Wenn Sie einen Schreibtisch kaufen, achten Sie darauf, dass er sich schnell und leicht handhabbar zu einem Stehpult verändern lässt. Ein Knautschkissen auf dem Boden motiviert zum zwischenzeitlichen Liegen. Regelmäßige Haltungswchsel zwischen Sitzen, Stehen und Liegen entsprechendem dem Naturell von Kindern und garantieren einen gesunden Rücken und einen wachen Geist.

Schwingen macht schlau



Neben Hören und Sehen hat auch der Gleichgewichtssinn einen wichtigen Einfluss auf das Lernen und Leisten von Kindern. Er ist leider ein häufig unterschätzter Sinn. Die Stimulation dieses Sinnesorgans hat einen entscheidenden Einfluss auf Stoffwechselprozesse im Gehirn. Erfolgreiches Lernen und ein gut funktionierender Gleichgewichtssinn hängen eng zusammen. So haben Kinder mit einem schlecht entwickelten Gleichgewichtssinn signifikant schlechtere Schulnoten. Zu viel sitzen unterfordert die sich entwickelnde Gleichgewichtsfähigkeit. Hier kann das elastikbandgefederte hochelastische Minitrampolin Abhilfe schaffen. Die schwingungsempfindlichen Gummibänder ermöglichen sehr weiche und harmonische Auf- und Abschwüngen, die den Gleichgewichtssinn anregen, seine Entwicklung unterstützen und somit Körper und Geist beweglich halten.

Wichtig! „So viel Kinderzimmer wie nötig, so viel Natur wie möglich“



Die von uns für das bewegte Kinderzimmer gemachten Empfehlungen können nur eine Ergänzung zur Forderungen des freien Spielens und Bewegens in einer natürlichen Umgebung darstellen. Natur ist insofern von großer Bedeutung, da sie auf kleinstem Raum eine Fülle von kindgemäßen Erfahrungen und Nutzungsmöglichkeiten aufweist. Die Natur bietet neben reichhaltigen Sinnes- und Bewegungserfahrungen auch eine angenehme Atmosphäre, in der sich Kinder wohl fühlen. Kinder von unterschiedlicher Persönlichkeit, Alter und Geschlecht fühlen sich hier angesprochen sich durch das Gelände "hindurchzuspielen". Dabei werden:

- kreatives Spiel, Sozialverhalten und Kommunikation gefördert
- vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen ermöglicht
- die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft spielerisch erlebt
- überschaubare Risiken und Gefahren zugelassen
- die wichtige Fähigkeit zu planen, zu entwickeln, auszuführen und zu verändern gefördert

Bezugsadressen der hier gezeigten Produkte:

- **Sitz- und Schreibmöbel sowie Stehpult:**



Moll System- und Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstraße 7
73344 Gruibingen
Tel.: 0 73 35 / 18 10
Fax: 0 73 35 / 18 13 00
E-Mail: info@moll-system.de
<http://www.moll-system.com>

- **Beweglicher Hocker:**



aeris Impulsmöbel GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6
85540 Haar bei München
Tel.: 0 89 / 90 05 06 -0
Fax.: 0 89 / 9 03 93 91
E-Mail: info@aeris.de
<http://www.swopper.de>

- **Minitrampolin:**



bellicon deutschland gmbh
Wilhelm-Ruppert-Straße 38
51147 Köln
Tel.: 02203 / 20 22 20
Fax: 02203 / 20 22 229
E-Mail: info@bellicon.de
<http://www.bellicon.de>
