

Mehr Action für kleine Faulenzer

Die Stadt Zürich will mit einem ganzen Massnahmenpaket den Aktionsradius der Kinder ausweiten. Dabei stellt sich heraus: Bewegung ist nicht nur gesund, sie trägt auch massgeblich zur Integration bei.



Viel Action im Alltag: Kinder toben in der Bewegungsecke eines Purzelbaum-Kindergartens.
Bild: André Ducry

Der Bewegungsradius von Kindern nimmt seit 60 Jahren kontinuierlich ab. Forscher machen bei Kindern mit wenig Auslauf psychische Beeinträchtigungen wie Stress und mangelnde Ausgeglichenheit aus. Für das Phänomen gibt es bereits einen Namen: Indoor-Krankheit.

Das Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich reagiert mit einem breiten Massnahmenkatalog auf diese Entwicklung. Allerdings sind sie auf den Schulalltag beschränkt, denn selbst der Schulweg liegt in der Verantwortung der Eltern. «Daher können wir nicht viel mehr tun, als die Eltern dafür zu sensibilisieren, ihre Kinder so bald wie möglich zu Fuss zum Kindergarten oder zur Schule zu schicken und den Weg selbstständig zu gehen», sagt die Sprecherin des Zürcher Schulamts, Regina Kessel-

ring. Die Stadt Zürich stellt den Eltern hierzu auf ihrer Internetseite Online-Schulwegplaner für jeden Schulkreis zur Verfügung.

Sicherheit im Verkehr ist lernbar

Vor allem die Angst der Eltern vor den Gefahren des Verkehrs führt dazu, dass Kinder oft in Begleitung aus dem Haus gehen oder sogar zum Kindergarten oder zur Schule gefahren werden. Es ist gemäss Kesselring nur logisch, dass sich diese Ängste auf die Kinder übertragen. «Allerdings machen die Statistiken deutlich, dass es auf Schulwegen praktisch keine Unfälle gibt. Das liegt einerseits daran, dass diese in der Stadt Zürich ohnehin sehr kurz und überschaubar sind. Andererseits kann das durchaus auch als Erfolg unserer frühen Verkehrsschulung gewertet werden.»

Die Schulung startet bereits auf Kindergartenstufe und wird von Verkehrsinstrukto- ren der Stadtpolizei durchgeführt. So lernen die Kinder früh, sich selbstständig im Stadtverkehr zu bewegen. Ein weiterer Aspekt der Verkehrsschulung ist die Veloprü- fung. «Auch hier versucht die Stadt Zürich, bei den Kindern eine höhere Selbststän- digkeit und ein besseres Zurechtfinden im Verkehr zu erwirken. Die praktische Prü- fung ist nun Pflicht und wird nicht mehr am Samstag, sondern während der Schulzeit durchgeführt», sagt Kesselring.

Treffpunkt Pausenplatz

Um den Bewegungsradius der Kinder zu vergrössern, sind die Pausenplätze der Zür- cher Schulhäuser in der Regel bis 22 Uhr geöffnet. «Dieser Freiraum ist bei Kindern als Treffpunkt sehr beliebt. Nicht zuletzt, weil sie den Weg dorthin kennen und ihn selbstständig zurücklegen können», so Kesselring. Viele Kinder seien allerdings schlicht nicht gewöhnt, einmal eine Distanz von 300 Metern zu Fuss zurücklegen. «Daher finden auch regelmässig Klassenausflüge statt – und da machen die Kinder mit Begeisterung mit.»

Neben den Bemühungen um einen weiteren Aktionsradius im Freien liegt der Fokus vor allem im Schul- und Betreuungsalltag – und das bereits im Kleinkindalter. So hat sich die Stadt Zürich den Legislatorschwerpunkt Frühförderung gesetzt und ist am schweizweiten Projekt Purzelbaum Kita beteiligt. Ziel des Projekts ist es, Kindern vielfältige und häufige Bewegung zu ermöglichen und im Alltag der Kindergärten und Kindertagesstätten (Kitas) zu verankern.

80 Purzelbaum-Kindergärten in Zürich

In der Stadt Zürich wird das Projekt seit 2007 in Kindergärten und seit 2012 auch in Kitas durchgeführt. Die Schulgesundheitsdienste begleiten das Projekt vor Ort und führen Treffen zum Erfahrungsaustausch durch. Zusätzlich erhalten die Lehr- und Betreuungspersonen im Rahmen von Weiterbildungen fachliche Inputs.

In den Kindergärten beträgt die Projektzeit zwei, in den Kitas eineinhalb Jahre. Bisher haben 80 Kindergärten der Stadt Zürich am Purzelbaum-Projekt teilgenommen. Das entspricht rund einem Drittel. Bei den privaten und städtischen Kitas haben inzwischen 12 das Projekt abgeschlossen. 8 werden im April starten. Wie viele Kitas noch folgen werden, ist derzeit unklar, weil das Projekt in diesem Umfeld erst gestartet ist.

Die Teilnahme am Projekt ist freiwillig und auch bei der Umsetzung werden den Betreuungseinrichtungen viele Freiheiten eingeräumt. Festgeschrieben ist jedoch, dass die Kinder in Purzelbaum-Einrichtungen mindestens einmal pro Tag ins Freie gehen. Pflicht ist auch, dass alle Bewegungsgrundformen abgedeckt werden – also werfen, fangen, rollen, sich drehen, rutschen, gleiten, laufen, springen, schaukeln, balancieren, klettern, rhythmisieren.

«Wir achten darauf, dass vor allem jene Einrichtungen mit einem hohen Anteil subventionierter Plätze teilnehmen, damit wir möglichst viele Kinder aus einem schwachen sozioökonomischen Umfeld erreichen. So können wir unsere Ressourcen dort einsetzen, wo es besonders nötig ist», sagt Alexandra Papandreou, Projektleiterin Gesundheitsförderung der Zürcher Schulgesundheitsdienste.

Einige Betreuungseinrichtungen haben mit der Teilnahme am Projekt einen Waldtag eingeführt. Eine städtische Wald-Kita oder einen städtischen Waldkindergarten gibt es in Zürich aber noch nicht. Das ist laut Papandreou bisher auch noch nie ein Thema gewesen. «Aus Sicht der Bewegungsförderung begrüßen wir aber die Idee und würden die Einführung eines Waldkindergartens sicherlich unterstützen.»

Bewegung als Mehrwert im Unterricht

Die Rückmeldungen der Lehr- und Betreuungspersonen zum Projekt Purzelbaum seien bisher sehr gut ausgefallen, so Papandreou. Die Sensibilisierung für mehr Bewegung im Alltag wird als Gewinn und Mehrwert für den Unterricht gewertet. Das Erlernte kann direkt in der Praxis umgesetzt werden. «Einige Lehrpersonen nutzen bereits die Auffangzeit im Kindergarten dazu, erste Bewegungsübungen zu machen,

indem die Kinder beispielsweise einen Hindernisparcours von der Garderobe ins Zimmer absolvieren müssen. Oder sie legen den Weg zur Turnhalle mit den Kindern im Slalom um die Bäume zurück. Es hat also ein Umdenken stattgefunden.»

Bei der bisherigen Prozessevaluation habe vor allem ein Aspekt für Erstaunen gesorgt: Der hohe Stellenwert der Bewegung im integrativen und sozialen Bereich. So können sich laut Papandreou gerade Kinder mit ausländischen Wurzeln mit Bewegungsspielen rascher in einer Gruppe integrieren, weil hier eine sprachliche Verständigung meist nicht nötig ist. Andererseits können Kinder, die feinmotorisch eher Schwierigkeiten haben, bei Fangspielen besonders gut abschneiden und so ein persönliches Erfolgserlebnis verzeichnen. Schliesslich bringt das Projekt auch bei Kindern Vorteile, die Mühe haben, sich längere Zeit zu konzentrieren: «Lehrpersonen berichten, dass unruhige Kinder für eine bestimmte Zeit ihren Bewegungsdrang in der Bewegungsecke ausleben können und danach viel konzentrierter weiterarbeiten.»

Ungewisse Zukunft

Für die Umsetzung des Projekts gibt die Stadt pro Kita 6500 Franken aus – darin sind Personal-, Material- und Weiterbildungskosten eingerechnet. Bei den Kindergärten liegt dieser Betrag bei je 9500 Franken. «Die Kosten liegen höher, weil wir die städtischen Einrichtungen mit Kletterwänden, Bewegungsecken und weiteren Materialien wie beispielsweise Balancegeräten ausstatten. Das wird aufgrund der Herstellungsarbeiten und der Wartung entsprechend teurer», erklärt Papandreou.

Wie lange das Projekt Purzelbaum noch auf weitere Kindergärten ausgebaut werden kann, lässt sich gemäss Papandreou schwer abschätzen. «Wir werden von der Stadt zwar unterstützt, bis sich keine weiteren Interessenten für eine Teilnahme bewerben. Aber es kann natürlich jederzeit sein, dass das Projekt wegen Budgetkürzungen gestoppt wird.» (Tagesanzeiger.ch/Newsnet)