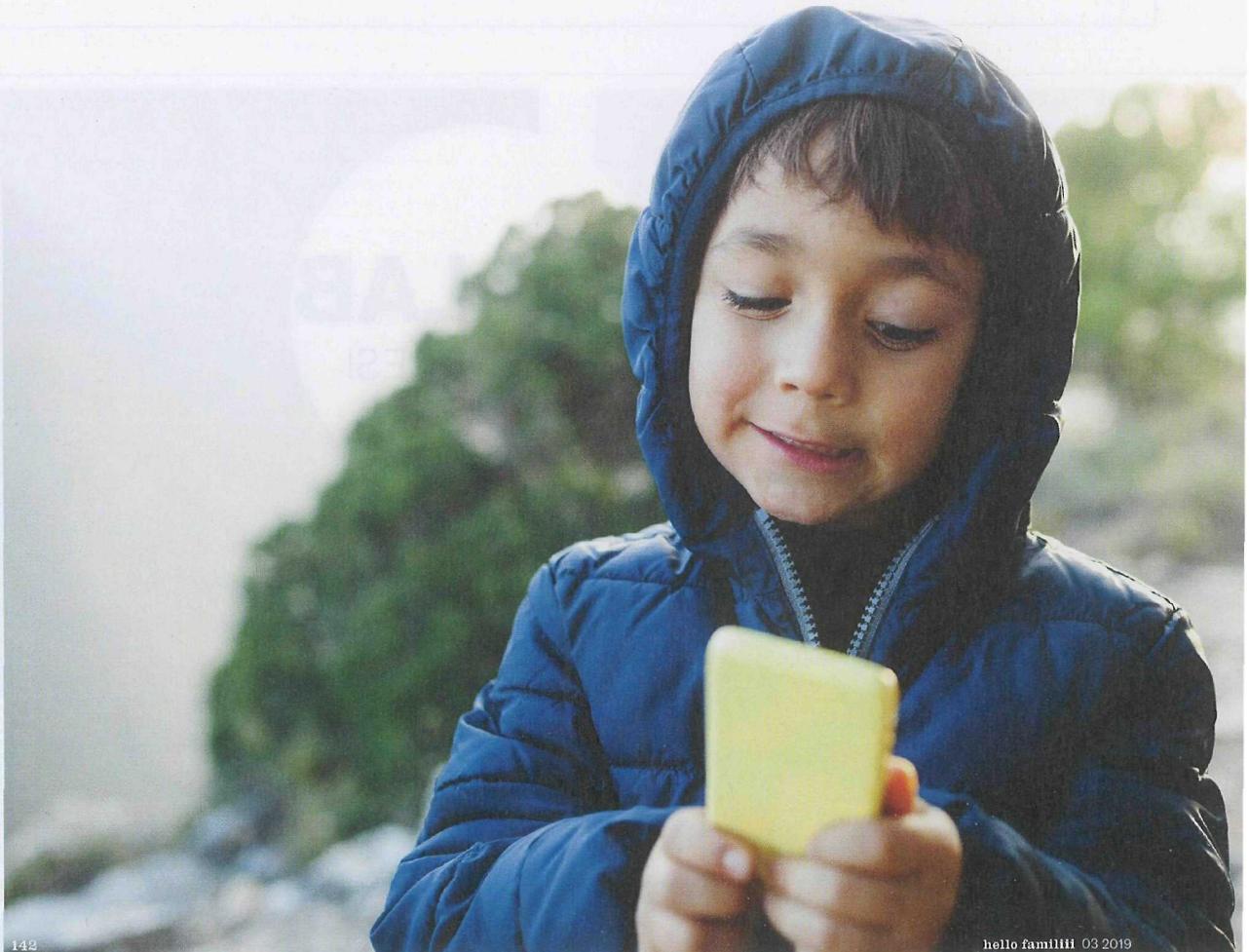




# Die Smartphone-Bewegung

Bewegung fördert die Bildung von neuen Nervenzellen im Gehirn und erleichtert Kindern das Lernen enorm. Doch das Smartphone hält viele davon ab, sich genug zu bewegen. Um dem entgegenzuwirken, können schon kleine spielerische Anreize helfen – sogar mithilfe des Smartphones. Text: Alexandra Rotter





Wer sich viel bewegt, fördert die Verbindungen der Nervenzellen im Gehirn. Das Smartphone und freudvolle Bewegung im Freien müssen einander zum Glück nicht ausschließen.

Wer kann sich noch daran erinnern, als Eltern ihre Kinder nur mit viel Überzeugungskraft zur Essenszeit ins Haus rufen konnten? Als Kinder stundenlang im Freien tobten, weil sie ihren angeborenen Bewegungsdrang auslebten? Während Österreichs Schulkinder in den 1970er-Jahren im Schnitt zwischen drei und fünf Stunden pro Tag körperlich aktiv waren, bewegt sich heute nur noch jedes fünfte Kind mehr als 30 Minuten täglich. Das Smartphone spielt dabei indirekt eine Rolle: Es lenkt die Aufmerksamkeit in der Freizeit der Kinder auf sich. Philip Newald, Gründer und Vorstand der Stiftung motion4kids, ist überzeugt, dass der Bewegungsmangel damit zu tun hat, dass die passive Freizeitgestaltung viel attraktiver ist als früher. Er kennt das Phänomen, dass es „viel cooler ist, ‚Fortnite‘ als Fußball zu spielen“. Zudem ist es für gestresste Eltern angenehm, wenn die Kinder auf Bildschirme starren, anstatt herumzutoben.

**Lernhilfe Bewegung**

Die Folgen von Bewegungsmangel sind gravierend. Immer mehr und immer jüngere Kinder sind unausgeglichen, übergewichtig und chronisch krank. Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Bewegung fördert die Verbindung von Nervenzellen zur Aufnahme neuer Informationen, unterstützt die Entwicklung

neuer Nervenzellen im Gehirn und erhöht Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Wenn das Smartphone am Bewegungsmangel von Kindern mitschuldig ist, sollte es verbannt werden, damit Kinder nicht mehr von YouTube-Stars, WhatsApp-App-Gruppen und Spielen abgelenkt sind und in die Natur gehen? Philip Newald, der selbst drei Kinder hat, sagt: „Das Ziel ist nicht, das Handy zu verteufeln, denn das Match gegen das Handy werden wir nicht hoch gewinnen. Es geht darum, genau diese Kraft zu nutzen und die Kinder von dort aus zur aktiven Bewegung zu leiten.“

**Es kann zu spät sein**

Newald, hauptberuflich Geschäftsführer der Österreichischen Sportwetten, beschloss, etwas gegen diese Entwicklung zu tun, und gründete motion4kids – Wir bewegen unsere Zukunft. Diese Stiftung fördert innovative Projekte wie zum Beispiel Smartphone-Apps, die zur Verbesserung der Bildung durch Bewegung und zur Lösung sozialer Probleme beitragen. Gleichzeitig sollen die Projekte die digitalen Kompetenzen junger Menschen stärken. Kernzielgruppe sind Kinder zwischen drei und zehn Jahren, weil dort der größte Hebeleffekt liegt, um Kindern Bewegung dauerhaft schmackhaft zu machen. Irgendwann ist es zu spät: „Wer sich bis 16 nicht →



**Das Ziel ist nicht, das Handy zu verteufeln, denn das Match gegen das Handy werden wir nicht hoch gewinnen.**

**Philip Newald,**  
 Vorstand motion4kids  
[www.motion4kids.org](http://www.motion4kids.org)



KULTUR & MEDIEN



**Paul Kral**  
 Geschäftsführer von  
 know.learn&lead

KOMMENTAR

**Smartphones  
 machen  
 Couch-Potatoes?**

JA, weil es immer Kids gibt, die nicht genügend Raum, Zeit, Freunde für Bewegung haben oder nie für die vielen Sportarten „sensibilisiert“ oder einfach mitgenommen wurden. Eltern, Freunde, Peers, die tägliche Turnstunde sind Promotoren für mehr Bewegung.

NEIN, weil das Smartphone nur ein technisches Device ist, das nichts verhindern kann. Sehen wir es einmal von einer anderen Seite. Was sind Attraktoren für mehr Bewegung? Gute Beispiele sind „Pokemon go“ oder Geocaching. Geocaching oder GPS-Schnitzeljagd ist eine Art Schatzsuche. Die Verstecke werden anhand geografischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mithilfe eines Smartphones gesucht werden.

Google Maps, die Kompassfunktion, Kamera für Bilder und Video sind alle standardmäßig im Smartphone eingebaut. Wenn die Schatzsuche nun auch mit „Journi Tagebuch & Fotobuch“ (App) verknüpft wird, können Bilder vom Schatzfund, der Landschaft, der Freunde mit Notizen und Landkarten festgehalten werden. Erfolge herzeigen, sich Anerkennung holen motiviert. Nun sind Sie als Eltern wieder gefordert. Gehen Sie hinaus mit ihren Kids und zeigen es ihnen – den Anschlag brauchen Kids.



Geocaching ist eine der vielen Möglichkeiten, das Smartphone mit Bewegung zu kombinieren. Denn zu den Caches müssen die Kinder laufen.

bewegt, dessen Körper bildet die natürlichen motorischen Fähigkeiten zurück. Wenn man dann keinen Purzelbaum mehr kann, dann wird es eine große Herausforderung.“

2018 wurden die ersten Projekte gefördert. Dazu gehört die Weiterentwicklung des Brettspiels „Interaction“ der Spieleentwickler von rudy games. Das laut Newald „eh schon coole“ Partyspiel soll mithilfe der Förderung in ein Bewegungsanreizspiel umgewandelt werden. Die Entwickler verpassen dem Spiel neue Features, die sich komplett der Bewegung verschrieben haben und auch Bälle und Springschnüre integrieren.

Solche kleinen, aber wirkungsvollen Anreize können Kindern wieder die Lust an Bewegung und Sport geben. Bei Familie Fleissner zeigt sich, wie wirkungsvoll Mini-Tools sein können. So hat Simon seit einiger Zeit einen Wettbewerb mit einem Freund laufen: Einen halben Tag lang verwendet er einen Schrittzähler, den anderen halben Tag der Freund. Täglich vergleichen sie, wer mehr Schritte geschafft hat. Mutter Birgit freut das: „Sie stacheln sich gegenseitig an. Selbst wenn Simon nur zu Hause mit den Armen herumfuchelt, weil der Schrittzähler darauf reagiert, bin ich froh: Auch das ist Bewegung.“ Birgit will bald Geocaching mit ihren Kindern ausprobieren, eine Art Schnitzeljagd, bei der über Geodaten ein Ort gefunden werden muss, an dem etwas versteckt ist. Bei Familie Seyser war vor einiger Zeit „Pokémon Go“ beliebt, das nach ähnlichem Prinzip funktioniert und Kinder massenhaft an die frische Luft getrieben hat. Zudem machen Michelle und Nico auch in ihrer Freizeit Sport und spielen bis zu dreimal pro Woche Fußball im Verein. Und Jakob Fleissner betreibt Judo. Da darf das Handy gerne für einige Stunden in der Umkleidekabine liegen bleiben.



**Entdecken und erfinden**

Lerne, wie man digitale Tools richtig einsetzt: Diesen Sommer gibt es spannende EntdeckerCamps, ErfinderCamps, KreativCamps und TüftlerCamps im DaVinciLab. Hier fühlt sich das Lernen wie Spielen an! [www.davincilab.at/feriencamp](http://www.davincilab.at/feriencamp)