

Liebe Eltern

Das Projekt FlickFlack wurde dieses Jahr an den Gemeindeschulen in Liechtenstein gestartet. Mit dem Einsatz von Tools, wie Slacklines, Bewegungsparcours und vielseitigen Bewegungsangeboten aber auch durch das Vermitteln von Kenntnissen ist FlickFlack bemüht den Schullalltag der Kinder gesund und bewegt zu gestalten. Im Fokus steht für uns dabei die Stärkung elementarer Bewegungskompetenzen. Je besser das „Bewegungseinmal-eins“ gefestigt ist, desto grösser wird der Spielraum und die Freude an einem aktiven, bewegten und gesundem Alltag.

Besonders effizient und einfach lernen wir neue Fähigkeiten, wenn wir in unserem eigenem Rhythmus, nach eigenen Interessen und ohne bewusste Vorgaben von aussen, lernen dürfen. So haben wir alle äusserst komplexe Fähigkeiten, wie das Gehen und Sprechen kinderleicht erlernt. Ganz natürlich, durch das Nachahmen unserer Vorbilder, ohne das Vorhandensein von zeitlichem Druck und dank der inneren Motivation aktiv am Leben partizipieren zu wollen.

Als Vater von vier Kindern ist es mir bewusst, dass es nicht einfach ist jedem Kind ein individuell optimales Lernumfeld anbieten zu können. Dennoch bin ich überzeugt, dass es sich für uns als Lehrer oder Eltern lohnt, immer wieder zu prüfen, wie wir gezielt die Talente, Interessen und Fähigkeiten unserer Kinder stärken können.

Für uns als Eltern bieten die Sommerferien einen guten Zeitraum diese anspruchsvolle Aufgabe anzunehmen. Gelingt es uns, unseren Kindern ein Lernumfeld mit genug Raum und Zeit für ihre individuelle Entwicklung zur Verfügung zu stellen, können sie lange über die Ferien hinaus, von den neuerlernten und gefestigten Fähigkeiten und der daraus resultierenden Freude am Lernen profitieren.

Ich wünsche euch aktive Sommerferien voller neuer Inspirationen und Freude am Entdecken neuer Fähigkeiten.

Bewegte Grösse
Flurin Dermon
FlickFlack Coach



Buchtipps



Daniel Coyle machte sich auf den Weg rund um den Planeten, denn er wollte der Sache nach gehen, warum es einige wenige Orte auf dieser Welt mit besonders vielen hochtalentierten Menschen (Sportlern, Musikern etc.) gibt.

Dabei besucht er verschiedenste Schulen, Akademien und Sportclubs in der ganzen Welt. Seine Erkenntnisse hat er in dem oben genannten Buch zusammengetragen.

Das Buch zeigt eindrücklich, wie Vorbilder und unsere Umgebung unsere Entwicklung formen und dass die Gene nur einen geringen Einfluss auf unser Potential haben.

Ein Buch, das einfach zu lesen ist und ich allen Eltern, Lehrern, Grosseltern und auch Kindern wärmstens als Ferienelektüre empfehlen kann.



Weniger ist mehr und Regelmässigkeit ist Trumpf

Wir alle wollen ständig neues Lernen. Damit uns dies leicht gelingt, ist es wichtig, dass wir unseren Fokus für einen längeren Zeitraum gezielt auf wenige neue Aufgaben richten und diese dafür oft und vor allem regelmässig wiederholen. Ein Kind das Laufen lernt, übt jeden Tag immer wieder und nicht nur einmal die Woche im Sportunterricht. Wer versucht, sich die Zähne mit der „schwachen“ Hand zu putzen und eine Zeit lang dabei bleibt, wird erkennen, welcher Fortschritt möglich ist, wenn wir 3-mal täglich 3 Minuten etwas üben. Das Gleiche gilt auch für das Lesen, das Fangen eines Balles, dem Spielen eines Instrumentes, dem Lernen einer Sprache...

Dank Vor“Bildern“ lernen

Kinderleicht lernen findet dann statt, wenn die Kleinen ganz unbewusst von ihren grossen Vorbildern lernen dürfen. Versuchen sie ein gutes Vorbild zu sein und wenn Papa oder Mama etwas nicht in genügender Qualität vorzeigen können, können dies evtl. Bekannte, Trainer, oder auch die Vorbilder auf YouTube. Das Ganze gilt dank unseren Spiegelneuronen nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die Grossen. Probieren sie es aus.

Zu viel des Guten

Gerade in den Ferien neigen wir dazu ein Highlight nach dem anderen zu planen. Unser Gehirn und besonders Kinderhirne haben aber eine beschränkte Verarbeitungsfähigkeit. Bei zu vielen Eindrücken in zu kurzer Zeit werden die Inhalte überschrieben statt gespeichert. Es ist die lange „Weile“, die hilft Erlerntes zu festigen und auch dazu anregt, selbst kreativ zu werden und Neues zu kreieren. Passive Ablenkungen, wie das Fernsehen oder das Nutzen digitaler Geräte, schränken die Kreativität ein und verbrauchen wertvolle Energie und Zeit für eigene aktive Tätigkeiten.

Der Weg ist das Ziel

Auch bei der Bewertung gilt, weniger ist mehr. Wenn der Fokus beim Lernen auf den Prozess und nicht auf die Resultate gerichtet ist, dann dürfen wir wieder lernen, wie wir es als Kleinkinder gewohnt waren. Genauso haben wir alle das Sprechen gelernt. Je unbewusster und spielerischer wir lernen, desto stabiler ist das Erworbene und desto länger haben wir Freude daran.

FlickFlack-Tipps

1 Die Zeit nutzen, um sich natürlich zu bewegen. Im hektischen Alltag nimmt man gerne das Auto, um alles möglichst schnell zu erledigen. Lassen sie das Auto stehen und gehen sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad mit ihren Kindern einkaufen, zu Veranstaltungen etc. Oder nehmen sie den Bus und anstatt an der Haltestelle zu warten, versuchen sie es bis zur Nächsten oder zu der Übernächsten zu schaffen. Machen sie mehrtägige Wander- oder Fahrradausflüge und spätestens am dritten Tag werden sie merken, dass die Anstrengung nachlässt und die Freude zunimmt.

2 Raus in die Natur so viel wie möglich. Egal ob am See, in den Bergen, oder im Wald. Mit dem Weg in die Natur schenken sie ihrem Körper vielfältige Sinneseindrücke.

3 Machen sie „Bewegung“ sichtbar. Wenn sie und ihre Kinder täglich über Sportgeräte oder Spielsachen „stolpern“, erhöht sich die Aktivität deutlich. „Aus den Augen aus dem Sinn“, können wir gezielt auch umgekehrt nutzen.

Weitere Informationen

Wenn ihr Fragen oder Inputs habt, zögert nicht und meldet euch unter flickflack@schulen.li.



<https://www.llv.li/de/landesverwaltung/schulamt/bildungsbereiche/themen-und-projekte/gesundheitsfoerderung>

