



POSTULAT

Urheber	Nicolas Bonvin, PDCVr
Gegenstand	Gesundheitsförderung an der Schule: mehr Stehtische in Schulzimmern
Datum	07/09/2021
Nummer	2021.09.336

Mit rund 140 Gelenken und über 400 Muskeln ist der menschliche Körper ganz klar für Bewegung gemacht. Und doch verbringt die Mehrheit der Schüler/innen und Studierenden in unserem Kanton – wie die meisten unter uns – rund 15 Stunden pro Tag sitzend (während Mahlzeiten, im öffentlichen Verkehr, in der Schule). Wenn man noch die 8 Stunden Schlaf dazurechnet, bleibt nur noch eine Stunde pro Tag übrig, während der sich Jugendliche bewegen. Gemäss mehreren Studien hat die Coronavirus-Pandemie zu einem grossen Bewegungsmangel in der Bevölkerung geführt, und dies in einer Zeit, in der verschiedene Gesundheitsfachpersonen befürchten, dass unsere Kinder aufgrund des Bewegungsmangels zur ersten Generation werden könnten, deren Lebenserwartung unter jener ihrer Eltern liegt. Wir müssen also unser Schulsystem überdenken, das für uns in dieser Hinsicht nicht zufriedenstellend ist.

Die Kantonsschule Wil war sich der Folgen dieser Problematik bewusst und hat vor rund zehn Jahren beschlossen, eines ihrer Schulzimmer mit Stehtischen auszustatten. Das heisst, dass die Schüler/innen während der Lektion hinter erhöhten und ergonomisch anpassbaren Tischen stehen. Physiologisch gesehen wird gemäss Bundesamt für Gesundheit beim Stehen der Stoffwechsel aktiviert, die grossen Muskelgruppen werden beansprucht und der Energieverbrauch des Körpers steigt. Das Gehirn wird besser durchblutet, was die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit verbessert. Die Erfahrungen der Kantonsschule Wil haben auch gezeigt, dass stehende Schüler/innen die gleichen Schulleistungen erbringen wie sitzende. Überdies ist dieses Konzept auch aus pädagogischer Sicht nicht uninteressant. Wenn die Schüler/innen stehen, sehen die Lehrpersonen sie nämlich nicht mehr «von oben», sondern begegnen ihnen auf Augenhöhe.

Schlussfolgerung

Gerade jetzt, wo der Kanton massiv in die Renovation und Errichtung von Schulgebäuden investiert, müssten Überlegungen zur Verbesserung der Gesundheit an der Schule angestellt werden. Mit dem vorliegenden Postulat fordern wir den Staatsrat auf, die Möglichkeit zu prüfen, bei der Renovation oder Errichtung von Schulgebäuden einige Schulzimmer mit Stehtischen auszustatten.