



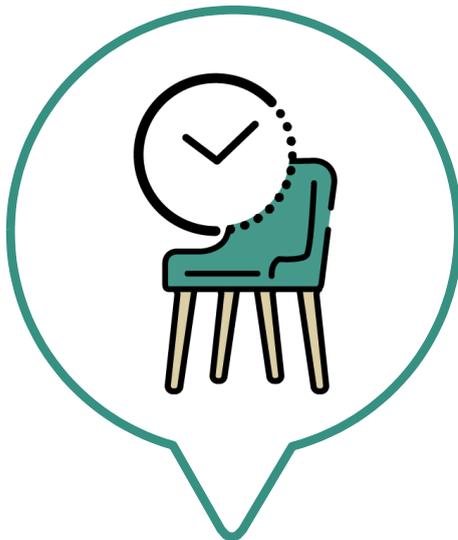
Ernährung



Bewegung

Familie+

Zusammen gesund leben
in Familie und Schule



Sitzen



Schlaf



Einführung

Informationen zum Projekt Familie⁺

EINFÜHRUNG

Ziel des Projekts

Das Projekt *Familie⁺ - Zusammen gesund leben in Familie und Schule* hat zum Ziel, bei Grundschulkindern und ihren Familien einen gesunden Lebensstil mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung, weniger sitzenden Tätigkeiten und ausreichend Schlaf zu fördern.

Materialien und Maßnahmen

Mit den im Lauf des Projekts entwickelten Materialien wurden Maßnahmen in den drei Modellregionen Landkreis Oberhavel, Saarpfalz-Kreis und in der Stadt Leipzig durchgeführt. Auf Grundlage der Erfahrungen beim Einsatz der Materialien in der Praxis wurden diese anschließend umfassend überarbeitet.

Mit den Familie⁺-Maßnahmen werden die vier Verhaltensbereiche Ernährung, Bewegung, Schlaf und Sitzverhalten angesprochen. Um gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nachhaltig zu verankern, werden die passenden Maßnahmen sowohl in der Schule bzw. im Schulalltag als auch in der Familie bzw. im Familienalltag umgesetzt. Das heißt: Lehrkräfte führen mit den entsprechenden Materialien Maßnahmen in der Schule durch und geben ihren Schüler:innen gleichzeitig passende Materialien mit nach Hause.

Partner

Familie⁺ ist ein Verbundprojekt der Universität Konstanz, der Universität Leipzig, der Technischen Universität München, der Medical School Hamburg sowie der Plattform Ernährung Bewegung (peb).

Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Medical School Hamburg
University of Applied Sciences
and Medical University



plattform
ernährung
bewegung

Einführung

Informationen zu den Materialien

Auf den folgenden beiden Seiten werden die vorliegenden Materialien, die Sie in Ihrem Lehralltag einsetzen können, deren Handhabung sowie die verwendeten Symbole, erklärt:

Es gibt Materialien...



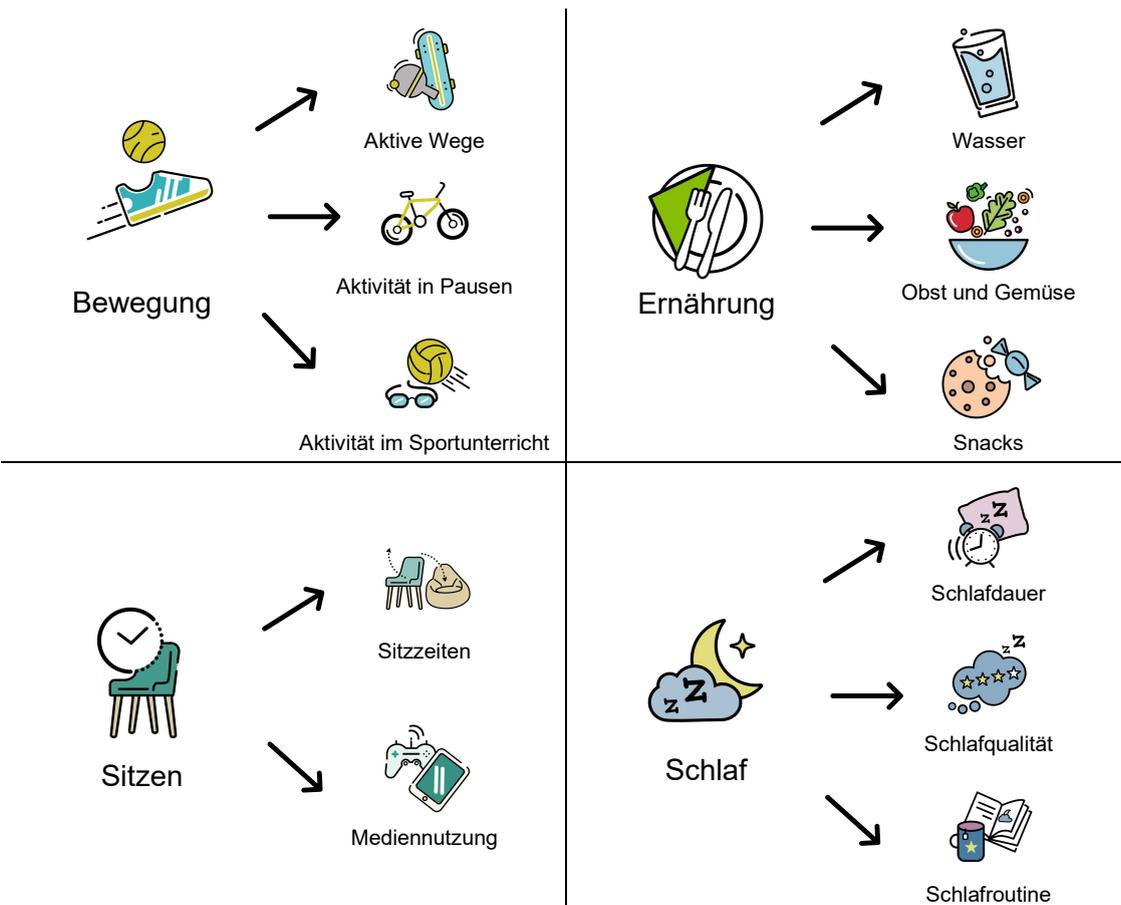
...für die Schule



...für die Familien

Kerngedanke von Familie+ ist, dass sowohl in der Schule als auch in der Familie zeitgleich dieselben Inhalte, etwa die Reduktion von Sitzzeiten, thematisiert werden. Deswegen ist es wichtig, den Schüler:innen die Familien-Materialien mit nach Hause zu geben und sie zu motivieren, diese gemeinsam mit ihrer Familie zu bearbeiten.

In den Materialien werden die folgenden vier Themen mit jeweils zwei bzw. drei Unterthemen behandelt:





Dokumente und ihre Darstellung:

Jedes Unterthema beinhaltet unterschiedliche Dokumente, die mit Hilfe folgender Symbole zugeordnet werden:



Schule



Unterrichtseinheit mit Unterrichtsverlaufsplan und Arbeitsblatt für Schüler:innen



Aktionsblätter, wie z. B. Spiele, Bastelanleitungen, Protokolle und vieles mehr



Informationsblätter mit Ideen und Anregungen für Veränderungen auf Schulebene



Familie



Wissensblatt

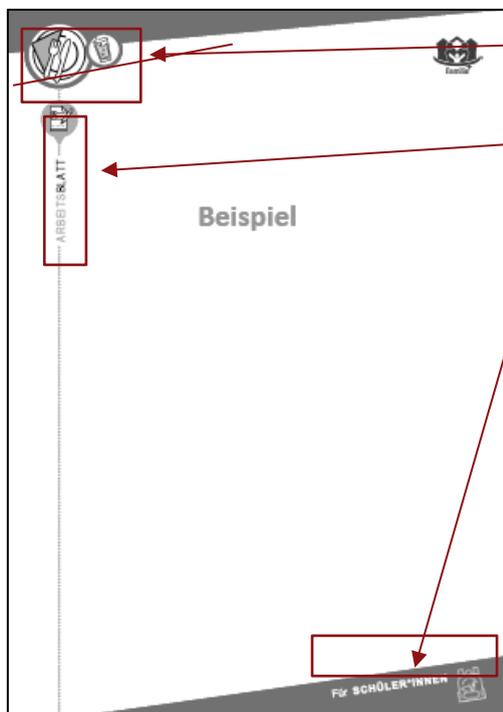


Aktionsblatt



Spieleblatt

Auf jedem Dokument finden Sie Informationen zum Thema, zum Unterthema, zur Dokumentenart und zur Zielgruppe:



Das Thema und das jeweilige Unterthema.

Die Dokumentenart erkennen Sie an den Symbolen links außen in der gestrichelten Leiste.

Rechts unten in der Ecke finden Sie die Information, an welche Zielgruppe sich das Blatt richtet.

Alle Materialien stehen ausgedruckt und auf folgenden Webseiten online zur Verfügung:

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/praxismaterialien/praxis-familie/>

oder

<https://www.projektfamilieplus.de/materialien-e-learning/massnahmensammlung/>



Einführung

Navigation

EINFÜHRUNG

Thema	Unterthema	Dokument	Seitenzahl
	Wasser 	Übersicht - Wasser	14
		Unterrichtseinheit Durst	15
		Unterrichtseinheit Zucker	18
		Aktionsblatt Trinkprotokoll Gläser	22
		Aktionsblatt Lied „Alle trinken Wasser“	23

Jedes Unterthema hat zu Beginn eine Übersicht, die zu allen Dokumenten detaillierte Informationen liefert.



Wenn Sie von einem bestimmten Dokument zur Übersicht des Unterthemas zurück möchten, klicken sie auf das „Übersicht“-Symbol in der linken unteren Ecke.



Um zum Inhaltverzeichnis zurück zu gelangen, klicken Sie auf das „Inhalt“-Symbol in der linken unteren Ecke.

Seite
22



Inhaltsverzeichnis

● → Schule

○ → Familie

Inhaltsverzeichnis

Thema	Unterthema	Dokument	Seitenzahl
Ernährung	Wasser 	Übersicht - Wasser	14
		Unterrichtseinheit Durst	15
		Unterrichtseinheit Zucker	18
		Aktionsblatt Trinkprotokoll Gläser	22
		Aktionsblatt Lied „Alle trinken Wasser“	23
		Poster Die Getränkeampel	25
		Infoblatt Anschaffung Trinkwasserspender	26
		Wissensblatt Getränke	29
		Aktionsblatt Wassertasting	30
		Spielblatt Der Wasser-Champion	31
	Obst und Gemüse 	Übersicht - Obst & Gemüse	33
		Unterrichtseinheit Der optimale Teller	34
		Unterrichtseinheit Ernährungspyramide	39
		Unterrichtseinheit Portionen	47
		Aktionsblatt Tierisch toller Teller	55
		Aktionsblatt Quartettspiel-Anleitung	56
		Infoblatt EU-Schulprogramm	71
		Infoblatt Brandenburger Schulobstprogramm	72
		Wissensblatt Obst und Gemüse	73
		Aktionsblatt Blindverkostung	74
	Spielblatt Fünf am Tag	75	
	Snacks 	Übersicht - Snacks	77
		Unterrichtseinheit Süßigkeiten	78
		Unterrichtseinheit Austauschen	82
		Aktionsblatt Apfelringe herstellen	85
		Aktionsblatt Obstsalat-Spiel	86
		Wissensblatt Snacks	88
Aktionsblatt Obst und Gemüse Bilder		89	
Spielblatt Das Ampelspiel	90		



Inhaltsverzeichnis

● → Schule

○ → Familie

Inhaltsverzeichnis

Thema	Unterthema	Dokument	Seitenzahl
Bewegung	Aktive Wege 	Übersicht - Aktive Wege	93
		Unterrichtseinheit Fortbewegung 1	94
		Unterrichtseinheit Fortbewegung 2	98
		Aktionsblatt Bewegungscheck	102
		Infoblatt Walking Bus	104
		Wissensblatt Bewegung im Alltag	105
		Aktionsblatt Aktion zu Fuß	106
		Spielblatt Der bewegte Alltag	107
	Körperliche Aktivität in den Pausen 	Übersicht – Körperliche Aktivität in den Pausen	109
		Unterrichtseinheit Wir erfinden unser eigenes Pausenspiel	110
		Aktionsblatt Unsere Klassen-Bewegungskiste	116
		Aktionsblatt Hacky Sacks basteln	120
		Aktionsblatt Bewegte Pausen Sammlung	123
		Aktionsblatt Bewegungseinheiten im Klassenzimmer	133
		Infoblatt Schulhofgestaltung zur Bewegungsförderung	137
		Wissensblatt Bewegung in der Freizeit	139
	Körperliche Aktivität im Sportunterricht und in AGs 	Übersicht - Körperliche Aktivität im Sportunterricht	143
		Unterrichtseinheit Schnelles Laufen	144
		Unterrichtseinheit Ballführerschein	151
		Aktionsblatt Bewegungsspiele Sammlung	160
		Wissensblatt Bewegung im Verein	168
		Aktionsblatt Sportvereine	169
		Spielblatt Lieblingssport	170



Inhaltsverzeichnis

● → Schule

○ → Familie

Inhaltsverzeichnis

Thema	Unterthema	Dokument	Seitenzahl
Schlaf	 Schlafroutine	Übersicht - Schlafroutine	173
		Unterrichtseinheit Schlafroutine	174
		Aktionsblatt Entspannungsübungen	179
		Aktionsblatt Schlafwächter:in	182
		Aktionsblatt Sorgenpüppchen / Mutmacher basteln	183
		Wissensblatt Schlafroutine	185
		Aktionsblatt Traumreise	186
		Aufgabenblatt Euer Einschlafritual	187
	 Schlafdauer	Übersicht - Schlafdauer	189
		Unterrichtseinheit Schlafdauer	190
		Aktionsblatt Schlaftagebuch	195
		Infoblatt Einrichtung eines Ruheraums	197
		Wissensblatt Schlafdauer	198
		Aktionsblatt Rückenmalerei	199
		Spielblatt Familien(aus)zeit	200
	 Schlafqualität	Übersicht - Schlafqualität	202
		Unterrichtseinheit Schlafqualität	203
		Aktionsblatt Traumfänger basteln	207
		Aktionsblatt Phantasiereise	208
		Aktionsblatt Träume wahrnehmen und verarbeiten	215
		Wissensblatt Schlafqualität	216
		Aktionsblatt Innere Bilder	217
		Spielblatt Flitzi will gut schlafen	218



Inhaltsverzeichnis

● → Schule

○ → Familie

Inhaltsverzeichnis

Thema	Unterthema	Dokument	Seitenzahl
Sitzverhalten	Unterbrechung langer Sitzzeiten 	Übersicht – Unterbrechung langer Sitzzeiten	221
		Unterrichtseinheit Sitzzeiten	222
		Aktionsblatt Laufdiktate	225
		Infoblatt Eieruhr	230
		Aktionsblatt Stehpult bauen	231
		Wissensblatt Sitzzeiten	233
		Aktionsblatt Das Aufstehwort	234
		Spielblatt Familienaufstand	235
	Beschränkung der Mediennutzung 	Übersicht - Beschränkung der Mediennutzung	237
		Unterrichtseinheit Mediennutzung	238
		Unterrichtseinheit Gesunder Medienkonsum	242
		Aktionsblatt Medienprotokoll	249
		Wissensblatt Mediennutzung	251
		Aktionsblatt Bildschirmzeit	252
		Aufgabenblatt Mediennutzungsvertrag	253

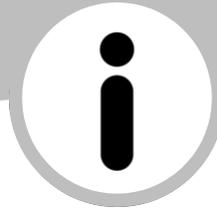


Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Thema	Dokument	Seitenzahl
Vertretungsstunden	Aktionsblatt Ernährungsspiele	255
	Aktionsblatt Bewegte Spiele - Klassenraum	256
	Aktionsblatt Bewegte Übungen	258
	Aktionsblatt Entspannungsgeschichte gesundes Sitzen	260

Thema	Dokument	Seitenzahl
Projekttag Projektideen	Infoblatt Projekttag	262
	Ideensammlung Weiterführende Projekte	264

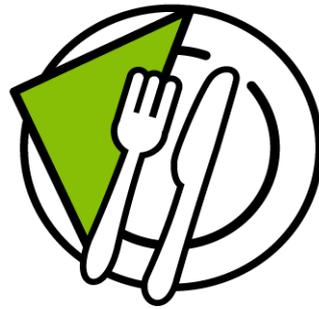


LEGENDE



Zeit/ Dauer	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen
 < 15 min (z.B. Pausenaktivität, Spiel, Lied, etc.)	 Gering (z.B. Anleitung durchlesen, Spiel vorbereiten)	 Gering (z.B. Kopien anfertigen)	 Primär affektiv (erfahren, spüren, erkennen)	 Unterrichtseinheit
 15 – 90 min (meist Unterrichtseinheit)	 Mittel (z.B. Einlesen in Infomaterial)	 Mittel (z.B. ein paar wenige Materialien besorgen)	 Primär kognitiv (wissen, beschreiben, erklären)	 Klassenverbund
 > 90 min (Maßnahme bleibt für längere Zeit aktiv, meist unterrichtsbegleitend)	 Hoch (z.B. administrative Tätigkeiten, externe Kontakte/ Kooperationen)	 Hoch (z.B. Materialien besorgen/ erstellen)	 Primär kognitiv (wissen, beschreiben, erklären)	 Schule  Familie

Autor:innen dieser Materialien: Alina Lemling, Friederike Butscher, Miriam Maier, Monika Singer, Felix Arway
 Herzlichen Dank auch an Sarah Klein, Lucas Schneider, Filip Mess, Kristina Thon, Selina Mencocco, Nina Stefan, Christina Niermann und das gesamte Projektteam Familie+



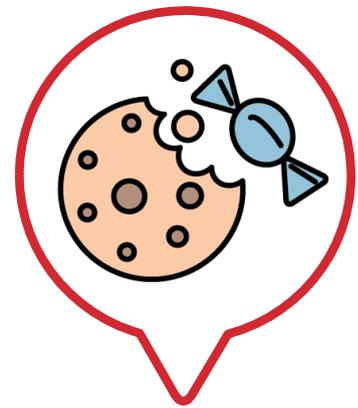
Thema Ernährung



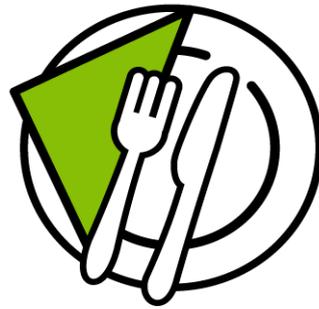
Wasser



Obst & Gemüse



Snacks



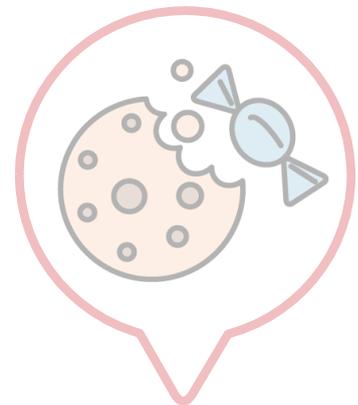
Thema Ernährung



Wasser



Obst & Gemüse



Snacks



ERNÄHRUNG – WASSER – ÜBERSICHT



● → Schule ○ → Familie

Thema	Dokument	Vorbereitungs- aufwand	Material- aufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Wasser 	Unterrichtseinheit Durst					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	15 17
	Unterrichtseinheit Zucker					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	18 20
	Trinkprotokoll Gläser					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	22
	Lied „ Alle trinken Wasser “					<ul style="list-style-type: none"> • Lied mit Choreografie • Lied ohne Choreografie 	23 24
	Poster Die Getränkeampel					<ul style="list-style-type: none"> • Poster 	25
	Infoblatt Anschaffung Trinkwasserspender					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	26
	Wissensblatt Getränke					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	29
	Aktionsblatt Wassertasting					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	30
	Spielblatt Der Wasser-Champion					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	31





Durst

VERLAUFSPLAN UNTERRICHSSTUNDE

Inhalt:

Die Kinder setzen sich mit dem Phänomen Durst auseinander, damit, wie man Durst wahrnimmt und was Durst bedeutet. Sie lernen, wie viel sie als Kind trinken sollten und was passiert, wenn man nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- erfahren, dass Trinken lebenswichtig ist.
- fördern ihre eigene Körperwahrnehmung.
- werden motiviert vermehrt zu trinken.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder werden gefragt, wann sie das letzte Mal Durst hatten: <ul style="list-style-type: none"> ➔ Wo hast du den Durst verspürt? ➔ Wie fühlt sich Durst an? ➔ Wann hattest du den größten Durst? Warum? ➔ Was zeigt uns der Körper, wenn wir Durst spüren? 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Durst als Frühwarnsystem, das auf einen Flüssigkeitsmangel aufmerksam macht, damit der Körper nicht austrocknet. Unser Körper besteht aus über zwei Dritteln aus Wasser. Deshalb kann ein Mensch ohne Wasser höchstens vier Tage überleben. 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wo kannst du Durst fühlen? Zeichne es ein. ○ Wie fühlt sich Durst an? Beschreibe es. 		AB Durst Nr. 1





Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kinder sollten je nach Alter min. einen bis zwei Liter Wasser am Tag trinken. <ul style="list-style-type: none"> - 4- bis 6-Jährige etwa 940 ml. - 7- bis 9-Jährige etwa 970 ml. - 10- bis 12-Jährige etwa 1.170 ml. - 13- bis 14-Jährige etwa 1.330 ml. - 15- bis 19-Jährige etwa 1.530 ml. 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vom Mund in den Bauch: Die Kinder bilden Zweierteams. Das erste Kind trinkt im Liegen ein Glas Wasser. Der Partner beobachtet den Hals und lauscht mit einem leeren Joghurtbecher am Bauch. Der Magen lässt Flüssigkeit in den Darm fließen. Danach wird getauscht. Im Anschluss werden die Erfahrungen in der Großgruppe ausgetauscht. 		1 Becher Wasser, 1 leerer Joghurtbecher
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was passiert, wenn du nicht genug trinkst? Lückentext 		AB Durst Nr. 2
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle Kinder trinken zum Abschluss einen Becher Wasser/ einen großen Schluck aus ihrer Trinkflasche. 		Becher Wasser pro Kind/ Trinkflaschen



Arbeitsblatt Durst

Nr. 1)

Dein Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Deshalb kann ein Mensch höchstens vier Tage ohne Wasser überleben. Durst ist ein Frühwarnsystem deines Körpers und zeigt dir, dass du bereits einen Flüssigkeitsmangel hast und Wasser trinken solltest.

Wo kannst du Durst fühlen?

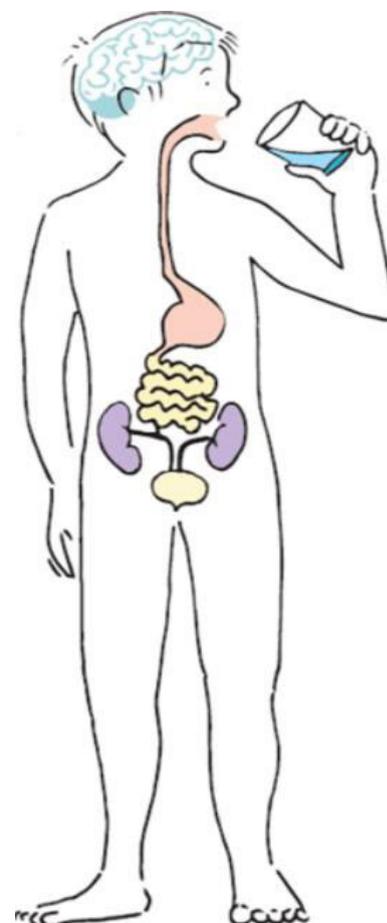
Zeichne es ein. —————→

Nr. 2)

Was passiert, wenn du nicht genug trinkst?

Setze folgende Wörter in den Lückentext ein:

- | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|------|-------|
| Körper | Muskeln | Flüssigkeit | müde | Sport |
| konzentrieren | Schwitzen | Leistungsfähigkeit | | |
| Trinkmenge | viel trinken | Gehirn | | |



Wasser hat im _____ viele Aufgaben. Eine ausreichende _____ ist Voraussetzung für Gesundheit und _____. Bei Wassermangel wird dein _____ nicht richtig mit Nährstoffen versorgt und du wirst schnell _____ und kannst dich nicht mehr richtig _____. Auch deine _____ können nicht richtig arbeiten, wenn sie nicht genug mit _____ versorgt werden. Besonders _____ musst du beim _____ oder im Sommer, wenn es heiß ist. Denn dein Körper verliert durch _____ viel Wasser.





Zucker

VERLAUFSPLAN UNTERRICHSSTUNDE

Inhalt:

Anhand verschiedener Getränkeverpackungen lernen die Kinder, dass nicht alle Getränke die gleichen Inhaltsstoffe haben und wie viel Zucker in den jeweiligen Getränken steckt.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- untersuchen verschiedene Getränke
- finden Zuckergehalte von Getränken heraus.
- erfahren, dass sie durch Limonade weniger Wasser zu sich nehmen, als durch Wasser oder ungesüßten Tee.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Lehrkraft stellt verschiedene Getränkeverpackungen bereit: <ul style="list-style-type: none"> ➔ Worin unterscheiden sich die hier gezeigten Getränke? ➔ Woraus werden sie hergestellt, und was ist in ihnen enthalten? ➔ Wie können wir dies herausfinden? ➔ Wie finden wir heraus, wie viel Zucker in einem Getränk enthalten ist? 		Verschiedene Getränkeverpackungen (Cola, Mineralwasser mit Geschmack, Iso-Lightgetränk, Limonade, Apfelsaft, Smoothie, Schorle (gekauft), Kräutertee, Eistee, Kakao.
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ei-Ei-Ei: Wir machen ein Wasserexperiment. <ul style="list-style-type: none"> ➔ 1. Nimm zwei frische Eier, zwei Glasgefäße, Wasser und Limonade. ➔ 2. Lege ein Ei in ein Glas Wasser, das zweite in ein Glas mit Limonade. Was siehst du? ➔ 3. Diskutiert: Was passiert? Was macht der Zucker mit dem Wasser? 		Frische Eier, Zitronenlimonade, Glasgefäße





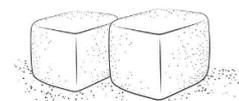
	<p>INFO: 100 ml Softdrink (resp. Süßgetränk) enthält nur 90 ml Wasser, aber ganze 10 g Zucker. Deshalb hat ein Softdrink mehr Auftrieb als Wasser. Das Ei schwimmt. Mit gleich viel Limonade trinkt das Kind also weniger, als wenn es Wasser trinken würde. Der Zucker im Softdrink sättigt jedoch nicht und das Kind nimmt schnell zu viel Energie auf. Obwohl Zitronenlimonade klar ist wie Wasser, erleben die Schüler:innen auf anschauliche Weise, dass diese Flüssigkeit nicht nur aus Wasser besteht.</p>		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zuckerquiz: Anzahl der Würfelzucker geschätzt 		AB Zucker
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkraft informiert Schüler:innen, wo die Angabe auf der Verpackung zu finden ist. 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schüler:innen schließen sich paarweise zusammen und versuchen als Zuckerdetektive herauszufinden, wie viele Zuckerstückchen sich in den einzelnen Getränken befinden. 1) Angabe Zucker in Gramm. 2) Umrechnung in Zuckerstückchen (Ein Stück Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker). ○ Zusätzlich können zur Auflösung Zuckerstücke zur Veranschaulichung genutzt werden 		AB Zucker
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ LK bespricht das Herausgefundene mit den Schüler:innen und erstellt ein Getränke ranking. 		AB Zucker
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstellen der Schulregel: In der Schule wird nur Wasser getrunken. 		



Arbeitsblatt Zucker in Getränken

ARBEITSBLATT

- 1) Schätze, wie viel Würfelzucker in 100 ml der verschiedenen Getränke stecken. Male die geschätzte Anzahl an Zuckerwürfeln.
- 2) Schau auf der Nährwerttabelle nach, wie viel Zucker tatsächlich enthalten ist.
- 3) Bestimme die tatsächliche Anzahl Würfelzucker pro 100 ml Getränk. Male die tatsächliche Anzahl an Zuckerwürfeln.



100 ml	Anzahl Würfelzucker geschätzt	Angabe Zucker in Gramm (g)	Anzahl Würfelzucker tatsächlich
Beispiel Cola	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>10,6</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mineralwasser mit Erdbeergeschmack		_____g	
Iso-Light Getränk		_____g	
Limonade		_____g	
Apfelsaft		_____g	
Smoothie gekauft		_____g	
Apfelschorle gekauft (60%Fruchtanteil)		_____g	
Kräutertee		_____g	
Eistee Zitrone		_____g	
Kakao		_____g	



Ein Stück Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker!

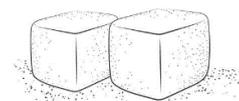




ARBEITSBLATT

Arbeitsblatt Zucker in Getränken

- 1) Schätze, wie viel Würfelzucker in 100 ml der verschiedenen Getränke stecken. Male die geschätzte Anzahl an Zuckerwürfeln.
- 2) Schau auf der Nährwerttabelle nach, wie viel Zucker tatsächlich enthalten ist.
- 3) Bestimme die tatsächliche Anzahl Würfelzucker pro 100 ml Getränk. Male die tatsächliche Anzahl an Zuckerwürfeln.



100 ml	Anzahl Würfelzucker geschätzt	Angabe Zucker in Gramm (g)	Anzahl Würfelzucker tatsächlich
Beispiel Cola	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>10,6</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mineralwasser mit Erdbeergeschmack		<u>4,7</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Iso-Light Getränk		<u>4,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Limonade		<u>10,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Apfelsaft		<u>11,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Smoothie gekauft		<u>7,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Apfelschorle gekauft (60%Fruchtanteil)		<u>6,5</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kräutertee		<u>6,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eistee Zitrone		<u>8,8</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kakao		<u>9,0</u> g	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Ein Stück Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker!





Trinkprotokoll Gläser

AKTIONSBLATT

Jedes Glas steht für eine Portion (ca. 200 ml) Leitungswasser, Mineralwasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorle.

Male es aus, wenn du ein Glas davon getrunken hast. Jedes Glas zählt einen Punkt. Wie viele Punkte erhältst du am Ende der Woche?

Wasserwoche Trinkplan	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Gesammelte Punkte am Ende der Woche: _____ Punkte





Die Getränkeampel

- Limonaden
- Cola
- Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare
- Eistee



- Fruchtsaft pur



- Leitungswasser, Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- stark verdünnte Fruchtsaftschorlen





Anschaffung eines Trinkwasserspenders

Kinder und Jugendliche sollten in der Schule jederzeit die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken (entsprechend der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)). Das Trinkverhalten von Schüler:innen kann sich durch das kostenlose Bereitstellen von Wasser in der Schule deutlich verbessern. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Die Installation eines Trinkwasserspenders stellt eine gute Möglichkeit der Bereitstellung dar, die zudem nachhaltig ist. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten und Systeme zur Trinkwasserentnahme. Diese reichen von einfachen Geräten (Watercooler, nicht leitungsgebunden, sondern mit Wassertanks bestückt) über Wasserbrunnen (mit Wasserdurchlauf) bis hin zu leitungsgebundenen Trinkwasserautomaten mit Filtereinheit, Option auf Kühlung und Zusatz von Kohlensäure. Im folgenden sind wichtige Aspekte zur Trinkwasserbereitstellung zusammengestellt.

Auf der letzten Seite finden Sie einen Textvorschlag, um (falls nötig) bei Fördervereinen oder Institutionen für die Finanzierung der laufenden Kosten eines Trinkwasserspenders zu werben. Oftmals sind die örtlichen Wasserwerke ein guter erster Anlaufpunkt für Informationen, aber auch zur Förderung des Prozesses und der Installation.

Punkte, die bei der Anschaffung eines Trinkwasserspenders bedacht werden sollten:

- Wie ist der Zustand der Wasserleitungen, die die Trinkwasserqualität beeinflussen, falls die Wahl auf ein leitungsgebundenes System fällt?
- Können Hygiene- und Sicherheitsstandards gewährleistet werden?
- Bei Wassertanksystemen könnte bei längerer Standzeit aufgrund von Keimbildung die Hygiene problematisch werden, während ein Wasserbrunnen zum Wasserspiel verleitet und evtl. Rutschgefahr verursacht
- Welcher Wasserspender ist für Kinder geeignet (leichte Bedienung, Höhe) und erbringt die benötigte Leistung (Entnahme auch mit Trinkflaschen und Karaffen möglich etc.)?
- Wo ist ein geeigneter Platz für den/die Wasserspender (bei leitungsgebundenen Systemen: Wasser- und Stromanschluss nötig; Brandschutzvorgaben beachten etc.)?
- Wer übernimmt die Zuständigkeit für Reinigung und (falls nötig) Tausch der Kohlensäureflaschen? Wer bestellt diese nach und beauftragt Wartung/Reparaturen?
- Wie erfolgt die Finanzierung sowohl für Anschaffung als auch für die laufenden Kosten (Kauf oder Miete)

Ideen zur Finanzierung eines Trinkwasserspenders

- Finanzierung über den Förderverein der Schulen
- Finanzierung über örtlich ansässige Institutionen, wie Rotary Club, Lions Club, Krankenkassen oder andere Institutionen
- Gewinnen von Sponsoren
- „Wasser-Euro“: 1€, den die Schüler*innen pro Quartal zahlen





Trinken in den Unterricht integrieren



Wie lässt es sich erreichen, dass Kinder im Schulalltag ausreichend trinken? Um diese Frage zu beantworten, muss natürlich die individuelle Situation mit den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten sowie den Voraussetzungen innerhalb der Klassen betrachtet werden.

Hier haben wir ein paar Anregungen für Sie zusammengefasst:

- Die Bereitstellung/Verfügbarkeit von eigenen Trinkflaschen für jedes Kind (diese können auch von zuhause mitgebracht werden) oder wiederverwendbaren Bechern für die Klasse erleichtert den Zugang
- Es können in der Klasse Dienste, ähnlich dem Tafeldienst, eingeführt werden, die das Befüllen von Flaschen/Bechern übernehmen oder die Becher für die Klasse spülen
- Gerade im Sportunterricht ist ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Hier kann der Aufbau einer Trinkstation helfen, zum Beispiel kann ein umgedrehter Kasten als sicherer Aufbewahrungsort für die Getränke der Schüler dienen, verbunden mit Trinkpausen/-Erinnerungen
- Das Festlegen von Trinkregeln und Zeitfenstern zum Trinken zu den Unterrichtszeiten mit den Schülern können zu einem reibungslosen Ablauf ohne Störung des Unterrichtsgeschehens beitragen und gleichzeitig über den Tag eine ausreichende Trinkmenge gewährleisten. Oft bleibt dazu zwischen den Stunden zu wenig Zeit. Hier ein paar Beispiele:
 - o Trinken ist immer in den ersten 10 Minuten einer Unterrichtsstunde erlaubt
 - o Trinken ist bei Gruppenarbeiten oder Stillarbeitsphasen erlaubt
 - o Trinken ist nicht erlaubt bei Frontalunterricht oder im Unterrichtsgespräch
 - o Nach dem Ende einer Lerneinheit oder eines Sinnabschnitts sagt die Lehrkraft eine Trinkpause an
 - o Bleiben Flaschen auf dem Tisch oder werden sie nach dem Trinken zurück in die Tasche gepackt?
- Da im besten Fall bereits getrunken werden sollte, bevor Durst entsteht, ist die Lehrkraft ein entscheidender Faktor, da sie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei den Schüler:innen mit regelmäßigen Trinkerinnerungen und nicht zuletzt mit dem Erfüllen einer Vorbildfunktion fördern kann.

Die Quellen zu den oben genannten Punkten sowie weitere interessante Infos zum Thema Trinken in der Schule finden sich hier:

<https://www.trinken-im-unterricht.de/>

<https://wasser-macht-schule.de/trinken-in-der-schule/aktionsmaterialien/>

<https://www.sipcan.at/schlau-trinken>





Folgende Textbausteine können von Ihnen verwendet werden, um bei potentiellen Geldgeber:innen für die Finanzierung der laufenden Kosten die Relevanz und den Nutzen eines Wasserspenders darzulegen.

Vorteile und langfristiger Nutzen der Installation eines Trinkwasserspenders

Im Folgenden soll kurz veranschaulicht werden, welchen Nutzen und welche positiven Effekte die Installation eines Trinkwasserspenders haben kann:

Kinder im Grundschulalter trinken insgesamt zu wenig. In der Altersgruppe der 6- bis 11-Jährigen erreichen nur 33% der Jungen und 49% der Mädchen die empfohlene Getränkemenge (je nach Alter 750-950 ml/Tag (Mensink et al., 2020). Ein Grund dafür könnte sein, dass Kinder oftmals keine oder zu wenig Getränke von zuhause mit in die Schule bringen (Muckelbauer, Libuda, Clausen & Kersting, 2011). Der Anteil an Säften und zuckergesüßten Getränken an der ohnehin zu geringen Trinkmenge beträgt 14% und ist damit sehr hoch (Mensink et al., 2020). Der Anteil an konsumierten Säften und zuckergesüßten Getränken ist in der Gruppe der Kinder mit niedrigem sozioökonomischem Status höher als bei Kinder mit mittlerem oder niedrigem sozioökonomischem Status (Rabenberg & Mensink, 2013).

Wasser ist essenziell für den Körper, z. B. als Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten und beim Transport von Nährstoffen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2012). Die Installation eines Trinkwasserspenders führt zu einer Erhöhung der konsumierten Wassermenge (Lührmann, Simpson, Sickinger, Fuchs & Dohnke, 2014; Muckelbauer et al., 2011). Eine Erhöhung des Wasserkonsums hat zudem einen positiven Einfluss auf die kognitive Leistung der Kinder (Lührmann et al., 2014) und kann präventiv gegen Übergewicht wirken (Muckelbauer et al., 2011). Wasser aus einem Trinkwasserspender wird besser angenommen als beispielsweise aus dem Wasserhahn der Toilette oder des Waschbeckens im Klassenzimmer.

Kinder und Eltern profitieren insgesamt erheblich von einer Versorgung mit Trinkwasser über einen Trinkwasserspender. Getränke für die Verpflegung während des Schulalltags müssen nicht von zu Hause mitgebracht oder gekauft werden, sondern stehen jederzeit im Schulgebäude zur Verfügung.

Quellenangaben:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2012). Trinken in der Schule. Geeignete Durstlöcher in den Schulalltag integrieren. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).
- Lührmann, P., Simpson, F., Sickinger, S., Fuchs, T. & Dohnke, B. (2014). The effects of the provision of mineral water in schools on pupils' beverage consumption. *Ernaehrungs Umschau*, 61(6), 82-89.
- Mensink, G., Haftenberger, M., Lage Barbosa, C., Brettschneider, A.-K., Lehmann, F., Frank, M. et al. (2020). EsKiMo II-Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Berlin: Robert Koch Institut.
- Muckelbauer, R., Libuda, L., Clausen, K. & Kersting, M. (2011). Ansätze der Übergewichtsprävention durch verbessertes Trinkverhalten im Setting Grundschule. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 54(3), 339-348.
- Rabenberg, M. & Mensink, G. (2013). Limo, Saft & Co-Konsum zuckerhaltiger Getränke in Deutschland. Berlin: Robert Koch Institut.



Getränke



WISSENSBLATT

Warum ist trinken so wichtig?

Der Körper besteht zu ca. 2/3 aus Wasser und braucht es, um überleben zu können.

Zum Beispiel transportiert es wichtige Nährstoffe im Körper an die Stellen, wo es gebraucht wird. Stoffe, die schlecht für uns sind, werden mit dem Urin aus dem Körper ausgeschwemmt. Außerdem hilft es der Haut die richtige Temperatur im Körper einzustellen.

Wenn man zu wenig Wasser trinkt, bekommt man Kopfschmerzen und sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Muss es wirklich Wasser sein?

Die meisten anderen Getränke wie Softdrinks, Limonaden, Schorlen und Fruchtsaftgetränke enthalten viel Zucker und zu viel Zucker ist schlecht für die Gesundheit. Ein hoher Zuckerkonsum führt zur Entstehung von Übergewicht, Diabetes (Zuckerkrankheit) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem ist Zucker schlecht für die Zähne.

Es muss zwar nicht immer Wasser sein, euer Getränk sollte aber keinen Zucker enthalten, wie zum Beispiel ein ungesüßter Tee. Wasser ist und bleibt aber der beste Durstlöcher.

Wie viel sollte ich trinken?

Es gibt Richtwerte, an denen man sich orientieren kann. Für Kinder von 7-10 Jahren ist das etwa ein Liter. Wenn man sich viel bewegt oder an heißen Tagen, braucht der Körper auch mal mehr.

Es ist wichtig, nicht erst dann zu trinken, wenn man durstig ist, denn dann sagt der Körper meistens schon, dass ihm Wasser fehlt. Deshalb sollte man immer mal wieder zwischendurch etwas trinken.

Am besten ist es, eine feste Trinkroutine zu haben (z.B. zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken).

Wie viel Zucker steckt eigentlich in welchen Getränken?

Auf allen Verpackungen steht immer drauf wie viel Zucker im Getränk enthalten ist. Wenn ihr euch das nicht gut vorstellen könnt, dann legt doch einfach mal genauso viele Würfelzucker auf den Tisch wie im Getränk drin sind. Ein Würfelzucker wiegt 3 Gramm. Achtung! Die Angaben auf den Getränken sind meistens pro 100ml. Hier findet ihr ein paar Beispiele, wenn ihr es aber genau wissen wollt, dann rechnet es am besten selbst aus, denn von jedem Getränk gibt es meist mehrere Varianten.

Getränk	Würfelzucker in 100ml	Würfelzucker in 500 ml (Stk.)
Milchshake	6	30
Energy Drink	5	25
Cola	4	20
Eistee	3	15
Orangenlimonade	3	15
Fruchtschorle	2	10
Wasser	0	0





Wassertasting

AKTIONSBLATT

Was ist Wassertasting?

Wassertasting ist eine Verkostung von verschiedenen Wassersorten, um herauszufinden, welches Wasser das Leckerste ist. Denn nicht jedes Wasser schmeckt gleich.

Was braucht ihr fürs Wassertasting?

Bevor es losgehen kann, braucht ihr Wasser von verschiedenen Marken. Wie viele verschiedene Wassersorten ihr kauft, ist ganz euch überlassen (Empfehlung: 4-6). Dabei reicht es, wenn ihr jeweils eine Flasche kauft.



Jede:r Mitspieler:in braucht ein Glas, einen Stift und ein Blatt Papier. Malt die Tabelle rechts unten ab, ihr braucht sie für die Bewertung des Wassers.

Wie funktioniert das Wassertasting?

Ihr startet mit dem ersten Wasser. Jede:r Mitspieler:in füllt sein Glas mit Wasser und probiert.

In eurer Tabelle könnt ihr nun in die erste Spalte den Namen der Wassermarke schreiben und ihr eine Schulnote geben (1 sehr gut bis 6 ganz schlecht).

Wenn ihr alle verschiedenen Wassermarken probiert habt, zählt ihr die Noten aller Mitspieler:innen zusammen. Das Wasser mit der niedrigsten Zahl ist im Schnitt das leckerste Wasser für eure Familie.

Marke/Nummer	Note

Ihr könnt auch eine Durchschnittsnote errechnen, indem ihr jede Zahl durch die Anzahl der Mitspieler:innen teilt.

Tragt das Endergebnis hier auf diesem Blatt ein.

Profivariante

Für die Profivariante macht ihr eine Blindverkostung. Hierbei ist ein Familienmitglied die Bedienung und schenkt eine der verschiedenen Wassersorten in die Gläser, ohne dass die anderen Spieler:innen sehen können welches Wasser er/sie gewählt hat. Dabei ist wichtig, dass die Bedienung notiert in welcher Reihenfolge er/sie die Wassersorten ausgeschenkt hat. Tragt in diesem Fall einfach die Nummer in die Tabelle.

Die Auswertung funktioniert, wie in der regulären Variante, nur dass am Ende natürlich die Bedienung noch aufdecken muss, welches Wasser sich nun hinter eurem Favoriten verbirgt.

Viel Spaß beim Probieren!





Der Wasser-Champion



SPIELEBLATT

Was ist „Der Wasser-Champion“?

Beim Wasser-Champion geht es darum, an so vielen Tagen wie möglich die **empfohlene Wassermenge** zu trinken.

Die Empfehlungen für Kinder findet ihr auf eurem Wissensblatt, die anderen Mitspieler:innen können einfach mal „DGE-Trinkmenge“ googeln und in der Tabelle nachsehen.

Was braucht ihr für „Der Wasser-Champion“?

Bevor es losgehen kann, braucht jede:r Spieler:in eine **Tabelle** und einen **Stift**. Ihr könnt entweder dieses Blatt für alle Mitspieler:innen kopieren oder ihr zeichnet die Tabelle unten einfach ab. Legt die beiden Dinge am besten an einen Ort, der leicht zugänglich ist, sodass ihr eure Einträge machen könnt.

Wie funktioniert „Der Wasser-Champion“?

Notiert im Feld „Trinkmenge“ wie viel ihr den Tag über trinkt. Habt ihr, bevor ihr ins Bett geht ausreichend getrunken, dann dürft ihr euch einen Punkt bei „Ziel erreicht“ geben. Wer am Ende einer Woche die meisten Punkte hat, der ist für diese Woche der **Wasser-Champion**. Ihr könnt dieses Spiel so oft spielen, wie ihr möchtet.

Woher weiß ich wie viel ich getrunken habe?

Für den Anfang müsst ihr mit einem Messbecher abmessen wie viel in euer Glas, Becher oder Flasche passt. Notiert dann, wie oft ihr euer Gefäß geleert habt und rechnet die Trinkmenge aus. Sollte die Rechnung zu schwer sein, könnt ihr euch natürlich gegenseitig dabei helfen.

Profivariante

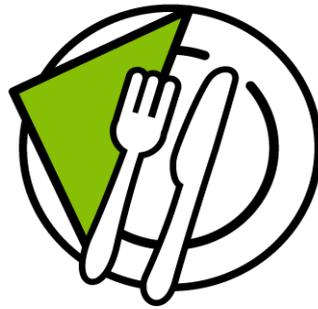
Bei der Profivariante könnt ihr noch Zusatzpunkte verdienen, indem ihr zuckerhaltige Getränke vermeidet. Habt ihr am Ende vom Tag keine zuckerhaltige Getränke getrunken, bekommt ihr einen Zusatzpunkt.

Tragt diesen in die letzte Spalte der Tabelle ein und addiert diese am Ende der Woche zu den anderen Punkten. Seid ihr euch unsicher, ob ein Getränk Zucker enthält oder nicht dann werft doch einen Blick auf die Verpackung, da steht drauf ob und wie viel Zucker drin ist.

Tag	Trinkmenge	Ziel erreicht	Zusatzpunkte
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Punkte gesamt:





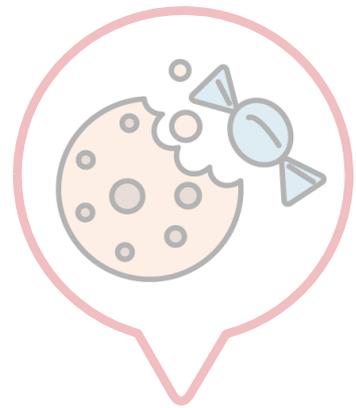
Thema Ernährung



Wasser



Obst & Gemüse



Snacks



ERNÄHRUNG – OBST & GEMÜSE - ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Obst und Gemüse 	Unterrichtseinheit Der optimale Teller					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Infoblatt • Arbeitsblatt 	34 36 37
	Unterrichtseinheit Ernährungspyramide					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Infoblatt Freddy Fruchtsaft • Infoblatt Lebensmittelgruppen • Arbeitsblatt 	39 41 42 45
	Unterrichtseinheit Portionen					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt Portionen • Arbeitsblatt Portionsmemory 	47 49 51
	Aktionsblatt Tierisch toller Teller					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	55
	Aktionsblatt Quartettspiel					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt Quartettspiel Anleitung • Quartett 1 Spielkarten • Quartett 2 Spielkarten 	56 57 63
	Infoblatt EU-Schulprogramm					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	71
	Infoblatt Brandenburger Schulobstprogramm					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	72
	Wissensblatt Obst und Gemüse					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	73
	Aktionsblatt Blindverkostung					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	74
	Spielblatt Fünf am Tag					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	75





Der optimale Teller

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

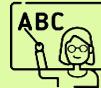
Inhalt:

Der optimale Teller wird genutzt, um den Schüler:innen einen Überblick über eine ausgewogene Ernährung zu geben. Sie können anhand des optimalen Tellers ihre eigenen Essgewohnheiten reflektieren.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- lernen den optimalen Teller kennen.
- können den optimalen Teller auf die Zusammenstellung ihrer eigenen Mahlzeiten übertragen.
- reflektieren ihr aktuelles Essverhalten und vergleichen es mit der Empfehlung des optimalen Tellers.

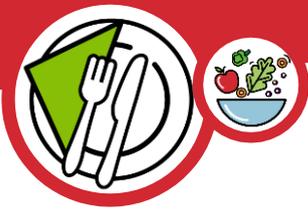
Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder werden gefragt, was sie unter einem optimalen Teller verstehen. <ul style="list-style-type: none"> ➔ Was stellt ihr euch unter einem „optimalen Teller“ vor? ➔ Wie sollte ein optimaler Teller idealerweise zusammengestellt werden? 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Beim optimalen Teller handelt es sich um eine Orientierungshilfe, die bei der Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten helfen soll. 		





	<ul style="list-style-type: none"> ○ Info: Erläuterung Lebensmittelgruppen + Verhältnis optimaler Teller ○ Hinweis: Hülsenfrüchte können sowohl der Kategorie Gemüse als auch der Kategorie Proteine zugeordnet werden 		<p>Abbildung Der optimale Teller (Tafelbild)</p> <p>Infoblatt Lebensmittelgruppen + Infoblatt Der optimale Teller</p>
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede:r Schüler:in versucht für sich, einen optimalen Teller in Form einer Collage darzustellen. Bei der Erstellung der Collage können Bilder aus Prospekten ausgeschnitten und aufgeklebt oder auch selbst gezeichnet werden. ○ Option: Die Schüler:innen teilen sich in Kleingruppen auf und entscheiden, wer Frühstück/Mittagessen/Abendessen zusammenstellt 	 	<p>AB Der optimale Teller</p> <p>Lebensmittelprospekte</p>
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schüler:innen diskutieren (in der Kleingruppe) über den optimalen Teller: ○ Entsprechen eure Teller der Empfehlung? Falls nicht, was muss geändert werden, damit sie der Empfehlung entsprechen? ○ Würdet ihr die Gerichte selbst auch zubereiten? Falls nicht, was könntet ihr daran ändern, damit sie euch besser schmecken? 		<p>AB Der optimale Teller</p>
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen erhalten eine weitere Vorlage des optimalen Tellers für zuhause. 		<p>AB Der optimale Teller 2</p>





Der optimale Teller



Getränke

- Ein oder mehrere Getränke wie
 - Leitungswasser
 - Mineralwasser (still / kohlendioxidhaltig)
 - Ungezuckerter Tee



Gemüse

- Eine oder mehrere Gemüsesorten
- Reichliche Portion, Roh und/oder gekocht
- Als Beilage, Hauptgericht, Salat, zum Knabbern oder als Suppe
- Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden
- Abwechslung der Gemüsesorten und der Zubereitung



Stärkehaltiges Lebensmittel

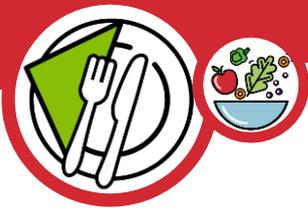
- Abwechslung zwischen verschiedenen Lebensmitteln wie
 - Kartoffeln
 - Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn) wie Teigwaren, Reis, Couscous, Brot, ...
 - Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, ...)
 - Quinoa, Buchweizen, etc.



Proteinhaltiges Lebensmittel

- Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse, ...
- Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt (Milch, Joghurt, Quark, ...)





Arbeitsblatt: Der optimale Teller

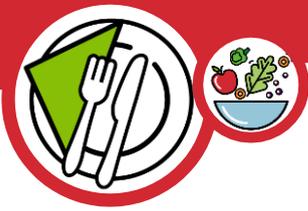
ARBEITSBLATT

Aufgabe:

Gestalte deinen eigenen *optimalen Teller*.

Mein optimaler Teller:



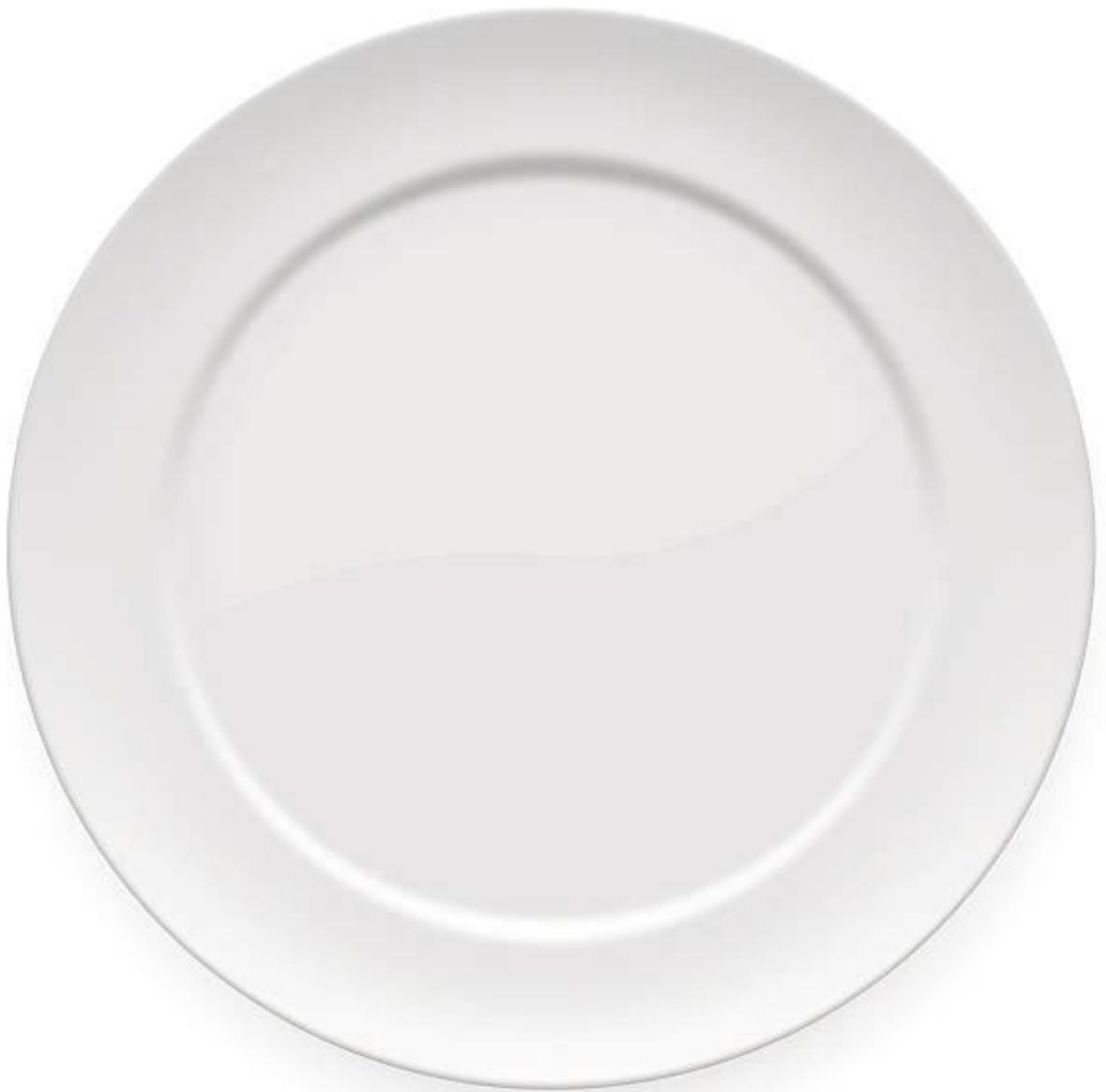


Arbeitsblatt:

Der optimale Teller 2

ARBEITSBLATT

Aufgabe: Erstelle gemeinsam mit deiner Familie einen optimalen Teller für zuhause





Inhalt:

Um den Schüler:innen eine vollwertige und ausgewogene Ernährung zu verdeutlichen, wird die Ernährungspyramide genutzt. Die Ernährungspyramide bietet acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen Platz. Die Empfehlungen zum Verzehr werden in der Pyramide zusätzlich durch die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot verdeutlicht und helfen bei der Lebensmittelauswahl.

Lern- und Handlungsziele:

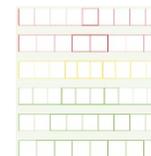
Die Schüler:innen...

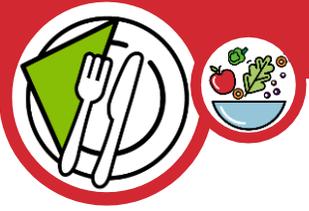
- benennen die Namen der Lebensmittelgruppen.
- ordnen Lebensmittel in die Pyramide ein.
- erklären anhand der Pyramide, was optimale Ernährung bedeutet.
- erfahren die Vielfalt empfohlener Lebensmittel.

Verlaufsplan Unterrichtsstunde

Ernährungs- pyramide

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkraft (LK) liest den Schüler:innen die Geschichte von Freddy Fruchtfit vor. 		Geschichte Freddy Fruchtfit
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ LK zeigt ein Bild des Ernährungspyramidenrasters → ○ LK bringt verschiedene Nahrungsmittel mit (z.B. Nudeln, Reis, Brot, Apfel, Salat, Möhren, Gummibärchen, Schokolade, Margarinepackung, Wurstverpackung, Käseverpackung) ○ LK: Es gibt Lebensmittel, die wir mehr und welche, die wir weniger essen sollten. Unten auf der Pyramide = empfohlene Lebensmittel, oben = nur bedingt zu konsumierende Lebensmittel 		Ausdruck Raster Ernährungspyramide oder Tafelbild





	Info: Erläuterung Lebensmittelgruppen	Infoblatt Lebensmittelgruppen	
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen versuchen die verschiedenen Nahrungsmittel in die Pyramide einzuordnen ○ „Es gibt aber noch weitere Lebensmittel, die wir in die Pyramide einordnen können“ <ul style="list-style-type: none"> → Schüler:innen sammeln Beispiele für Lebensmittel der verschiedenen Ebenen in der Lebensmittelpyramide <p>Alternative zum AB Ernährungspyramide: Schüler:innen bringen Werbespots mit, schneiden Lebensmittel aus und kleben daraus eine Lebensmittelpyramide</p> <ul style="list-style-type: none"> → Geringerer Kopieraufwand, farbige Gestaltung → Sollte die Einheit für die Klasse eine Wiederholung darstellen, ist dies eine gute Möglichkeit, Wissen abzurufen/anzuwenden 	 	Ernährungspyramide Raster, Lebensmittel AB Ernährungspyramide
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemeinsames Abgleichen der Lösungen 		AB Ernährungspyramide
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen erhalten ein Raster, um in die Ernährungspyramide ihr Abendessen und ihr Frühstück zuhause einzutragen (bei Schwarz-weiß-Kopien können die Kästchen mit Stiften entsprechend farbig umrandet werden) 		AB Ernährungspyramide zuhause



Freddy Fruchtfit

INFORMATION UNTERRICHTSSTUNDE

Freddy Fruchtfit kommt gerade von Omas 70. Geburtstag. Natürlich hat sie es sich nicht nehmen lassen, ihre berühmte Torte zu backen! Und natürlich musste Freddy unbedingt zwei Stück davon essen, schließlich gibt es die Torte nur einmal im Jahr! Eigentlich wolle er ja heute noch mit seinem Freund Fußball spielen, aber irgendwie ist ihm gerade mehr nach einer Stunde auf der Couch... irgendwie ist er ein bisschen müde. Danach sollte er eigentlich noch für die Mathe Prüfung lernen, er versucht es kurz, doch es fällt ihm heute sehr schwer, sich zu konzentrieren. Naja, eigentlich hat er das Thema gut verstanden, also beschließt er, lieber früh ins Bett zu gehen, um fit zu sein.

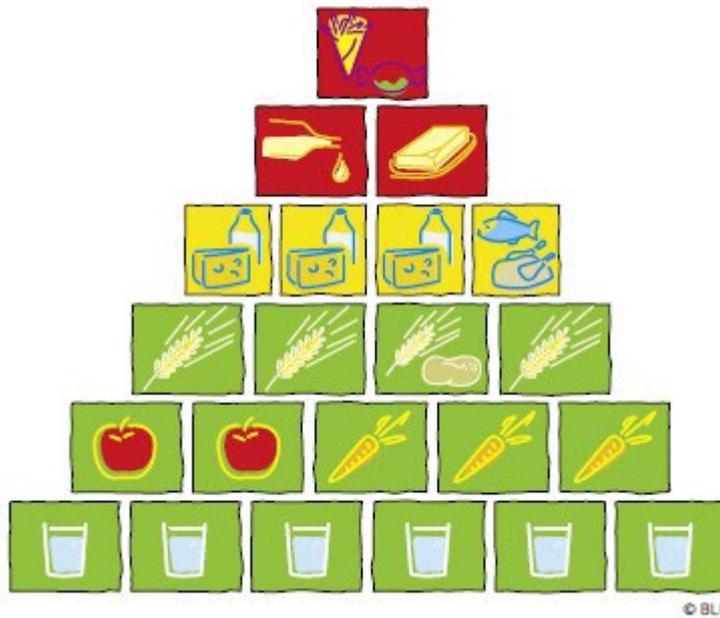
Am nächsten Morgen wartet seine Mutter schon mit dem Frühstück auf ihn, sie hat extra frisches Obst geschnitten, es gibt Haferflocken mit Äpfeln, Erdbeeren und Milch. Frisch gestärkt macht Freddy sich auf den Weg. Und tatsächlich, die Matheaufgaben kriegt er locker gelöst. Er kann sich viel besser konzentrieren als gestern!

In der Schule erzählt er seinem Freund Svenni Schlaukopf, dass er sich gestern überhaupt nicht konzentrieren konnte und sich nach dem Geburtstag seiner Oma schlapp und müde gefühlt hat und heute Morgen viel besser. Svenni Schlaukopf fragt Freddy: „Was hast du denn gestern und heute gegessen?“ „Was hat das denn damit zu tun?“ fragt Freddy. Svenni antwortet: „Nun ja, es gibt Lebensmittel, die uns mit Energie für den Tag versorgen und es gibt welche, nach denen wir uns nur kurz gut und dann eher schlapp fühlen. Kennst du denn nicht die Ernährungspyramide? Die könnte dir helfen, die Lebensmittel besser einzuordnen.“





Lebensmittelgruppen



Essen nach den Ampelfarben

Zum Genießen und Verfeinern

Zum maßvollen Genuss

Zum Durstlöschen und als sättigende Beilage

Basis



Getränke: Wasser und andere kalorienfreie Getränke zum Durstlöschen, z.B. ungesüßter Tee, stark verdünnte Fruchtsäfte

- Unverdünnte Fruchtsäfte sind wegen ihres Energiegehalts ungünstig und zählen nicht zu den Getränken. Stark verdünnt als Schorle (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sind sie gelegentlich geeignet
- Unverdünnte, zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils (und Energiegehalts) keine guten Durstlöcher → sind wie Süßigkeiten zu behandeln
- Milch und Kakao sind nicht in erster Linie Wasserlieferanten, sondern für die Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig. Milch zählt deshalb nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten



Gemüse, Salat: gegartes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen):

- Meist kalorienarm und reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen
- tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven zählen ebenfalls zu dieser Gruppe



Obst: Frisch und saisonal, Trockenobst, Nüsse

- Am besten frisch und roh verzehren
- Trockenobst und Nüsse → kleinere Portionen wegen geringerem Wasseranteil (ca. 1/5 von frischem Obst)
- Wird bei stark gezuckerten Obstkonserven auch der Obstsaft verwendet, so zählt er – wie die Süßgetränke – zu den Süßigkeiten.



Brot, Getreide und Beilagen: Brot, Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln



Vollkornprodukte immer vorziehen

- Gezuckerte Cornflakes und Müslimischungen werden aufgrund des hohen Zuckeranteils bei den Süßigkeiten eingeordnet
- Pommes, Reibekuchen und Kroketten werden wegen ihres Fettgehalts zu den Fetten und Ölen zugeordnet
- Ideale Beilage: Pellkartoffeln, Folienkartoffeln und selbst zubereitetes Kartoffelpüree

Mitte



Milch und Milchprodukte: Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark, Käse (fettarm)

- Liefern wertvolles Protein, Calcium für die Knochen, Vitamine und andere Nährstoffe
- Kinder-Joghurt und die meisten anderen speziellen Kindermilchprodukte mit hohem Zucker- und/ oder Fettanteil sind nicht empfehlenswert und gelten als Süßigkeiten
- Butter und Sahne werden bei Fetten und Ölen eingeordnet aufgrund des hohen Fettanteils



Fleisch, Fisch, Wurst, Ei:

- Nur in Maßen verzehren
- Liefern hochwertiges Protein, wichtige B-Vitamine, Eisen für die Blutbildung und Zink für die Immunabwehr
- Fettarmes Muskelfleisch und fettarme Wurstsorten sollten bevorzugt werden
- Seefisch liefert Jod, einen wichtigen Baustein der Schilddrüsenhormone
- Fettreicher Fisch (Hering, Makrele, Lachs) ist besonders hochwertig, weil sein Fett essenzielle Fettsäuren enthält, die das Herz-Kreislauf-System schützt. Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche sind daher empfehlenswert.
- Eier liefern wertvolles Protein und Vitamine, aber auch Cholesterin



- Speck wird aufgrund des hohen Fettanteils zu den Fetten und Ölen gerechnet
- Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen zu dieser Gruppe, als auch zu Fetten und Ölen

Spitze

! wird nur „geduldet“, wenn die Basis und das Mittelfeld ausreichend im täglichen Speiseplan vertreten sind



Fette und Öle: Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Mayonnaise, Ölsaaten

- Der Körper braucht Fette und Öle und die darin enthaltenen lebensnotwendigen (essenziellen) Fettsäuren
- Raps-, Soja-, Walnuss- und Olivenöl sind besonders empfehlenswert
- Hohe Energiedichte = sparsame Verwendung!



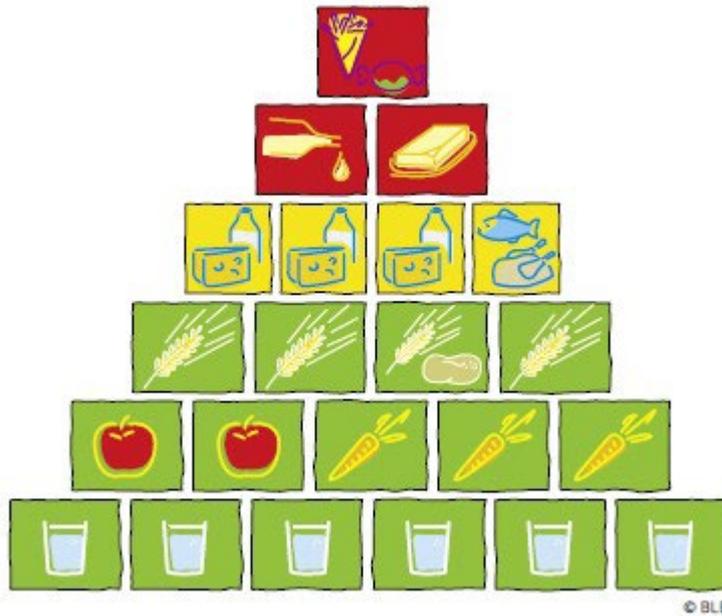
Extras: Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, gesüßte Frühstückscerealien, salzige und fette Knabbereien wie Chips, Pommes, süßhaltige Getränke

- Bewusst nur in kleinen Mengen einnehmen



Arbeitsblatt Ernährungspyramide

ARBEITSBLATT



Essen nach den Ampelfarben

Zum Genießen und Verfeinern

Zum maßvollen Genuss

Zum Durstlöschen und als sättigende Beilage

Was gehört zu dieser Gruppe?

Sammle Beispiele.





















Arbeitsblatt Ernährungspyramide zuhause

ARBEITSBLATT

Trage in die Ernährungspyramide ein, was du heute zu Abend und zum Frühstück morgen früh gegessen hast.





Portionen

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Um die Empfehlung von fünf Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag zu erreichen, ist es notwendig Portionen richtig einschätzen zu können. Dies lernen die Schüler:innen mithilfe ihrer Hände.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- beschreiben Handportionen als Richtwert für eine geeignete Portionsgröße.
- können altersgerechte Portionsgrößen auswählen.
- wählen für verschiedene Nahrungsmittel verschiedene Handportionen aus.
- erleben die Portionsgrößen als hilfreich und unterstützend.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die LK bringt verschiedene Nahrungsmittel mit (z.B. Nudeln, Reis, Brot, Apfel, Salat, Möhren, Gummibärchen, Schokolade) ○ Wie viel sollten wir hiervon in einer Portion essen? Wie groß ist eine Portion? 		Verschiedene Nahrungsmittel
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Handportion als Maßeinheit ○ Eine oder zwei Hände als Vorgabe je nach Nahrungsmittel 		





Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schüler:innen schätzen, ob eine Portion verschiedener Nahrungsmittel aus ein oder aus zwei Händen besteht 		AB Portionen
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemeinsames Abgleichen der Lösungen 		AB Portionen
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen spielen das Portionen-Memospiel 		Portionen-Memospiel



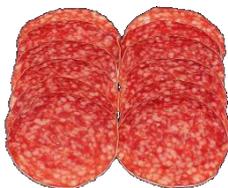


Arbeitsblatt Portionen

ARBEITSBLATT

Schätze, aus wie vielen Handportionen eine Portion der verschiedenen Nahrungsmittel besteht.

Kreise eine Hand oder zwei Hände ein.



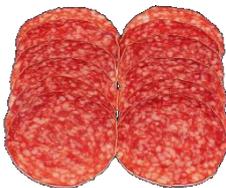


Arbeitsblatt Portionen – Lösung

ARBEITSBLATT

Schätze, aus wie vielen Handportionen eine Portion der verschiedenen Nahrungsmittel besteht.

Kreise eine Hand oder zwei Hände ein.





Portions-Memory

ARBEITSBLATT

Spieldauer

Ca. 15 – 25 min

Teilnehmer:innen

Maximal in 12 Kleingruppen, auch einzeln

Material

Spielkarten (siehe Bastelvorlage) – je ein Kartensatz pro Kleingruppe, die Karten können bei Bedarf/ wenn öfter gespielt werden soll, für eine bessere Haltbarkeit laminiert werden.



Anleitung

Die Kinder werden in Kleingruppen zu je 2-4 Kindern eingeteilt, wobei jeweils die Kinder in einer Kleingruppe gegeneinander spielen. Alle Karten werden mit der bedruckten Seite nach unten so auf dem Tisch angeordnet, dass die Bildkarten mit Lebensmitteln auf einer Tischhälfte und auf der anderen Tischhälfte die Bildkarten mit den Handportionen liegen. Anfangen darf zum Beispiel das jüngste Kind. Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter. Wer an der Reihe ist, darf jeweils eine Portionskarte und eine Lebensmittelkarte aufdecken. Nun muss beurteilt werden, ob Lebensmittel und Handportion zusammenpassen. Ein Paar besteht also in diesem Fall nicht aus zwei gleichen Motiven, sondern immer aus einem Lebensmittelbild und der dazu passenden Hand. Gehören sie zusammen, hat das Kind sein erstes Kartenpaar erspielt und darf es behalten. Es darf nun noch einmal aufdecken. Dies geht so lange, bis es zwei Karten aufdeckt, die nicht zueinander gehören. In diesem Fall dreht das Kind die Bildkarten wieder um und der/die Nächste ist an der Reihe. Die Karten bleiben beim Umdrehen immer für kurze Zeit aufgedeckt liegen, damit sich jedes Kind das Bild und die Lage der Karten einprägen kann. Die Karten dürfen beim Aufdecken nicht von der Stelle bewegt werden.

Hat ein Kind das letzte Kartenpaar aufgedeckt, ist die Spielrunde beendet. Nun zählen alle Kinder die Anzahl ihrer Karten. Wer die meisten Karten hat, ist der/die Sieger:in. Haben zwei Kinder dieselbe Anzahl an Karten, wird mit wenigen Kartenpaaren (z.B. fünf) eine Entscheidungsrunde gespielt. Soll es etwas einfacher werden, werden die Karten in geraden Linien nebeneinander (z.B. im Quadrat) ausgelegt. Zusätzlich kann mit einer geringeren Anzahl an Kartenpaaren gespielt werden.

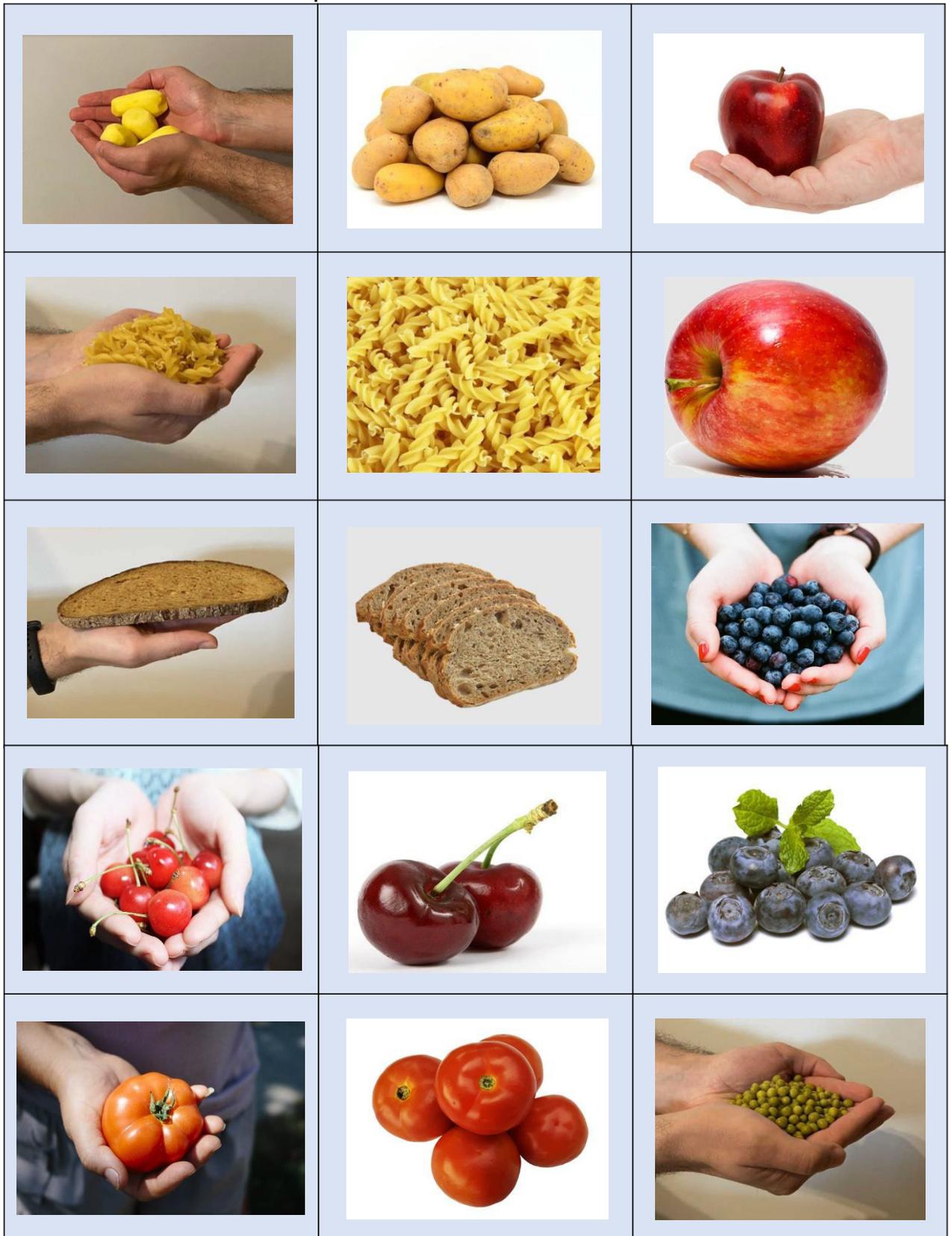




Bastelvorlage



ARBEITSBLATT





Bastelvorlage



ARBEITSBLATT

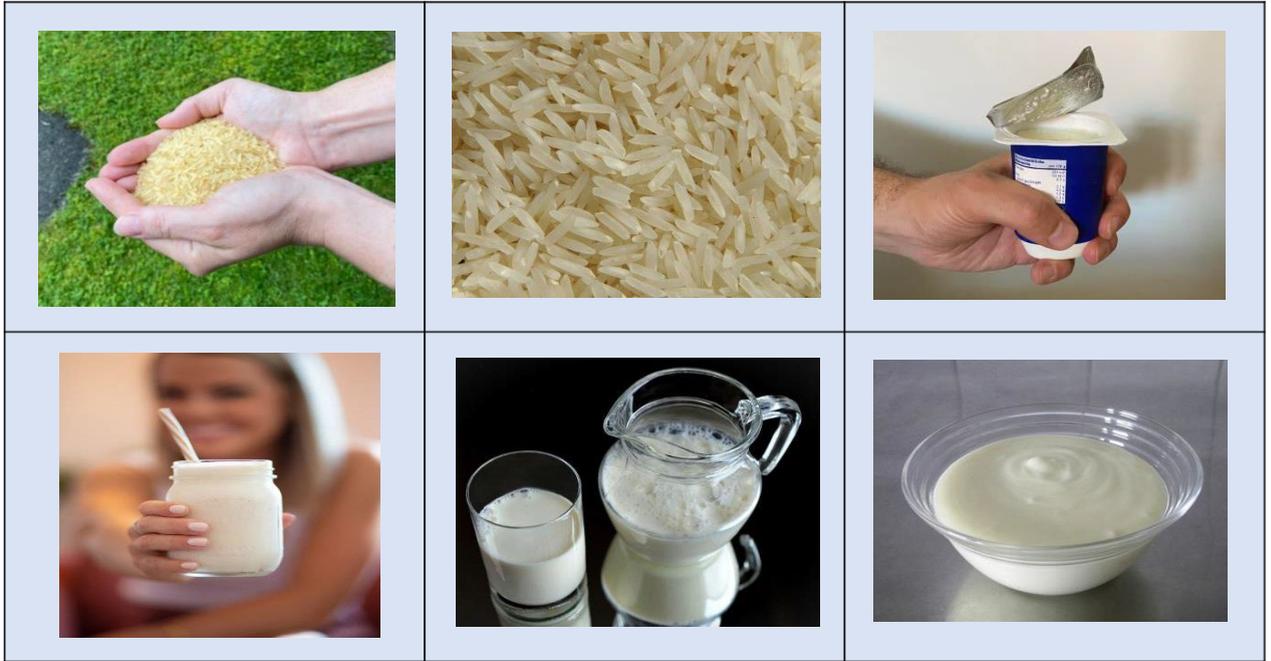




Bastelvorlage



ARBEITSBLATT





Unser tierisch toller Teller

Stellen Sie gemeinsam mit den Schüler:innen (täglich/mehrmals wöchentlich/wöchentlich) verschiedene Obst- und Gemüsesorten als frischen Pausensnack zur Verfügung.

Material:

- Schneidemesser
- Tisch
- Sparschäler
- Schneidebrettchen
- Teller
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten



Organisationstipps:

- Obst- und Gemüsedienst bestimmen (Beschaffung/Zubereitung des Obsts/Gemüses)
- Geld einsammeln zur Obst- und Gemüsebeschaffung
- Umliegende Anbieter nach Obst- und Gemüsespenden anfragen

Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

Kinder sind in der Gruppe offener und neugieriger im Bezug auf Lebensmittel.

Somit ist die Schule der ideale Ort, um neue Lebensmittel kennenzulernen und zu akzeptieren.

- Planen Sie den "tierisch tollen Teller" in regelmäßigen Abständen wie etwas wöchentlich oder monatlich ein, um ihn einen festen Bestandteil des Schulalltags werden zu lassen.
- Geben Sie dem "tierisch tollen Teller" einen festen Zeitraum, beispielsweise in der kurzen Pause am Vormittag oder auch in der großen Pause.
- Planen Sie gemeinsame Essenszeiten für die Schüler:innen zu festen Zeitpunkten.
- Werden Sie kreativ, was die Gestaltung des Tellers und die Auswahl der Zutaten anbelangt - das Auge isst mit!
- Bauen Sie Gespräche zum Thema in den Unterricht ein, z.B. über die Esskulturen der verschiedenen Länder.
- Lebensmittel sollten nicht im Müll landen - sprechen Sie mit den Kindern über die Auswahl der richtigen Portionsgrößen!
- Am 15. März ist der Tag der gesunden Ernährung - eine gute Gelegenheit, das Thema im Unterricht aufzugreifen!
- Sollte es ein Verkaufsangebot in der Schule für die Pausen geben, lohnt es sich unter Umständen, hier ein gesundes Angebot anzubieten.



Quartett

AKTIONSBLATT

Spieldauer

Ca. 15 – 25 min

Teilnehmer:innen

2 – 4 Kinder pro Kleingruppe

Material

Spielkarten (siehe Bastelvorlage) – je ein Kartensatz pro Kleingruppe, die Karten können bei Bedarf für eine bessere Haltbarkeit laminiert werden.

Quartett 1 (Spielkartenset auf den Seiten 57 bis 62) ist etwas komplizierter, Quartett 2 (Spielkartenset auf den Seiten 63 bis 70) ist sehr einfach gestaltet.

Anleitung

Variante 1: „Quartette sammeln“

Spielkartenset 1 (S. 57-62) besteht aus Quartetten mit jeweils vier Karten einer Farbe und einer Kombination aus Buchstaben und Zahlen (z.B. A1- A4). Spielkartenset 2 (S. 63-70) besteht aus Quartetten mit jeweils vier Karten einer Farbe und einem Symbol (z.B. einem Quadrat). Ziel bei beiden Spielkartensets ist es, möglichst viele vollständige Quartette zu erhalten.

Zu Beginn werden die Karten gemischt und im Uhrzeigersinn ausgeteilt, dabei wird der komplette Kartenstapel ausgegeben. Das jüngste Kind beginnt, indem es ein anderes Kind nach einer Karte fragt, die ihm zu einem Quartett fehlt, z.B. A4 bei Quartett 1 oder z.B. eine saure Zitrone bei Quartett 2 (man muss mindestens eine Karte des jeweiligen Quartetts bereits auf der Hand haben).

Hat das befragte Kind die gesuchte Karte, so muss es die Karte dem fragenden Kind geben und dieses darf weiterspielen (seine Mitspieler:innen nach fehlenden Karten fragen). Wird die Frage verneint, so ist das zuletzt befragte Kind an der Reihe mit Fragen.

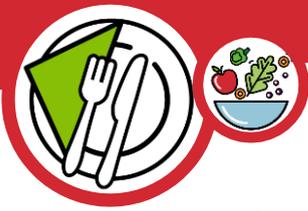
Wer ein Quartett zusammen hat, legt es ab. Das Spiel geht so lange, bis keiner mehr Karten auf der Hand hat. Wer die meisten Quartette abgelegt hat, hat gewonnen.

Variante 2: „Stechen“ (nur für Spielkartenset 1)

Beim Stechen geht es um die Kategorien auf den Spielkarten (Kaloriengehalt, Kohlenhydrate, Vitamin-C-Gehalt). Die Karten werden reihum komplett verteilt und als Stapel in die Hand genommen. Das jüngste Kind beginnt. Es darf immer nur von der vordersten Karte eine Kategorie benannt werden. Das Kind mit dem höheren oder niedrigeren Wert – je nach Kategorie und Vereinbarung – gewinnt und erhält die unterlegene Spielkarte.

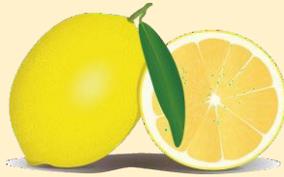
Am besten spielt man das Stechen nur zu zweit, es ist aber auch mit mehreren Spielern möglich. Gewonnen hat, wer am Ende alle Karten erspielt hat.





Zitrone

C1



Die Zitrone ist ein guter Vitamin-C Lieferant. Heiße Zitrone ist deswegen ein beliebtes Hausmittel bei Erkältungen. Ursprünglich stammt sie aus Vorderasien. Hauptsaison: November bis März (hauptsächlich Südeuropa)

Pro 100 g	
Kalorien	56 kcal
Kohlenhydrate	8,10 g
Vitamin C	53 mg
Wasser	83,9 g

Orange

C2



Orangen werden auch Apfelsinen genannt und stammen ursprünglich aus China. Es gibt über 400 verschiedene Sorten. Hauptsaison: November bis März (hauptsächlich Südeuropa)

Pro 100 g	
Kalorien	47 kcal
Kohlenhydrate	9,3 g
Vitamin C	50 mg
Wasser	85,7 g

Mandarine

C3

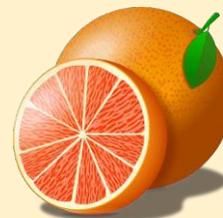


Mandarinen stammen wie Orangen ursprünglich aus China. Wenn die Schale sehr locker auf der Frucht sitzt, ist diese meist nicht mehr so frisch. Hauptsaison: November bis März (hauptsächlich Südeuropa)

Pro 100 g	
Kalorien	50 kcal
Kohlenhydrate	10,1 g
Vitamin C	30 mg
Wasser	85,3 g

Grapefruit

C4



Die Grapefruit ist eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse. Sie wird hauptsächlich in den USA, Südafrika und Israel angebaut und ist das ganze Jahr über im Handel erhältlich.

Pro 100g	
Kalorien	50 kcal
Kohlenhydrate	9,0 g
Vitamin C	44 mg
Wasser	86,2 g





Pfirsich

A1



Der Pfirsich zählt zur Familie der Rosengewächse. In Europa wird er hauptsächlich in Italien, Griechenland und Spanien angebaut. Hauptsaison in Deutschland ab Ende Juni.

Pro 100 g	
Kalorien	41 kcal
Kohlenhydrate	8,9 g
Vitamin C	10 mg
Wasser	86,9 g

Mango

A2



Die meisten Mangos werden in Indien angebaut. Mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt sind sie gut zur Vorbeugung gegen Erkältungen geeignet. Aus den Kernen lässt sich ein Pflanzenöl gewinnen.

Pro 100 g	
Kalorien	60 kcal
Kohlenhydrate	12,8 g
Vitamin C	38,7 mg
Wasser	83,4 g

Kirsche

A3



Die Kirsche ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, enthält Provitamin A, Vitamine der B- Gruppe, Vitamin C und E. Hauptsaison: Juni bis Juli

Pro 100 g	
Kalorien	62 kcal
Kohlenhydrate	13,3 g
Vitamin C	15 mg
Wasser	82,2 g

Pflaume

A4



Die Pflaume/Zwetschge gehört zur Familie der Rosengewächse und eignet sich gut für die Verarbeitung zu Dörrobst. Hauptsaison: Juli bis September

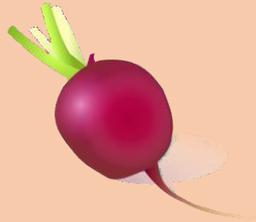
Pro 100 g	
Kalorien	47 kcal
Kohlenhydrate	10,2 g
Vitamin C	5 mg
Wasser	85,6 g





Radieschen

D1

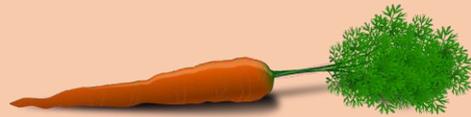


Radieschen sind mit dem Rettich verwandt. Das scharfe Aroma entsteht bei beiden Pflanzen durch das enthaltene Senföl.
Hauptsaison: April bis September

Pro 100 g	
Kalorien	15 kcal
Kohlenhydrate	2,1g
Vitamin C	29 mg
Wasser	94,1 g

Karotte

D2



Die Karotte oder Möhre gehört zu den ältesten einheimischen Gemüsesorten und ist reich an Carotin. Sie ist gut für Schonkost geeignet.
Hauptsaison: Juli bis Dezember

Pro 100 g	
Kalorien	26 kcal
Kohlenhydrate	4,8 g
Vitamin C	55mg
Wasser	89,3 g

Kartoffel

D3



Kartoffeln sind wegen ihres Gehalts an Kohlehydraten die idealen Sattmacher und enthalten viele Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium)
Hauptsaison: ganzjährig

Pro 100 g	
Kalorien	69 kcal
Kohlenhydrate	14,2 g
Vitamin C (gekocht)	12 mg
Wasser	80,1 g

Zwiebel

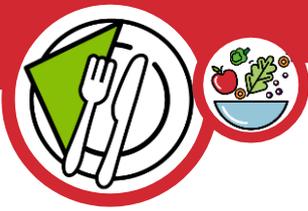
D4



Für Pyramidenarbeiter in Ägypten und die römischen Legionäre waren Zwiebeln ein Hauptnahrungsmittel. Heute verzehrt jeder Deutsche etwa sieben Kilo pro Jahr. Hauptsaison: Juli bis Oktober

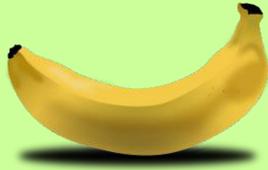
Pro 100 g	
Kalorien	28 kcal
Kohlenhydrate	4,9 g
Vitamin C	7,4 mg
Wasser	91,5 g





Banane

E1



Bananen enthalten neben Antioxidantien, Calcium und Vitaminen auch viel Fruchtzucker. Sie stammen ursprünglich aus Südostasien. Die Pflanze benötigt große Mengen an Wasser, um zu wachsen.

Pro 100 g	
Kalorien	95 kcal
Kohlenhydrate	21,4 g
Vitamin C	12 mg
Wasser	73,8 g

Kiwi

E2



Die Kiwi wird auch chinesische Stachelbeere genannt und enthält neben den Vitaminen B, C und E auch Magnesium, Phosphor, Kalium, Calcium und Eisen. Sie enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen oder Zitronen.

Pro 100 g	
Kalorien	61 kcal
Kohlenhydrate	10,8 g
Vitamin C	71 mg
Wasser	80,5 g

Ananas

E3



Die Ananas wurde ursprünglich vor allem in Süd- und Mittelamerika angebaut und galt dort auch als Heilmittel. Das Enzym Bromelain, das in Ananas vorkommt, wird auch heutzutage therapeutisch eingesetzt.

Pro 100 g	
Kalorien	59 kcal
Kohlenhydrate	13,1 g
Vitamin C	19 mg
Wasser	83,8 g

Melone

E4



Melonen gehören zu den Kürbisgewächsen, sind also kein Obst, sondern Gemüse, genauer gesagt ein Fruchtgemüse. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Pro 100 g	
Kalorien:	55 kcal
Kohlenhydrate	12,4 g
Vitamin C	33 mg
Wasser	85,4 g





Paprika

F1



Die Paprika gehört zu den Nachtschattengewächsen und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Sie enthält die Vitamine A, B, C sowie Flavonoide und Carotine.
Hauptsaison: Juli und August

Pro 100 g	
Kalorien	37 kcal
Kohlenhydrate	6,4 g
Vitamin C	140 mg
Wasser	87,3 g

Brokkoli

F2

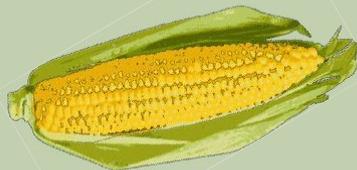


Der Brokkoli ist eine Kohlart, die ursprünglich in Südeuropa angebaut wurde. Er hat einen hohen Gehalt an Calcium und Eisen sowie Vitamin C.
Hauptsaison: Juni bis Oktober

Pro 100 g	
Kalorien	26 kcal
Kohlenhydrate	2,5 g
Vitamin C	115 mg
Wasser	89,6 g

Mais

F3



Der Mais hat den besten Geschmack direkt nach der Ernte. Er enthält die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium, dazu Vitamin C.
Hauptsaison: Juli bis Oktober

Pro 100 g	
Kalorien	57 kcal
Kohlenhydrate	64,7 g
Vitamin C	0 mg
Wasser	12,3 g

Tomate

F4



Die Tomate ist mit zahlreichen Sorten und einem Pro-Kopf-Verbrauch von ca. 8 kg pro Jahr das Lieblingsgemüse in Deutschland. Sie gehört zu den Nachtschattengewächsen.
Hauptsaison: Mai bis September

Pro 100 g	
Kalorien	17 kcal
Kohlenhydrate	2,6 g
Vitamin C	19,3 mg
Wasser	93,9 g





Erdbeere

B1



Die Erdbeere hat einen hohen Folsäure- und Vitamin-C-Gehalt. Sie ist neben dem Apfel das beliebteste Obst der Deutschen.

Hauptsaison: Juni bis August

Pro 100 g	
Kalorien	32 kcal
Kohlenhydrate	5,5 g
Vitamin C	65 mg
Wasser	89,8 g

Himbeere

B2



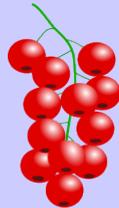
Himbeeren sind reich an den Vitaminen C, B1 und B2. Außerdem enthalten sie Eisen und Ballaststoffe sowie zahlreiche wertvolle Mineralien wie Kalium, Calcium und Phosphor.

Hauptsaison: Juni bis September

Pro 100 g	
Kalorien	34 kcal
Kohlenhydrate	4,8 g
Vitamin C	25 mg
Wasser	84,3 g

Johannisbeere

B3



Johannisbeeren gibt es in ca. 50 verschiedenen Sorten. Sie enthalten Beta-Carotin, das der Körper braucht, um Vitamin A herzustellen.

Hauptsaison: Juni bis August

Pro 100 g	
Kalorien	43 kcal
Kohlenhydrate	7,3 g
Vitamin C	36 mg
Wasser	81 g

Heidelbeere

B4

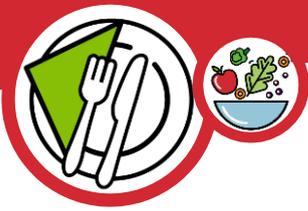


Die Heidelbeere oder Blaubeere enthält Anthocyane, das sind Pflanzenfarbstoffe in der Schale, die Mund und Zähne rot bis blau färben. Zusätzlich enthält sie viel Calcium und Phosphor.

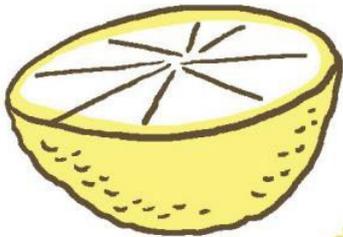
Hauptsaison: Juni bis September

Pro 100 g	
Kalorien	42 kcal
Kohlenhydrate	7,4 g
Vitamin C	84,8 mg
Wasser	84,8 g





Zitrusfrüchte



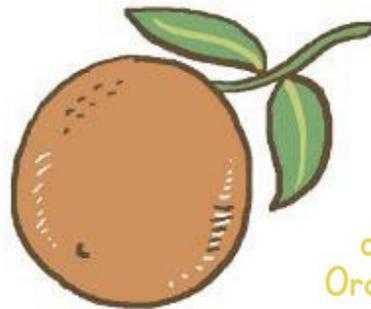
die
Mandarine

(Ich habe
☀ eine kernlose Mandarine.)

Ich möchte
☀ eine saftige Grapefruit.
☀ eine saure Zitrone.
☀ eine süße Orange.



Zitrusfrüchte



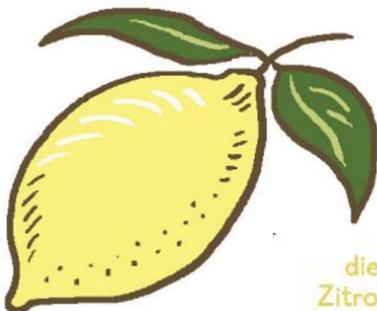
die
Orange

(Ich habe
☀ eine süße Orange.)

Ich möchte
☀ eine kernlose Mandarine.
☀ eine saftige Grapefruit.
☀ eine saure Zitrone.



Zitrusfrüchte



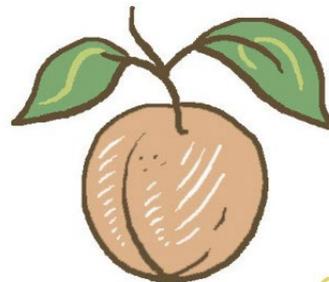
die
Zitrone

(Ich habe
☀ eine saure Zitrone.)

Ich möchte
☀ eine süße Orange.
☀ eine kernlose Mandarine.
☀ eine saftige Grapefruit.



Zitrusfrüchte

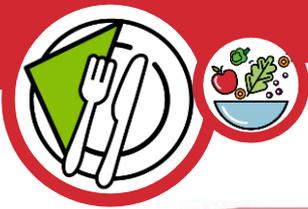


die
Grapefruit

(Ich habe
☀ eine saftige Grapefruit.)

Ich möchte
☀ eine saure Zitrone.
☀ eine süße Orange.
☀ eine kernlose Mandarine.





▲

Steinobst



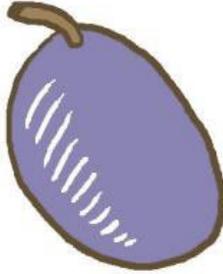
die Kirsche

(Ich habe
▲ eine süße Kirsche.)

Ich möchte
▲ eine blaue Pflaume.
▲ einen saftigen Pfirsich.
▲ eine weiche Aprikose.

▲

Steinobst



die Pflaume

(Ich habe
▲ eine blaue Pflaume.)

Ich möchte
▲ einen saftigen Pfirsich.
▲ eine weiche Aprikose.
▲ eine süße Kirsche.

▲

Steinobst



der Pfirsich

(Ich habe
▲ einen saftigen Pfirsich.)

Ich möchte
▲ eine weiche Aprikose.
▲ eine süße Kirsche.
▲ eine blaue Pflaume.

▲

Steinobst

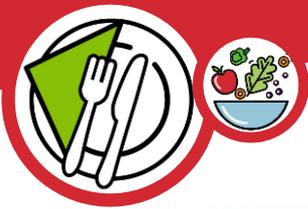


die Aprikose

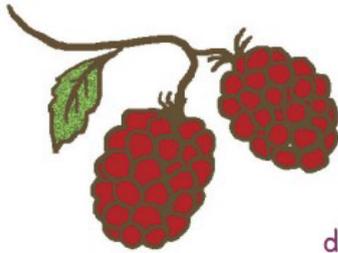
(Ich habe
▲ eine weiche Aprikose.)

Ich möchte
▲ eine süße Kirsche.
▲ eine blaue Pflaume.
▲ einen saftigen Pfirsich.





Beeren



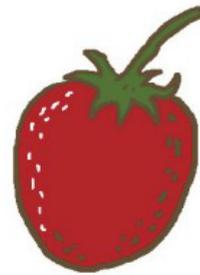
die
Himbeere

(Ich habe
☘ eine süße Himbeere.)

Ich möchte
☘ eine große Erdbeere.
☘ eine rote Johannisbeere.
☘ eine schwarze Brombeere.



Beeren



die
Erdbeere

(Ich habe
☘ eine große Erdbeere.)

Ich möchte
☘ eine rote Johannisbeere.
☘ eine schwarze Brombeere.
☘ eine süße Himbeere.



Beeren



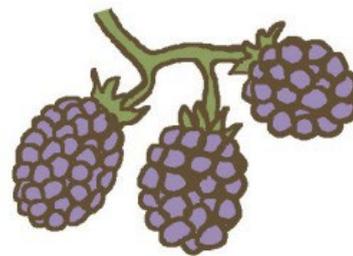
die
Johannisbeere

(Ich habe
☘ eine rote Johannisbeere.)

Ich möchte
☘ eine schwarze Brombeere.
☘ eine süße Himbeere.
☘ eine große Erdbeere.



Beeren

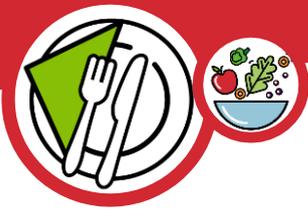


die
Brombeere

(Ich habe
☘ eine schwarze Brombeere.)

Ich möchte
☘ eine süße Himbeere.
☘ eine große Erdbeere.
☘ eine rote Johannisbeere.





Exotische Früchte

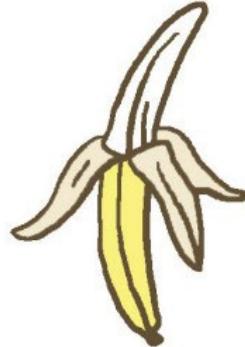


die
Ananas

(Ich habe
● eine süße Ananas.)

Ich möchte
● eine weiche Banane.
● eine fruchtige Kiwi.
● eine saftige Melone.

Exotische Früchte

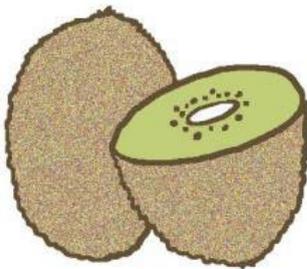


die
Banane

(Ich habe
● eine weiche Banane.)

Ich möchte
● eine fruchtige Kiwi.
● eine saftige Melone.
● eine süße Ananas.

Exotische Früchte

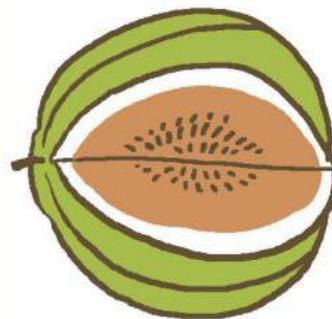


die
Kiwi

(Ich habe
● eine fruchtige Kiwi.)

Ich möchte
● eine saftige Melone.
● eine süße Ananas.
● eine weiche Banane.

Exotische Früchte



die
Melone

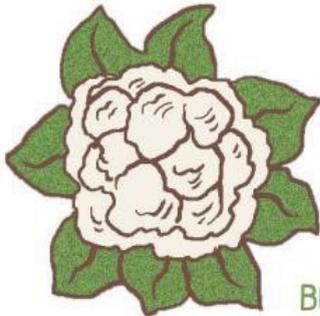
(Ich habe
● eine saftige Melone.)

Ich möchte
● eine süße Ananas.
● eine weiche Banane.
● eine fruchtige Kiwi.





Gemüse



der
Blumenkohl

(Ich habe

- einen großen Blumenkohl.)

Ich möchte

- ein frisches Weißkraut.
- einen langen Lauch.
- eine rote Paprika.

Gemüse



die
Paprika

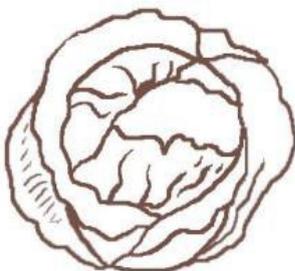
(Ich habe

- eine rote Paprika.)

Ich möchte

- einen großen Blumenkohl.
- ein frisches Weißkraut.
- einen langen Lauch.

Gemüse



das
Weißkraut

(Ich habe

- ein frisches Weißkraut.)

Ich möchte

- einen langen Lauch.
- eine rote Paprika.
- einen großen Blumenkohl.

Gemüse



der
Lauch

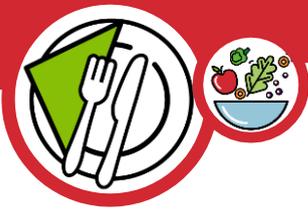
(Ich habe

- einen langen Lauch.)

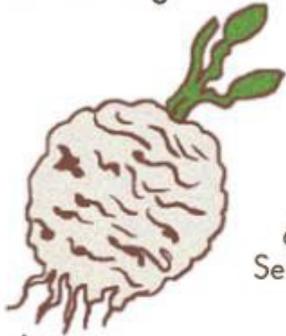
Ich möchte

- eine rote Paprika.
- einen großen Blumenkohl.
- ein frisches Weißkraut.





Wurzel- und
Knollengemüse

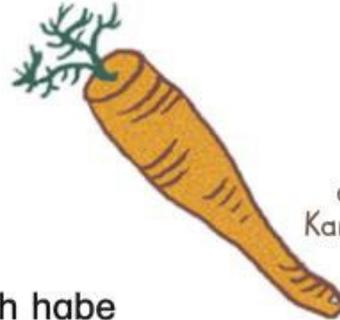


der
Sellerie

(Ich habe
■ einen großen Sellerie.)

Ich möchte
■ eine neue Kartoffel.
■ eine scharfe Zwiebel.
■ eine neue Kartoffel.

Wurzel- und
Knollengemüse



die
Karotte

(Ich habe
■ eine neue Karotte.)

Ich möchte
■ eine scharfe Zwiebel.
■ eine neue Kartoffel.
■ einen großen Sellerie.

Wurzel- und
Knollengemüse

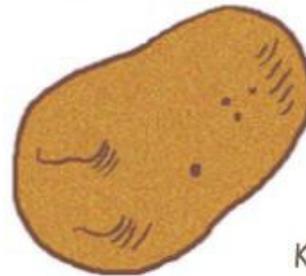


die
Zwiebel

(Ich habe
■ eine scharfe Zwiebel.)

Ich möchte
■ eine neue Kartoffel.
■ einen großen Sellerie.
■ eine neue Karotte.

Wurzel- und
Knollengemüse



die
Kartoffel

(Ich habe
■ eine neue Kartoffel.)

Ich möchte
■ einen großen Sellerie.
■ eine neue Kartoffel.
■ eine scharfe Zwiebel.





◆ Heimische Früchte

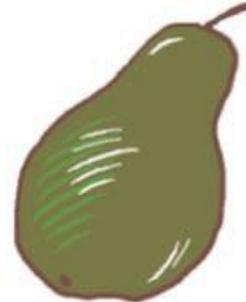


der
Apfel

(Ich habe
◆ einen grünen Apfel.)

Ich möchte
◆ eine saftige Birne.
◆ eine kernlose Traube.
◆ einen großen Kürbis.

◆ Heimische Früchte

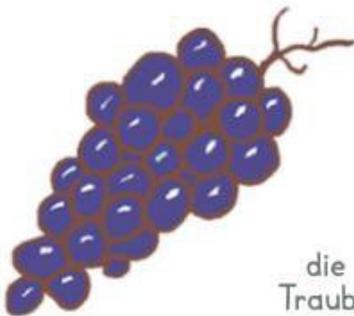


die
Birne

(Ich habe
◆ eine saftige Birne.)

Ich möchte
◆ eine kernlose Traube.
◆ einen großen Kürbis.
◆ einen grünen Apfel.

◆ Heimische Früchte



die
Traube

(Ich habe
◆ eine kernlose Traube.)

Ich möchte
◆ einen großen Kürbis.
◆ einen grünen Apfel.
◆ eine saftige Birne.

◆ Heimische Früchte



der
Kürbis

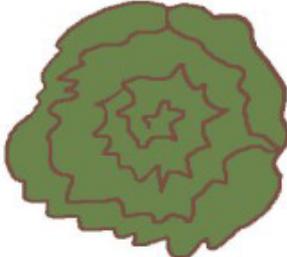
(Ich habe
◆ einen großen Kürbis.)

Ich möchte
◆ einen grünen Apfel.
◆ eine saftige Birne.
◆ eine kernlose Traube.





Salate



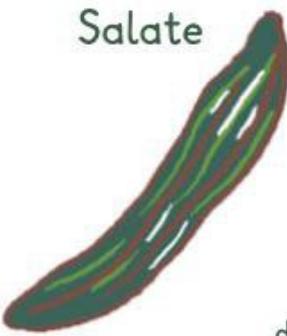
der
Kopfsalat

(Ich habe
- einen grünen Kopfsalat.)

Ich möchte

- eine lange Gurke.
- eine feste Tomate.
- einen milden Rettich.

Salate



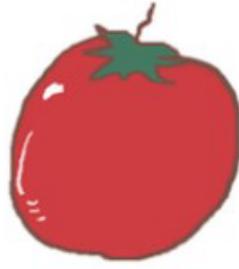
die
Gurke

(Ich habe
- eine lange Gurke.)

Ich möchte

- eine feste Tomate.
- einen milden Rettich.
- einen grünen Kopfsalat.

Salate



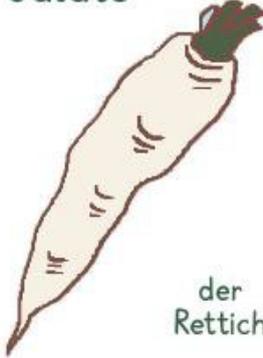
die
Tomate

(Ich habe
- eine feste Tomate.)

Ich möchte

- einen milden Rettich.
- einen grünen Kopfsalat.
- eine lange Gurke.

Salate



der
Rettich

(Ich habe
- einen milden Rettich.)

Ich möchte

- einen grünen Kopfsalat.
- eine lange Gurke.
- eine feste Tomate.





EU-Schulprogramm

INFOBLATT

Was ist das?

Das zum Beginn des Schuljahres 2017/2018 eingeführte EU-Schulprogramm soll Kindern und Jugendlichen Gemüse und Obst sowie frische Milch und Milchprodukte schmackhaft machen und eine gesündere Ernährung fördern.

Für das EU-Schulprogramm wurden das bisherige EU-Schulobst- und -gemüseprogramm sowie das EU-Schulmilchprogramm zusammengeführt.



Was ist das Ziel?

Durch das tägliche Angebot soll die Akzeptanz der Kinder für Gemüse, Obst und Milch erhöht und eine Vorliebe für diese Produkte entwickelt werden. Die begleitenden pädagogischen Maßnahmen wie Unterrichtseinheiten oder Bauernhofbesuche sollen den Kindern zudem landwirtschaftliche Erzeugung und eine Vielfalt an landwirtschaftlichen Erzeugnissen nahebringen. Darüber hinaus sollen Kinder in diesem Zusammenhang auch auf die Themen gesunde Essgewohnheiten, Vermeidung von Lebensmittelabfällen, lokale Nahrungsmittelproduktionsketten oder ökologischen Landbau aufmerksam gemacht werden.

Wird dieses Ziel auch erreicht?

Ja! Evaluationsberichte des Projekts bestätigen die angestrebte positive Wirkung.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden und wie funktioniert es?

Die teilnehmenden Schulen verpflichten sich zu begleitenden pädagogischen und didaktischen Programmen, den sog. „flankierenden Maßnahmen“. Beispiele: Aktionstage, Informationsveranstaltungen, Kochkurse oder „Tage der offenen Tür beim Erzeuger“, aid-Ernährungsführerschein, aid-„SchmExperten“, Anlage eines Schulgartens, Projektwochen zum Thema „Ausgewogene Ernährung“ oder die Kampagne „Zu gut für die Tonne“

An der Schulobst- und -gemüsekomponente nehmen teil: Baden-Württemberg, Bayern, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen. An der Schulmilchkomponente nehmen teil: Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen.

Aktuelle Infos, z.B. zum Anmeldezeitraum für das nächste Schuljahr findet man auf der Seite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft unter dem jeweiligen Bundesland:
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/schulobst.html>





Brandenburger Schulobstprogramm

Worum geht es?

- Beihilfe für den Erwerb und Transport von Äpfeln zur Verteilung an Kinder von Kindertagesstätten, Grundschulen und Horten des Landes Brandenburg, gefördert durch das Landesamt für Ländliche Entwicklung, Landwirtschaft und Flurneuordnung (LELF)
- Dies ist eine Alternative zum EU-Schulobstprogramm, das in Brandenburg nicht angeboten wird.



Was ist das Ziel?

- Kinder sollen ein Verständnis über gesunde Ernährung und/ oder Landwirtschaft erlangen
- Verteilung der Äpfel nur bei pädagogischen Maßnahmen

Wie kann man sich anmelden?

- Anmeldeformulare gibt es auf der Internetseite <https://lelf.brandenburg.de/lelf/de/service/foerderung/schulobst/>
- Bitte um realistische Schätzung der benötigten Beihilfe (**min. 200 bis max. 600 €**)
- Berechtigung zur Teilnahme am Programm durch Zulassungsbescheid → Original des Anmeldeformulars **muss** wieder an das LELF zurückgesendet werden

Wie geht es weiter?

- Erwerb von Äpfeln der Bildungseinrichtung (finanzielle Vorleistung) bei Produktionsbetrieben/ Handelseinrichtungen (keine Privatpersonen)
- Durchführung der Unterrichtseinheiten und Verteilen der Äpfel an die Kinder → Beispielhaftes Unterrichtsmaterial (BLE-Medienservice) z.B. „Was hat mein Apfel mit dem Klima zu tun? – Unterrichtsmodul für die Klassen 3 - 5“
- Erstattungsantrag auf Internetseite ausfüllen, unterschreiben und zusammen mit Kopien der Rechnungen von Kauf und eventuell Transport der Äpfel einsenden:
- Erstattung der entstehenden Kosten bei Erfüllung der Fördervoraussetzungen
- Weitere Informationen unter www.lelf.brandenburg.de





Obst und Gemüse

WISSENSBLATT

Warum sollte ich Obst und Gemüse essen?

Gemüse und Obst sind nicht nur schmackhaft, sondern auch unverzichtbar für den Körper. Sie enthalten lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Diese sind notwendig, damit der Körper funktioniert. Sie sind für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen verantwortlich.

Und sie erfüllen wichtige Aufgaben bei der Verdauung und beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Vitamin A etwa ist wichtig für das Sehvermögen, Vitamin D für gesunde Knochen. Mineralstoffe wie Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium haben ebenfalls wichtige Funktionen im Körper.

Der menschliche Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen, deshalb brauchen wir Obst und Gemüse, um die so wichtigen Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

Wie viel Obst und Gemüse sollte ich zu mir nehmen?

Hierfür gibt es eine ganz einfache Daumenregel: „5 am Tag“. Täglich **drei Portionen Gemüse** (etwa 400 Gramm) und **zwei Portionen Obst** (etwa 250 Gramm).

Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die in eine Handfläche passt. Da in den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe stecken, nutzt ihr am besten die ganze farbige Vielfalt des Angebots an Gemüse und Obst.

Tipps und Ideen

Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit

- Zum Beispiel: Beim Frühstück eine Handvoll frischer Beeren ins Müsli mischen. Mittags die Bolognese mit Karotten, Zucchini oder Aubergine verfeinern und zum Abendbrot Paprika und Tomate mit aufs Brot.

Gemüse aufs Pausenbrot

- Auch das Pausenbrot kann mit einer Portion Gemüse aufgepeppt werden. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Karotte oder Gurke eignen sich prima, um ein Pausenbrot zu belegen.



Bunt kochen = vielfältig essen

- Zum Mittag- oder Abendessen könnt ihr mal versuchen so bunt wie möglich zu kochen. Gerade Gemüse eignet sich super, um die Pfanne ganz bunt aussehen zu lassen. Tauscht euch in der Familie aus, wie ihr euren Teller noch bunter machen könnt.

Obst- & Gemüsesnacks für zwischendurch

- Und wer seine 5 Portionen noch nicht geschafft hat, kann auch einfach mal zwischendurch einen Apfel, eine Paprika oder was er sonst gerne isst, naschen. Klein geschnitten gehen die auch gut weg.





Blindverkostung

AKTIONSBLATT

Was ist eine Blindverkostung?

Ziel der Blindverkostung ist es, möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu probieren und vielleicht neue Vorlieben zu entdecken. Dabei werden die Augen geschlossen, um sich nicht vom Aussehen der Probierhäppchen beeinflussen zu lassen.

Was braucht ihr für die Blindverkostung?

Für die Aktion braucht ihr eine Augenbinde, möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten und einen Löffel, mit dem ihr mundgerechte Stücke einander füttern könnt.

Es bietet sich an Obst und Gemüse zu kaufen, das ihr nicht so oft esst oder vielleicht noch gar nicht kennt. Kauft am besten aber nur so viel, wie ihr für das Spiel benötigt, damit ihr hinterher nichts wegwerfen müsst, falls es keinem schmeckt.

Wie funktioniert die Blindverkostung?

Ein Familienmitglied ist der oder die Spielleiter:in. Er/sie schneidet das Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke. Die anderen Spieler:innen verbinden sich die Augen. Nun füttert der oder die Spielleiter:in den Spieler:innen nacheinander das Obst und Gemüse. Diese müssen erraten, welches Obst oder Gemüse sie gerade bekommen haben.

Ihr könnt vorher ausmachen, welche Sorten es gibt, ihr könnt das aber auch ganz offenlassen. Je nachdem wie schwierig ihr das Spiel machen wollt. Tauscht euch darüber aus, welches Obst oder Gemüse euch am besten geschmeckt hat.

Profivariante

Bei der Profivariante könnt ihr zwei oder drei verschiedene Obst- und Gemüsesorten gleichzeitig auf den Löffel legen und schauen, ob ihr alle auf einmal erkennt.

Vielleicht findet ihr auf diese Weise Kombinationen, die ihr noch nicht kennt, euch aber total gut schmecken.





Fünf am Tag



SPIELEBLATT

Was ist Fünf am Tag?

Bei „Fünf am Tag“ geht es darum, täglich möglichst viele Obst- und Gemüseportionen zu essen. Ziel ist es, die empfohlene Menge von fünf Portionen am Tag zu erreichen.

Was braucht Ihr für Fünf am Tag?

Jede:r Spieler:in benötigt einen Stift und die untenstehende Tabelle. Außerdem braucht ihr natürlich verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

Wie funktioniert Fünf am Tag?

Jedes Mal, wenn ihr eine Portion Obst oder Gemüse esst, dann bekommt ihr einen Punkt. Macht in die Tabelle unten einen Strich für jeden Punkt den ihr bekommen habt. Am Ende der Woche wird zusammengerechnet. Wer am Ende der Woche die meisten Punkte hat, gewinnt. Beispiel:

Spieler	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Punkte
Max M.								35

Ihr könnt dieses Spiel so oft spielen, wie ihr wollt. Ihr könnt auch den Zeitraum beliebig verlängern und die Punkte übertragen. Zeichnet dazu einfach die Tabelle auf ein Blatt Papier ab.

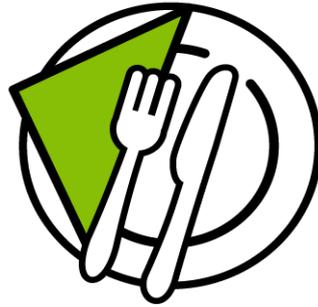
Solltet ihr euch unsicher sein, wie viel eine Portion ist oder wie ihr die Portionen leicht in den Alltag einbauen könnt, dann schaut doch mal auf das Wissensblatt.

Profivariante

Bei der Profivariante könnt ihr einen Extrapunkt pro Tag vergeben, wenn sich alle Portionen voneinander unterscheiden. Ihr somit im Idealfall fünf verschiedene Obst- oder Gemüsesorten gegessen habt.

Spieler	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Punkte





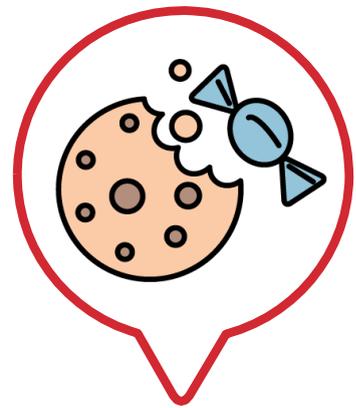
Thema Ernährung



Wasser



Obst & Gemüse



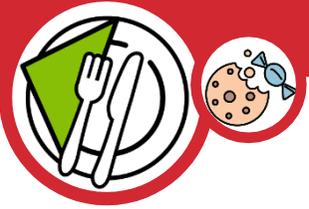
Snacks



ERNÄHRUNG – SNACKS – ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Snacks 	Unterrichtseinheit Süßigkeiten					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	78 80
	Unterrichtseinheit Austauschen					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	82 84
	Unterrichtseinheit Apfelringe herstellen					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	85
	Aktionsblatt Obstsalat-Spiel					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	86
	Wissensblatt Snacks					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	88
	Aktionsblatt Obst und Gemüse Bilder					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	89
	Spielblatt Das Ampelspiel					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	90



Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien

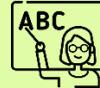
Inhalt:

Extras, wie Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien sind geduldete Lebensmittel, die gelegentlich verzehrt und vor allem genossen werden dürfen. Die Schüler:innen versuchen, Lebensmittel als „Extras“ einzuordnen und wissen, dass diese nur bedingt gegessen werden sollten.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- wissen, dass Süßigkeiten in geringen Mengen verzehrt und genossen werden dürfen.
- lesen an verschiedenen Lebensmitteln ab, wie viel Fett und Zucker jeweils enthalten ist.
- kategorisieren, ob ein Lebensmittel viel Fett, viel Zucker oder beides enthält.
- reflektieren, in welchen Situationen sie zu welchen Extras greifen.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkraft (LK) bringt verschiedene Süßigkeiten bzw. Verpackungen mit. ○ Was haben diese Lebensmittel gemeinsam? → Extras (= gelegentlich/zum Genuss) ○ „Welches sind deine Lieblingsextras?“; „Welche habt ihr daheim und welche essen die anderen Familienmitglieder?“ 		Verschiedene Süßigkeiten bzw. Verpackungen (alternativ Foto davon)



Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Warum sind diese Lebensmittel in größeren Mengen nicht empfehlenswert → Fett/Zucker ○ Prüfen, welche Lebensmittel haben viel Fett, welche viel Zucker, welche beides? 		Verschiedene Süßigkeiten bzw. Verpackungen (alternativ Foto davon)
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen versuchen die verschiedenen Nahrungsmittel nach viel Fett, viel Zucker oder viel Fett und Zucker zu sortieren 		Verschiedene Süßigkeiten bzw. Verpackungen (alternativ Foto davon)
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemeinsames Abgleichen der Lösungen ○ Schüler:innen verschriftlichen ihre Lösungen auf dem AB 		AB Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede:r Schüler:in schreibt ein Extra auf und zu welchem Zeitpunkt dieses genossen werden darf 		AB Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien





Arbeitsblatt Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien

ARBEITSBLATT

Sortiere die Extras in die richtige Spalte ein:

Extras mit viel Zucker	Extras mit viel Fett	Extras mit viel Zucker und Fett

Was ist dein Lieblingsextra und zu welchem Zeitpunkt oder zu welcher Gelegenheit genießt du es? Schreibe auf.

Mein Lieblingsextra: _____

Genussaugenblick: _____





ARBEITSBLATT

Musterlösung: Arbeitsblatt Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien

Sortiere die Extras in die richtige Spalte ein:

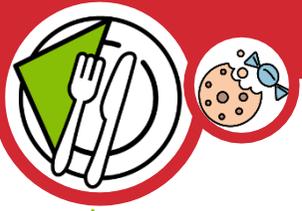
Extras mit viel Zucker	Extras mit viel Fett	Extras mit viel Zucker und Fett
Gummibärchen	Chips	Schokolade
(Kau-)Bonbons	Flips	Nougat
Lutscher	Gesalzene Erdnüsse	Marzipan
Schokodrops	Cracker	Eis
Zuckerwatte		Schoko-Milch-Riegel
Cornflakes		Schokokuss
Müsli		Süßes Popcorn
		Milchschnitte
		Butterkekse
		Haferkekse
		Gebrannte Mandeln
		Cookies
		Nuss-Nougat-Creme
		Erdnussbutter
		Müsliriegel

Was ist dein Lieblingsextra und zu welchem Zeitpunkt oder zu welcher Gelegenheit genießt du es? Schreibe auf.

Mein Lieblingsextra: _____

Genussaugenblick: _____





Austauschen

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Es wird besprochen, wie der Süßigkeitenkonsum gesenkt werden kann und welche Lebensmittel als Ersatz in Frage kommen könnten (Joghurt, ungezuckerte Müslis, Obst usw.).

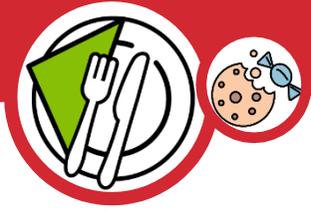
Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- ordnen Zwischenmahlzeiten als ausgewogen / unausgewogen ein.
- kennen Alternativen zu stark zucker- oder fetthaltigen Snacks.
- nennen Möglichkeiten, um Extras auszutauschen.
- planen Zwischenmahlzeiten ohne Süßigkeiten

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkraft (LK) schreibt zwei Begriffe an die Tafel: <i>Zwischenmahlzeit</i> und <i>Snacks</i> ○ Schüler:innen assoziieren zu den beiden Begriffen 		Tafel
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ LK sortiert die genannten Begriffe nach reichlich empfohlenen/geduldeten Lebensmitteln ○ „Was sind deine Zwischenmahlzeiten in der Schule?“ 		Tafel, ggf. verschiebbare Karten





Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen überlegen, welche Zwischenmahlzeiten/ Snacks sie in der Schule konsumieren ○ Schüler:innen ordnen fetthaltige und süße Snacks und Alternativen richtig zu 		AB Austauschen
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vergleichen der Zuordnungsergebnisse ○ Schüler:innen stellen ihre Zwischenmahlzeiten vor – ordnen diese ein, überlegen sich im Falle eines fetthaltigen / süßen Snacks eine Alternative 		
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obstsalat 		





Arbeitsblatt Austauschen

ARBEITSBLATT

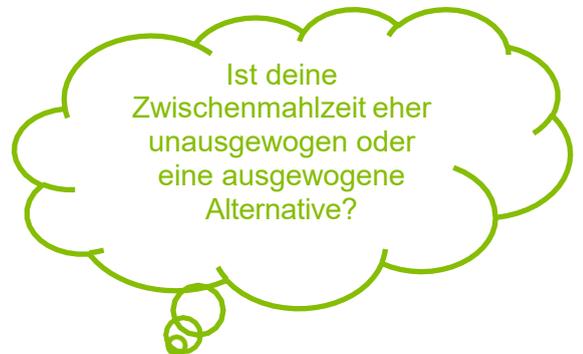
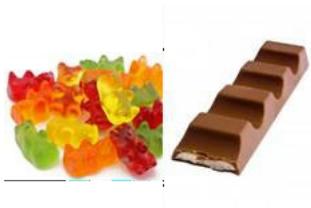
Was sind deine Zwischenmahlzeiten in der Schule?

Schreibe auf, welche Snacks du normalerweise dabei hast.

Fett- / zuckerhaltig oder eine mögliche Alternative?

Nachfolgend siehst du einige Snacks / Zwischenmahlzeiten abgebildet. Überlege, bei welchem Lebensmittel des Pärchens es sich um einen fett- oder zuckerhaltigen Snack / Zwischenmahlzeit handelt und welcher eine bessere Alternative ist.

Kreise die Alternative ein.



Meine Alternative: _____





Apfelringe herstellen

Dauer

Arbeitszeit ca. 30 min, fertig in 4 – 5 Stunden



Material

Apfelausstecher, Messbecher, Schüssel, Backofen oder Schnur

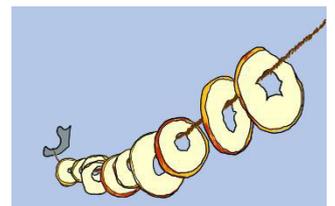
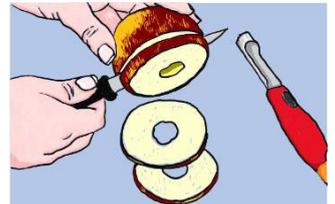
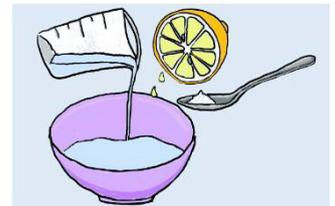


Zutaten

½ TL Salz, ½ Zitrone, 5 mittelgroße Äpfel (süß)

Anleitung

- 1) Miss mit dem Messbecher 750 ml Wasser ab und gib das Wasser in die Schüssel. Presse den Saft der halben Zitrone aus und gib ihn dazu. Gib den halben Teelöffel Salz hinzu und verrühre alles gut.
- 2) Die Äpfel müssen gewaschen und trocken getupft werden. Stich das Kerngehäuse aus und schneide die Äpfel in ca. 3 - 5 mm dicke Ringe. Lege die Ringe direkt in die Zitronenlösung, damit sie nicht braun werden, und lasse sie 10 min einweichen. Danach nimm sie heraus und lass sie auf dem Ofenrost abtropfen (Küchenrolle darunterlegen!), bzw. tupfe sie mit Küchenrolle trocken.
- 3) Methode 1: Trocknen an der Luft.
Diese Methode ist umweltfreundlicher, da keine Energie verbraucht wird! Die Apfelringe werden auf einer Schnur oder einem Stab aufgereiht. Achte darauf, etwas Abstand zwischen den einzelnen Ringen zu lassen. Hänge die Apfelringe an einen warmen und trockenen Ort, zum Beispiel an einem Kamin oder neben der Heizung. Je nach Temperatur und Dicke der Ringe und dauert die Trocknung bis zu zwei oder drei Wochen. Trocken lagern.



Methode 2: Trocknen im Backofen (Wenn es schnell gehen soll). Die Apfelringe werden nebeneinander in einer Lage auf einem Ofenrost oder einem Kuchengitter ausgelegt. Den Backofen bei 80°C (Umluft 60°C) vorheizen und die Apfelringe bei dieser Temperatur ca. 3 - 4 Stunden trocknen lassen. Lass die Backofentür einen Spalt weit geöffnet, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Ringe sollten noch weich und biegsam sein, aber keine Feuchtigkeit mehr abgeben. Lass die Ringe komplett abkühlen. Trocken lagern.



Fotos: Pixabay





Obstsalat (Tutti Frutti)

AKTIONSBLETT

Spieldauer

Ca. 15 – 25 min

Teilnehmer:innen

Mindestens 8

Material

Spielkarten (siehe Bastelvorlage), diese können bei Bedarf/ wenn öfter gespielt werden soll, für eine bessere Haltbarkeit laminiert werden.



Quelle: Pixabay

Anleitung

Die Lehrkraft verteilt an alle Kinder je ein Kärtchen mit einer Obstsorte (als Variation können auch Gemüsesorten auf den Kärtchen abgebildet sein). Die Kinder sitzen im Stuhlkreis, allerdings ist ein Stuhl zu wenig im Kreis, sodass ein Kind in der Mitte steht. Das Kind in der Mitte ruft eine Obstsorte (die auf den Kärtchen vorkommt). Dann wechseln schnell alle, die diese Frucht auf ihrem Kärtchen haben, kreuz und quer die Plätze. Soll es schwerer werden, ist es verboten, mit dem Sitznachbarn zu tauschen. Das Kind in der Mitte versucht ebenfalls, einen Platz im Stuhlkreis zu ergattern. Der- oder diejenige, der/die keinen Platz gefunden hat, bleibt in der Mitte und ruft eine andere Frucht. Beim Kommando "Obstsalat" tauschen alle Kinder die Plätze. Bleibt einem Kind nur sein alter Platz übrig, muss es "zur Strafe" in die Mitte.

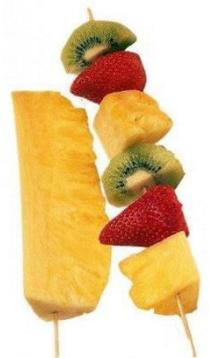
Idee zum Einstieg

Zum Einstieg können die Kinder aufzählen, was sie zur Ernährungspyramide speziell über Obst gelernt haben, und erzählen, welche Obstsorten sie kennen. Die genannten Obstsorten können nach ihrem saisonalen Vorkommen geordnet werden.

Idee zum Abschluss

Nach dem Spiel können gemeinsam Obstspieße zubereitet werden. Dafür werden Früchte kleingeschnitten, auf Dessertschälchen verteilt, und jeder kann sich seinen eigenen Obstspieß nach seinen Vorlieben zusammenstellen. Evtl. kann gesunde Deko wie z.B. gehackte Nüsse bereitgestellt werden.

Material: Messer, Schneidebrettchen, Schaschlikspieße, Dessertschälchen, Obst der Saison





Bastelvorlage





Snacks

WISSENSBLATT

Snacken also das „zwischen durch essen“ ist für Kinder wie auch Erwachsene bei Bedarf völlig in Ordnung, aber es kommt darauf an was und wie viel.

Wie kann ich Snacks besser unterscheiden?

Bei der Unterscheidung hilft ein Blick auf die Verpackung. Snacks mit viel Fett und Zucker sollten nur gelegentlich und in Maßen gegessen werden, da sich diese bei häufigem Verzehr negativ auf die Gesundheit auswirken.

Eine weitere Unterscheidungshilfe könnte das Ampelsystem sein. Dabei markiert man die Snacks mit den Ampelfarben nach den folgenden Kriterien.

Das Ampelsystem

Grüne Snacks:

Davon kann man so viel essen, wie man möchte.
Die grünen Snacks haben nur sehr wenig Fett und Zucker.
z.B. *Obst und Gemüse*



Gelbe Snacks:

Nur in Maßen genießen. Zwei Kinderhände voll.
Die gelben Snacks haben schon etwas mehr Fett und sind in Maßen aber noch als Snacks geeignet.
z.B. *Milchprodukte*



Rote Snacks:

Ist eine Ausnahme. Maximal eine Kinderhand voll am Tag.
Die roten Snacks haben sehr viel Fett und Zucker und sollten als Zwischenmahlzeit wenig bis gar nicht zum Einsatz kommen.
z.B. *Schokolade, Gummibärchen und Chips*



Zahlen bitte!

Wenn ihr genau wissen wollt, wie ihr die Snacks nach Zahlen in das Ampelsystem einordnen könnt, gibt es hier eine Tabelle für euch. Die Angaben sind immer **pro 100g** des Snacks angegeben.

Nährstoff	Grün	Gelb	Rot
Fett	Bis 3g	3 - 20g	Über 20g
Zucker	Bis 5g	5 - 12,5g	Über 12,5g





Obst und Gemüse Bilder

AKTIONSBLATT

Obst- und Gemüsebilder legen

Obst und Gemüse eignen sich super als Zwischenmahlzeit. Nicht nur das Essen, sondern auch die Zubereitung der Vitaminbomben kann Spaß machen, indem ihr zum Beispiel mit Obst und Gemüse ein Bild auf den Teller zaubert.

Was braucht ihr für die Obst- und Gemüsebilder?

Wie bei echten Gemälden braucht ihr Farbe, Pinsel und Leinwand. Nur, dass hier das Obst und Gemüse eure Farben sind, ein Messer dient als Pinsel und die Leinwand ist in diesem Fall euer Teller.

Anders als bei Gemälden sind die Kunstwerke aber nicht für die Ewigkeit gedacht, sondern sollen hinterher natürlich auch von euch verspeist werden. Denkt daran, wenn ihr eure Kunstwerke erschafft.

Zubereitung der Obst- und Gemüsebilder

Überlegt euch ein Motiv, zum Beispiel ein Tier, eine Pflanze oder ihr versucht ein Familienmitglied zu malen. Schneidet dazu das Obst und Gemüse in Form und legt es zu einem Bild auf euren Teller. Dabei können die natürlichen Formen und Farben von Obst und Gemüse prima genutzt werden.

Hier zwei Beispiele als Anregung. Am besten überlegt ihr euch aber ein eigenes Bild und lasst eurer Fantasie freien Lauf.



Gerne könnt ihr eure Kunstwerke fotografieren und an familieplus@uni-konstanz.de schicken. Ein paar der Bilder werden wir dann auf unsere Webseite stellen.





Das Ampelspiel



SPIELEBLATT

Was ist das Ampelspiel?

Beim Ampelspiel geht es darum, Snacks den drei Ampelfarben zuzuordnen und beim Snackeßen möglichst im grünen Bereich zu bleiben, um nicht vom Snackmonster gefressen zu werden.

Was braucht Ihr für das Ampelspiel?

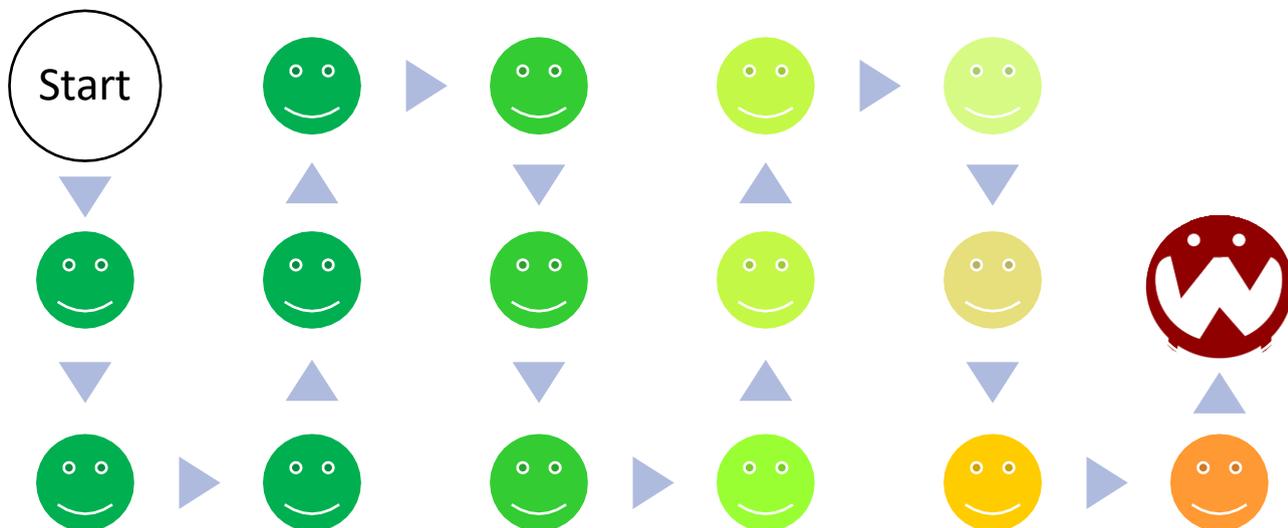
Ihr braucht das Wissensblatt, denn hier findet ihr die Erklärung der Ampelfarben. Außerdem braucht ihr eine Spielfigur und den Spielplan unten.

Jede:r Spieler:in sucht sich eine Spielfigur aus. Das kann ein kleiner Stein sein, eine Münze oder ein kleines Spielzeug, wichtig ist nur, dass sie auf den Spielplan unten passt. Wenn ihr Kühlschrankmagnete habt, könnt ihr den Spielplan auch an den Kühlschrank hängen und kleine Magnete als Spielfiguren verwenden.

Wie funktioniert das Ampelspiel?

Jede:r Spieler:in stellt seine Spielfigur auf die Startposition. Jedes Mal, wenn ihr einen Snack esst, müsst ihr schauen, welche Farbe der Snack hat. Nehmt das Wissensblatt zur Hilfe, wenn ihr euch unsicher seid. Bei **grünen Snacks dürft ihr stehen bleiben**, bei **gelben müsst ihr um ein Feld** weiterziehen und **bei roten um 3 Felder** vorgehen.

Das Spiel dauert eine Woche. Wer am Ende der Woche nicht vom Snackmonster gefressen wurde, hat das Spiel gewonnen. Hat es euch erwischt, dann solltet ihr für das nächste Mal überlegen, welche gelben und roten Snacks ihr vielleicht doch durch grüne ersetzen könnt. Aber keine Sorge, ihr könnt das Spiel so oft spielen, wie ihr wollt.



Zusatzregel / Wettkampf-Regel

Ihr könnt natürlich auch einen Wettkampf daraus machen. Wer am Ende der Woche noch am nächsten beim Startfeld steht, der gewinnt das Spiel. Macht am besten in der Familie aus, was der oder die Sieger:in gewinnen kann, um den Wettkampf noch spannender zu machen.

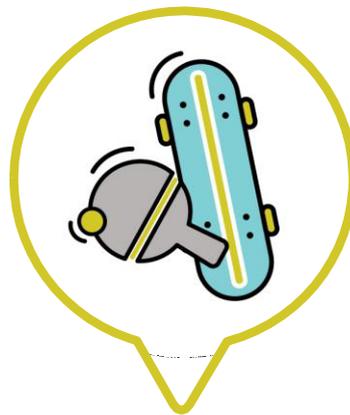




Thema Bewegung



Aktive Wege



Körperliche
Aktivität in den
Pausen



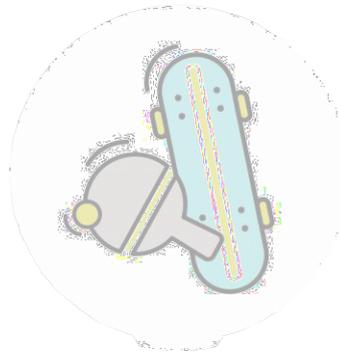
Körperliche
Aktivität im
Sportunterricht
und in AGs



Thema Bewegung



Aktive Wege



Körperliche
Aktivität in den
Pausen



Körperliche
Aktivität im
Sportunterricht
und in AGs



BEWEGUNG – AKTIVE WEGE - ÜBERSICHT



● → Schule ○ → Familie

Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Aktive Wege 	Unterrichtseinheit Fortbewegung 1					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt Fortbewegung 1 	94 96
	Unterrichtseinheit Fortbewegung 2					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt Fortbewegung 2 	98 100
	Aktionsblatt Bewegungscheck					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	102
	Infoblatt Walking Bus					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	104
	Wissensblatt Bewegung im Alltag					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	105
	Aktionsblatt Aktion zu Fuß					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	106
	Spielblatt Der bewegte Alltag					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	107



Fort- bewegung 1

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Fortbewegung gehört ganz selbstverständlich zum täglichen Leben dazu. Je nach Zweck, Gelegenheit und Verfügbarkeit werden verschiedene Arten der Fortbewegung realisiert. Auch für den Schulweg stehen unterschiedliche Wegemöglichkeiten zur Verfügung. Die verschiedenen Formen werden mit den Schüler:innen bearbeitet.

Lern- und Handlungsziele:

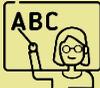
Die Schüler:innen...

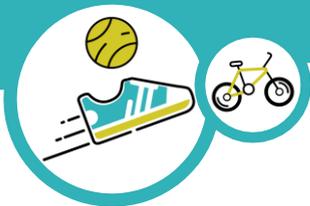
- nennen verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten und zu welchen Gelegenheiten sie genutzt werden.
- führen Blitzinterviews durch und befragen sich gegenseitig nach ihrem Schulweg.
- tauschen sich über ihren Schulweg aus.
- diskutieren über einen alternativen Schulweg (anderer Weg/Fortbewegungsmittel).

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele der Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Um von einem Ort zum anderen zu kommen, sind die Menschen früher immer gelaufen oder gegangen. Heute haben wir für unsere Fortbewegung viele verschiedene Möglichkeiten. ○ Überlegt mit der Mind-Map, wie Menschen bestimmte Wege zurücklegen können und ordnet diese den verschiedenen Gelegenheiten (in der Wohnung/im Garten, im Alltag draußen, in der Freizeit zwischendurch, in den Ferien) zu. 		





Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> Übertrage die gesammelten Punkte in die Liste auf dein Arbeitsblatt. 		AB Fortbewegung 1
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> An manchen Orten der Welt gelangen die Kinder ganz anders zur Schule als die meisten Kinder bei uns: Sie müssen sehr weit laufen, auf Pferden oder Eseln reiten oder mit dem Boot fahren. Dabei erlebt jeder andere Dinge. 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> Befrage in einem Blitz-Interview vier deiner Mitschüler:innen, wie sie zur Schule kommen und was sie dabei erleben. Mache dabei Notizen in deiner Tabelle. 		AB Fortbewegung 1
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> Tauscht euch nun in der Klasse darüber aus: Wer hat den längsten, schönsten oder aufregendsten Schulweg? 		
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Versucht am nächsten Tag anders als gewohnt zur Schule zu kommen (anderer Weg, anderes Fortbewegungsmittel) und tauscht euch darüber aus. 		



Arbeitsblatt Fortbewegung 1



1) Wie bewegen sich Menschen fort?

- In der Wohnung und im Garten:

Bobbycar, ... _____

- Im Alltag draußen:

zu Fuß, ... _____

- In der Freizeit, zwischendurch:

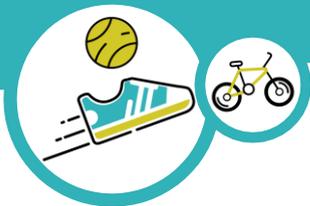
Waveboard, ... _____

- In den Ferien:

Paddelboot, ... _____

- ⇒ **Unterstreicht die Arten der Fortbewegung, die ihr selbst schon angewandt habt, mit einem farbigen Stift.**





2) Der Schulweg der anderen

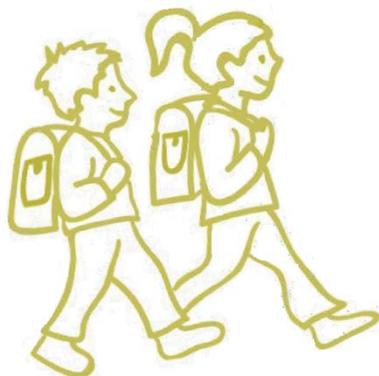


Befrage in einem Blitz-Interview vier deiner Mitschülerinnen und Mitschüler, wie sie zur Schule kommen und was sie dabei erleben.

Mache dabei Notizen in der Tabelle.

ARBEITSBLATT

Name	Kommt so zur Schule und erlebt dabei
Sina	<input type="radio"/> Fährt meistens mit dem Rad, manchmal mit dem Bus. <input type="radio"/> Trifft dabei oft Svenja und Tobias. <input type="radio"/> Kann auf Kopfsteinpflaster nicht gut fahren.





Fort- bewegung 2

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Für den Schulweg und für den Alltag stehen verschiedene Fortbewegungsmittel mit verschiedenen Merkmalen zur Verfügung. Das Auto als beliebtes Fortbewegungsmittel bringt Vor- sowie Nachteile mit sich. Diese werden gesammelt und überlegt, in welchen Situationen das Auto durch andere Fortbewegungsmittel ersetzt werden kann.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- ordnen verschiedenen Fortbewegungsmitteln verschiedene Merkmale zu.
- beschreiben, in welchen Situationen sie mit dem Auto fahren.
- beschreiben, welche Vor- und Nachteile es haben könnte, mit dem Auto zu fahren.
- führen ein Interview durch und befragen zwei Personen zu ihren Fortbewegungsmitteln und möglichen Alternativen.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abstimmung: Welches der dargestellten Fortbewegungsmittel ist das Lieblings-Fortbewegungsmittel in Deutschland? (Auto, Fahrrad, Bus, Bahn, zu Fuß) 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verschiedene Fortbewegungsmittel haben verschiedene Merkmale (Schnelligkeit, Anstrengung, Lautstärke, Motor, Räder) 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Suche dir eine bestimmte Fortbewegungsart aus. Setze nun für alle Merkmale, die oben auf den Linien dargestellt sind ein Kreuz an der Stelle, wo du die Fortbewegung einordnen würdest. 		AB Fortbewegung 2





Informieren
Auswerten
Abschluss

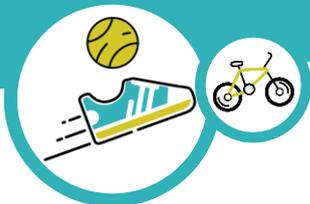
- In fast jeder Familie gibt es ein oder mehrere Autos. Sie helfen, schnell und bequem an ein Ziel zu gelangen, aber brauchen auch viel Platz und Treibstoff, bringen Gefahren und schlechte Luft in unsere Straßen.
- Überlege, wann und wohin du mit dem Auto gebracht wirst. Dies können regelmäßig wöchentliche und auch seltene Termine und Ziele sein.
- Überlege gemeinsam mit deinem Sitznachbarn oder in der Tischgruppe, welche Vor- und Nachteile es haben könnte, mit dem Auto zu fahren.
- Überlege dir zwei Menschen, die du befragen möchtest, wie sie zur Arbeit/Schule, zum Einkaufen, zum Sport usw. kommen. Frage sie auch, weshalb sie diese Verkehrsmittel nutzen und ob es auch anders möglich und sinnvoll wäre.



AB Fortbewegung 2

AB Fortbewegung 2





3) Überlege gemeinsam mit deinem Sitznachbarn oder in der Tischgruppe, welche Vor- und Nachteile es haben könnte, mit dem Auto zu fahren. Denke dabei nicht nur an dich selbst, sondern auch an andere.

Vorteile: _____

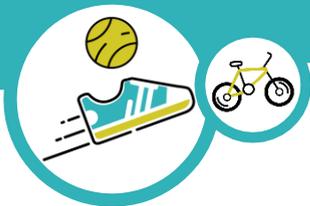
Nachteile: _____

4) Befrage zwei Menschen, wie sie zur Arbeit/ Schule, zum Einkaufen, zum Sport usw. kommen. Frage sie auch, weshalb sie diese Verkehrsmittel nutzen, und ob es auch anders möglich und sinnvoll wäre.

Tauscht euch in der Klasse darüber aus, welche Gründe für die Benutzung von Autos genannt wurden und welche dagegen.

	Person 1:	Person 2:
Arbeit, Schule		
Freizeittermine		
Einkaufen, Arzt		
Reisen, Ausflüge		





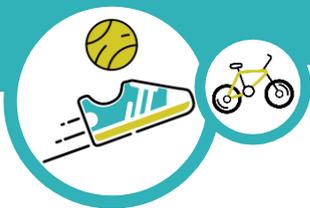
Was fällt dir ein, was du tun könntest, um dich noch mehr zu bewegen?



Male ein Bild zu deinen Ideen.

AKTIONSBLATT





Walking Bus

INFOBLATT

Der „Walking Bus“ oder auch der „Schulbus zu Fuß“ ist eine Maßnahme zur Sicherung des Schulwegs von Kindern. Er macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Gesundheit, Selbstständigkeit und Kommunikation der Schüler:innen.

Wie funktioniert's?

Es wird eine „Buslinie“ festgelegt, die die Kinder an verschiedenen Haltestellen abholt. In einer Gruppe befinden sich ca. 10 bis 12 Schüler*innen. Begleitet wird der „Walking Bus“ immer von mindestens zwei Elternteilen, die als Busfahrer:innen fungieren (Anfang und Ende der Schüler:innengruppe). Die Länge der Buslinie beträgt rund 1,5 bis 2 km, so dass die Schüler:innen höchstens 30 Minuten für den Weg zur Schule benötigen.

Vorteile

- Sicherheit: die Kinder gehen in großen, gut sichtbaren Gruppen und tragen reflektierende Sicherheitswesten
- Gesundheit: die Kinder sind bereits auf dem Schulweg körperlich aktiv und danach im Unterricht wacher, konzentrierter und leistungsfähiger
- Umweltfreundlich: reduziert den Autoverkehr und führt insbesondere in Schulumgebung zu weniger Luftverschmutzung
- Die Kinder lernen die Gefahren des Straßenverkehrs und richtiges Fußgängerverhalten
- Kann auch klassenübergreifend eingerichtet werden → fördert den Kontakt von Schüler:innen unterschiedlichen Alters und sie können voneinander lernen

Neueinrichtung des „Walking Bus“ in Ihrer Klasse

- Veranstaltung eines Elternabends
- Festlegung der Strecke, Abholzeiten und Busfahrer:in
- „Betriebsleiter:in“: Koordination bei Ausfällen/Krankheit eines/einer Busfahrer:in
- Erstellung von Haltestellen-Zeichen
- Ausstattung der Kinder und Eltern mit Warnwesten
- Gute und sichere Erreichbarkeit der Haltestellen für Kinder





Bewegung im Alltag

WISSENSBLATT

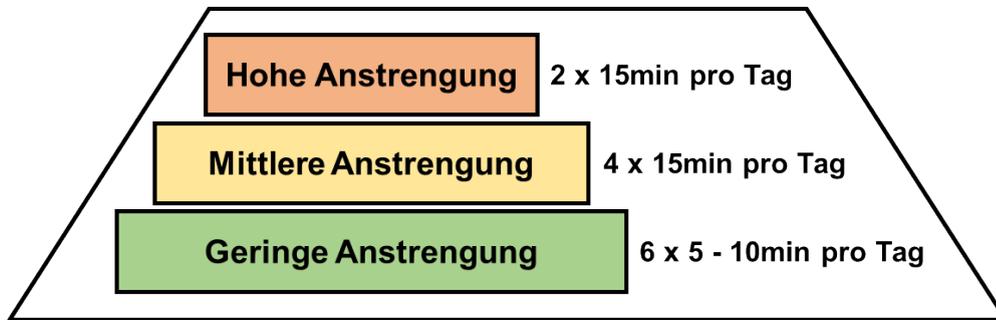
Warum ist Bewegung gut für dich?

Körperliche Aktivität im Allgemeinen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Wie viel sollte ich mich bewegen?

In der Tabelle steht, wie viel sich Grundschulkinder mindestens am Tag bewegen sollten. Geringe Anstrengung bedeutet, dass man nicht ins Schnaufen kommt und auch der Puls nicht sonderlich ansteigt. Bei mittlerer Anstrengung muss man schon etwas schneller atmen und der Puls erhöht sich spürbar. Die Bewegungen mit hoher Anstrengung sind zum Auspowern gedacht, hier kommt man richtig ins Schwitzen.

Die angegebenen Zeiten sind eine Empfehlung und dienen als Orientierungshilfe. Man kann natürlich auch statt beispielsweise 2x15min einmal 30min aktiv sein. Ebenso können die verschiedenen Anstrengungen mit einer einzigen Aktivität gemacht werden. Zum Beispiel beim Fußballspielen. Hier wechseln sich Sprints, Laufen und Gehen ab.



Bewegung im Alltag erklärt

Mit Bewegung im Alltag ist gemeint, dass man alltägliche Aufgaben und Tätigkeiten mit etwas Bewegung verbindet. Beispielsweise Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegt oder dass man kleine Übungen zwischendurch machen kann, beispielsweise beim Telefonieren oder Zähneputzen.

Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbauen?

Am besten eignet sich Bewegung im Alltag für geringe Anstrengungen, aber auch mittlere und hohe Anstrengungen lassen sich in den Alltag einbauen.

Hohe Anstrengung: z.B. Treppensprints

Mittlere Anstrengung: z.B. Beim Kochen tanzen

Geringe Anstrengung: z.B. Zu Fuß zur Schule oder beim Telefonieren auf und ab gehen

Bewegung kann überall und immer stattfinden. Das Aktionsblatt und auch das Spieleblatt bieten viele weitere Möglichkeiten, wie ihr euren Alltag mit Bewegung füllen könnt. Schaut dort doch mal rein.





Aktion zu Fuß

AKTIONSBLATT

Was ist damit gemeint?

Diese Aktion ist dazu da, sich zu überlegen, welche Strecken man im Alltag auch gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen könnte.

Was braucht ihr dafür?

Ihr braucht Stift und Papier und Kreativität.

Wie funktioniert das?

Die Familie überlegt sich gemeinsam, welche Strecken im Alltag auch zu Fuß gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren werden können, anstatt sie mit dem Auto oder Bus und Bahn zu fahren.



Haltet eure Ideen auf einem Blatt Papier fest. Sollte euch nichts einfallen, könnt ihr ja mal einen Blick in die Beispiele werfen, vielleicht ist da etwas für euch dabei.

Wenn ihr zu viele Wege habt, bei denen ihr nicht auf Auto, Bus oder Bahn verzichten könnt, dann schaut euch doch mal die Tipps an, vielleicht findet ihr hier Anregungen, wie es doch klappen könnte, mit dem Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen.

Versucht mal, so viele Wege wie möglich ohne Motor zu schaffen. Vielleicht entdeckt ihr ja neue Lieblingsstrecken mit dem Rad oder zu Fuß, bei denen ihr von nun an auf das Auto, den Bus oder die Bahn verzichten könnt.

Beispiele für Fuß-/Radwege

- Schulweg, Weg zum Sportverein, zur Musikschule oder zu anderen Freizeitaktivitäten
- Einkaufen oder andere Erledigungen wie zum Arzt, aufs Amt, zur Post oder zur Apotheke
- Freunde/Verwandte besuchen
- Mit dem Hund spazieren gehen

Tipps

- Eine Station früher aussteigen und den Rest laufen
- Einen vom Ziel weiter entfernten Parkplatz wählen
- Nur den Hin- oder Rückweg fahren, den anderen laufen





Der bewegte Alltag

SPIELEBLATT

Was ist der bewegte Alltag?

Der bewegte Alltag soll Möglichkeiten aufzeigen, wie man seine Tätigkeiten im Alltag mit Bewegung verbinden kann.

Was braucht ihr für den bewegten Alltag?

Eine für euch passende Liste mit Tätigkeiten und Bewegungen, etwas Kreativität und natürlich euren Körper.

Wie funktioniert der bewegte Alltag?

Zuerst müsst ihr eine Liste mit Tätigkeiten erstellen, die ihr jeden Tag macht, die aber nicht sonderlich viel Bewegung erfordern.

Als nächstes überlegt ihr euch Bewegungen, die während dieser Tätigkeit gut machbar sind. Schreibt sie am besten direkt dahinter.

Wenn euch da nichts einfällt, könnt ihr auch einfach erstmal unsere Beispiele verwenden. Dabei könnt ihr aber sowohl die Tätigkeit als auch die Bewegung austauschen, seid hier gerne kreativ.

Wenn ihr eure Liste fertig habt, dann kann es direkt losgehen. Versucht so viele Tätigkeiten wie möglich, mit Bewegungen zu gestalten. Tauscht euch am Ende der Woche aus, was ihr am besten fandet und was ihr gerne beibehalten möchtet.

Ihr könnt daraus auch einen Wettbewerb machen. Für jede bewegte Tätigkeit gibt es einen Punkt. Führt dazu eine Strichliste. Wer am Ende der Woche die meisten Striche hat, hat nicht nur den bewegtesten Alltag, sondern auch den Wettbewerb gewonnen. Macht am besten vorher aus, ob und welche Belohnung der/die Sieger:in bekommt.

Beispiele

<u>Alltags-Tätigkeit</u>		<u>Bewegung</u>
Zähneputzen	und	Kniebeugen
Telefonieren	und	Auf und Ab gehen
Stockwerk wechseln	mit	Treppensprint statt Rolltreppe/Fahrrad
Verabredungen	zum	Spazieren gehen oder draußen spielen
Bus/Bahn fahren	und	Eine Station früher aussteigen und laufen
Arbeiten/Hausaufgaben	und	immer wieder die Füße anheben
Kochen	und	Sich zu Musik bewegen (wenn möglich tanzen)
Warten	und	Auf den Zehenspitzen auf und ab wippen
Fernsehen	mit	Kraftübungen

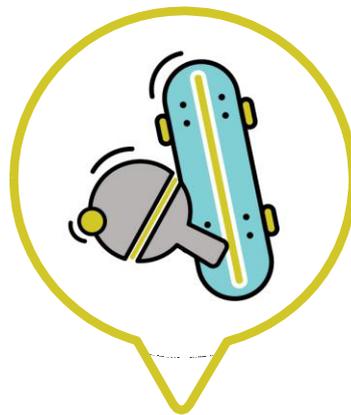




Thema Bewegung



Aktive Wege



Körperliche
Aktivität in den
Pausen



Körperliche
Aktivität im
Sportunterricht
und in AGs



BEWEGUNG – KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IN DEN PAUSEN - ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Körperliche Aktivität in den Pausen 	Unterrichtseinheit Wir erfinden unser Pausenspiel					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt Wortkarten 	110 112
	Aktionsblatt Unsere Klassen-Bewegungskiste					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	116
	Aktionsblatt Hacky Sacks basteln					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	120
	Aktionsblatt Bewegte Pausen Sammlung					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	123
	Aktionsblatt Bewegungseinheiten im Klassenzimmer					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	133
	Infoblatt Schulhofgestaltung zur Bewegungsförderung					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt Schulhoflinien 	137
	Wissensblatt Bewegung in der Freizeit					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	139
	Aktionsblatt Familien Freizeitspiel					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	140
	Spielblatt Die Familien Olympiade					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	141





Wir erfinden unser Pausenspiel

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Die Schüler:innen bekommen die Aufgabe, ein eigenes Pausenspiel zu entwickeln. Dafür setzen sie sich mit verschiedenen Materialien und Bewegungsformen auseinander.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

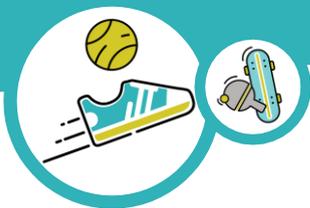
- beschäftigen sich mit verschiedenen Materialien.
- wenden verschiedene Bewegungsformen (laufen, hüpfen, krabbeln, rollen) an.
- bringen ihre eigenen Ideen in eine Spielgestaltung ein.
- äußern ihre eigenen Spielideen vor den Mitschüler*innen.
- führen ein selbst konzipiertes Bewegungsspiel durch.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder bekommen Zeit mit verschiedenen bereitgestellten Materialien zu Spielen. ○ Auf Zuruf der Lehrkraft führen die Schüler:innen verschiedene Bewegungsformen (mit den Materialien) aus (laufen, hüpfen, sitzen, rollen, tragen, krabbeln) 		Seile, Reifen, Bälle, Kegel





Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn wir ein eigenes Spiel erfinden, müssen wir verschiedene Dinge festlegen: Ziel des Spiels, Material, Mannschaftsform, Bewegungsform. 		Wortkarten
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ In Kleingruppen überlegen die Kinder mit Hilfe der Wortkarten, welches Rahmenformat ihr eigenes Spiel haben könnte. ○ Die Lehrkraft kann die Kleingruppen bei der Ideenfindung unterstützen. 		Wortkarten
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schüler:innen erklären ihre Spielideen. ○ Lehrkraft/Klasse kann nachfragen/ergänzen. 		
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eins der ausgedachten Spiele wird ausprobiert. 		Nach Bedarf



Wortkarten

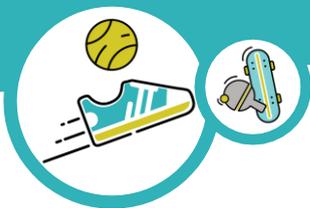
Unser eigenes Pausenspiel

Ziel des Spiels

ARBEITSBLATT

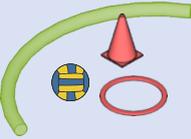
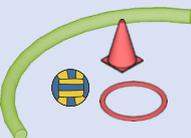
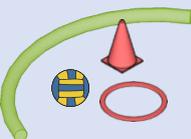
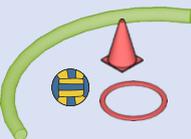
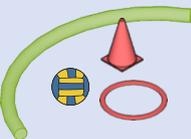
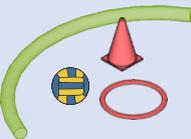
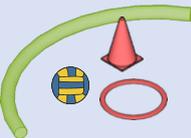
	Basketballkorb treffen
	abschlagen
	Weitwurf
	abwerfen
	Partner finden
	Zielort erreichen



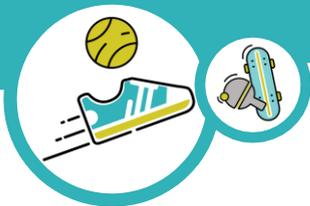


Material

ARBEITSBLATT

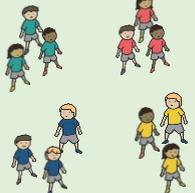
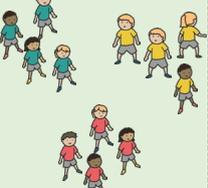
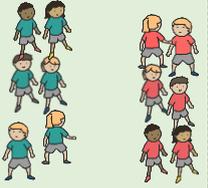
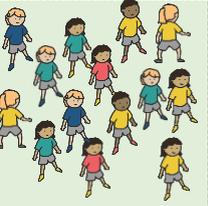
	Seile
	Reifen
	große Bälle
	kleine Bälle
	Matten
	Kegel
	Hütchen



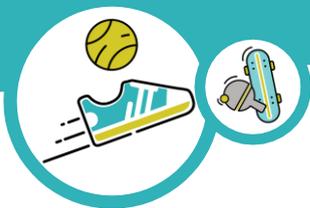


Mannschaftsform

ARBEITSBLATT

	<p>einzel</p>
	<p>paarweise</p>
	<p>4 Teams</p>
	<p>3 Teams</p>
	<p>2 Teams</p>
	<p>alle gemeinsam</p>





Bewegungsform

ARBEITSBLATT

rollen

tragen

krabbeln

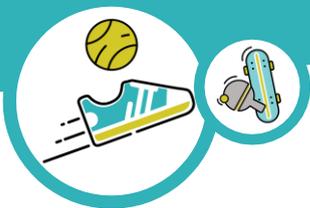
hüpfen

sitzen

werfen

laufen



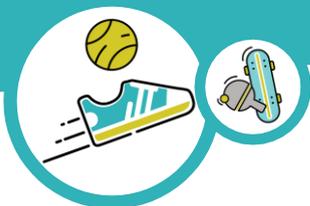


Unsere Klassen-Bewegungskiste

Eine tolle Möglichkeit für die selbstständige Beschäftigung der Schüler:innen in der Pause ist eine Klassen-Bewegungskiste. Darin befinden sich unterschiedliche Spielgeräte, die von allen benutzt werden dürfen, sowie Spielanleitungen, die eine Anregung für mehr Abwechslung bieten. Die Bewegungskiste kann individuell nach Ihren Bedürfnissen gefüllt werden, hier ein paar Beispiele:

Spielgerät	Motorische Fähigkeit	Einzel-/ Teamübung
Springseil	Ausdauer, Kraft, Koordination	Einzel
Schwungseil	Ausdauer, Kraft, Koordination	Team
Frisbee	Ausdauer, Koordination	Team
Hula-Hoop-Reifen	Ausdauer, Koordination	Einzel
Stelzen	Kraft, Koordination	Einzel
Gummiband	Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination	Team
Jongliertücher	Koordination, Schnelligkeit	Einzel
Ball/ Fußball	Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination	Einzel/ Team
Pylonen	Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination	Einzel/ Team
Kreide → Hüpfspiel	Koordination, Ausdauer	Einzel/ Team
Tennisringe	Koordination	Einzel/ Team
Federball (Schläger und Ball)	Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft	Team
Tischtennis (Schläger und Ball)	Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft	Team
Zusätzlich: Spielanleitungen		





Spielanleitungen

Pizzaiole: Tennisringe

Der Pizzaiole macht die Pizzateigscheiben durch drehen und werfen. Schaffst du das auch?

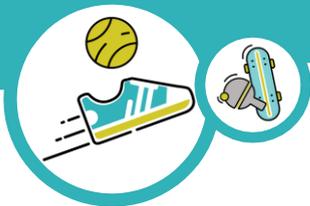
1. Pizzateig drehen
 - Schwing den Ring um den Zeigefinger.
 - Kannst du dabei mit der anderen Hand einen Kreis in die Luft malen?
 2. Pizzateig werfen
 - Wirf einen Ring senkrecht in die Höhe und fang ihn wieder mit der einer Hand.
 - Kannst du es auch mit der anderen Hand?
 3. Pizzateig-Show
 - Wirf einen Ring in die Höhe und versuch ihn nach einer ganzen Drehung wieder zu fangen.
 - Schaffst du es auch mit einer Doppeldrehung?
- ⇒ Diese Übung fördert Bewegungskoordination, vor allem im Bereich der Orientierung.

Mondkrater: Springseil

Ein Mondkrater hat schmale Ränder. Darauf zu gehen, ist nicht ganz einfach.

1. Gratwanderung
 - Lege dir mit Seilen eine Kraterlinie und balancier vorwärts, seitwärts und rückwärts darüber.
 - Kannst du es auch blind?
 2. Gegenverkehr
 - Versucht aneinander vorbeizugehen, ohne dabei neben den Kraterrand (Seil) zu treten.
 - Erfindet möglichst viele verschiedene Varianten.
 3. Krater-Wettkampf
 - Stellt euch gegenüber auf den Kraterrand. Versucht durch Drücken und Wegziehen der Hände den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
 - Verliert dein Partner das Gleichgewicht, bekommst du 1 Punkt.
- ⇒ Diese Übungen fördern die Bewegungskoordination, vor allem des Gleichgewichts und der Reaktion.





Fang das Tuch: Jongliertücher

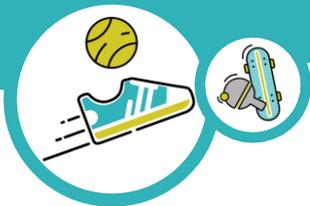
- Zwei Kinder stehen sich gegenüber
- Das eine jongliert mit den Tüchern in unterschiedlichen Farben, das andere beobachtet es dabei
- Nun ruft das Jonglierkind eine Tuchfarbe
- Dieses Tuch muss vom anderen Kind geschnappt werden
- Variation: Bestimmung der Hand, mit der das Tuch gefangen werden soll, z.B. rot – linke Hand
- Hat die/der Fänger*in alle Tücher in der geforderten Weise gefangen, wechseln die Rollen.

Tiger: Ball

Der Tiger ist ein wendiger Jäger und kann sehr schnell rennen.

1. Anschleichen
 - Jede/r von euch hält einen Ball mit beiden Händen.
 - Wem es gelingt, mit dem Ball den Rücken eines Mitspielers bzw. einer Mitspielerin zu berühren (nicht stoßen!), bekommt 1 Punkt.
 2. Beute erobern
 - 2 Kinder stehen sich gegenüber und werfen oder prellen sich die Beute (Ball) zu.
 - Das dritte Kind ist in der Mitte und versucht, die Beute wegzuschnappen.
 - Gelingt es ihm/ihr, muss der-/diejenige, der/die den Ball gespielt hat, in die Mitte.
 3. Tiger-fangen
 - Klemmt euch einen Ball zwischen die Knie und spielt so Fangen.
 - Wer den Ball verliert, muss ihn zuerst wieder einklemmen, bevor er weiterspielt.
- ⇒ Bei diesen Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, das heißt die Ausdauer trainiert, sowie der Teamgeist und das Fairplay gefördert.



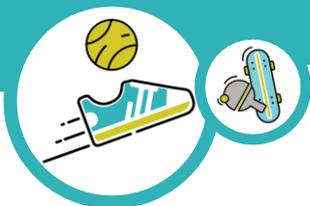


Ananasringe: Hula-Hoop-Reifen

Die Ananasringe rollen durchs Schlaraffenland. Renn mit ihnen um die Wette.

1. Ananasringe umrunden
 - Roll den Reifen kräftig von dir weg, renn hinterher und umrunde ihn.
 - Schau dabei immer in die „Rollrichtung“.
 - Wie oft kannst du den Reifen umrunden, bevor er umkippt?
 2. Durchtippen
 - Roll den Reifen kräftig an und renn mit ihm mit. Wie oft kannst du mit einem Fuß durch den rollenden Reifen tippen, bis er umkippt?
 - Versuch es auch mit dem anderen Fuß.
 3. Durchspringen
 - Roll den Reifen kräftig an und renn mit ihm mit.
 - Versuch durch den rollenden Reifen hindurchzuspringen, ohne ihn zu berühren.
 - Schaffst du es zweimal?
- ⇒ Diese Übungen regen das Herz-Kreislaufsystem an. Neben der Ausdauer wird auch die Schnelligkeit trainiert. Im Bereich Bewegungskoordination wird vor allem die Orientierung gefördert.





Hacky Sacks basteln

Ein Hacky Sack ist die perfekte Möglichkeit für Ihre Schüler:innen eine kurze Bewegungspause einzulegen. Er ist für Jung und Alt gemacht, man kann sich austoben, seine Geschicklichkeit testen und einfach nur Spaß haben.

Was ist das?

Ein Hacky Sack ist ein kleiner Ball oder Sack, der mit Sand oder ähnlichem Material befüllt wird, um ihn zu beschweren. Mit ihm kann man spielen, indem man ihn von Fuß zu Fuß umherwirft. Es gibt verschiedene Varianten und Tricks einen Hacky Sack in der Luft zu halten. Mit ihm werden Konzentration, Geschicklichkeit und Koordination trainiert.

Bastelanleitung

Material:

- 1 kurze Socke (ohne Löcher)
- Füllmaterial: Reis oder Linsen
- 1 Gummiband oder Nadel und Faden
- 1 Trichter
- 1 Schere

So funktioniert's:

1. Befülle den Socken mithilfe des Trichters mit dem Füllmaterial, bis eine schöne Kugel entsteht (ca. 5 cm Durchmesser).
2. Drücke den gefüllten Socken fest zusammen.
3. Das Sockenende mit einem Gummiband sehr fest umwickeln und schneide eventuell den Socken nochmal ab, so dass nicht zu viel Socke übersteht.
Oder: Nähe das Sockenende mit Nadel und Faden zusammen (Lass dir von deiner Lehrerin bzw. deinem Lehrer helfen!)
– diese Variante hält besser.
4. Nun ist unser Hacky Sack fertig und bereit zum Spielen!

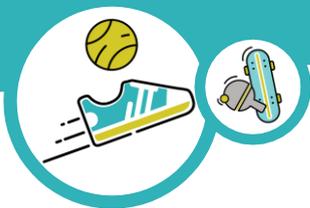




Einsteiger-Übungen:

1. Übung
 - Mit Hacky Sack vertraut werden
 - Auf Vorfuß balancieren (beide Füße ausprobieren)
2. Übung
 - Hacky Sack mit der Hand hochwerfen
 - Dabei schnell ein Bein angewinkelt hochheben und darunter in die Hände klatschen
 - Hacky Sack mit den Händen auffangen
3. Übung
 - Bein angewinkelt nach oben heben und Hacky Sack 20 – 30 cm über dem Fuß mit der Hand halten
 - Hacky Sack fallen lassen und mit dem Vorfuß auffangen, indem man im Flug das Bein ausstreckt und nach unten bewegt und so den Hacky Sack langsam abfedert
4. Übung
 - Hacky Sack mit der Hand nach oben werfen und genau so wie in Übung 3 auffangen
5. Übung
 - Hacky Sack mit dem Fuß hochwerfen und direkt wieder mit gleichem Fuß fangen
➔ Diese Bewegung braucht man fast für jeden Trick
 - Auch mit anderem Fuß ausprobieren
 - Von einem zum anderen Fuß werfen
6. Übung
 - Vom Vorfuß aus wird der Hacky Sack nach oben geworfen und mit dem Nacken aufgefangen
7. Übung
 - Wer geübter ist, kann versuchen den Hacky Sack mit der Ferse, dem Knie oder auch der Wade zu kicken
 - Versuchen, so lange es geht den Hacky Sack in der Luft zu halten und am Ende wieder mit den Händen aufzufangen





8. Übung

- Hacky Sack mit Knie kicken
- Mit Fuß auffangen
- Wiederholen und auch mit anderem Bein üben

9. Übung: für Fortgeschrittene

- Hacky Sack erst mit dem Vorfuß kicken
- dann mit der Innenseite des Fußes kicken
- dann wieder auffangen
- auch mit anderem Fuß üben

10. Übung: Team

- Teammitglieder stehen im Kreis
- Versuchen, den Hacky Sack nur durch Kicken mit den Füßen in der Luft zu halten
- Einmal im Kreis herumgeben, ohne dass er herunterfällt
- Jede:r muss den Hacky Sack einmal mit dem Fuß berührt haben

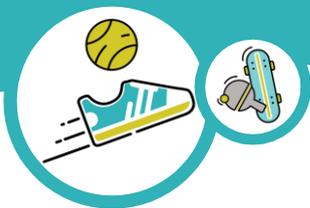
11. Übung: Trick „Around the world“

- Hacky Sack mit dem Fuß hochwerfen und dabei den Hacky Sack ganz schnell mit dem Fuß umkreisen und wieder mit dem gleichen Fuß auffangen

12. Übung: Spiel

- Ein Kind macht einen Trick mit dem Hacky Sack vor
- Das andere Kind muss diesen Trick nachmachen. Wenn es das schafft, bekommt es einen Punkt, wenn nicht, dann das andere Kind.
- Wer als erstes 5 Punkte hat, gewinnt.





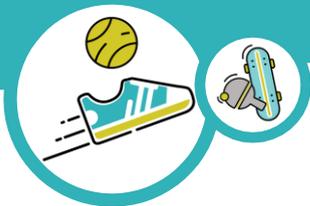
Bewegte Pausen – Sammlung

Diese Sammlung an Bewegungsspielen soll Ihnen helfen bewegte Pausen mit und für Ihre Schüler:innen durchzuführen.

1. Farbenlauf

- Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum
- Lehrkraft ruft ein Kind beim Namen auf
- Kind ruft eine Farbe
- Alle Kinder führen die entsprechende Farbbewegung aus
- Nach je 5 Sekunden ruft Lehrkraft anderes Kind auf, welches dann die neue Farbe ruft
- Farben:
 - ➔ Grün = langsam
 - ➔ Rot = schnell
 - ➔ Gelb = rückwärts
 - ➔ Blau = seitwärts
 - ➔ Weiß = stehen bleiben
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Einzelübung





2. Polka

- Kinder hüpfen auf einem Bein und haken sich bei einem Partner/ einer Partnerin mit gebeugtem Arm ein
- So eingehakt wird gemeinsam eine komplette Drehung gehüpft
- Danach Partnerwechsel
- Variation: Kinder singen Lied, z.B. das ABC-Lied der Sesamstraße, oder die Lehrkraft macht Musik an
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Kraft, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Teamübung

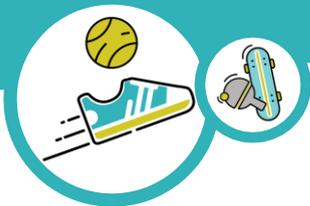




3. Schuhpost

- Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden und ziehen ihre Schuhe aus
- Ein Kind beginnt, einen seiner Schuhe mit den Füßen anzuheben (einklemmen) und diesen im Uhrzeigersinn weiterzugeben, ohne dass der Schuh runterfällt
- Sobald der erste Schuh bei seinem/seiner Besitzer:in angekommen ist, darf das nächste Kind seinen eigenen Schuh „versenden“
- Variation: 2 Teams, wer schneller ist den Schuh einmal im Kreis herumzugeben
- **Motorische Fähigkeiten:** Koordination, Kraft
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Teamübung

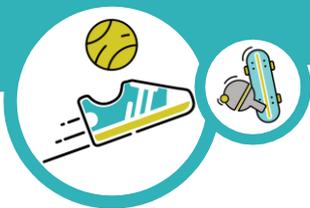




4. Tierbewegung

- Lehrkraft sagt ein Tier und imitiert dessen Bewegungen
- Kinder machen die Bewegungen für ca. 20 Sekunden nach (Bsp. Känguru = beidfüßiges Hüpfen, Spinne = krabbeln im Vierfüßler Stand)
- Als nächstes darf auf Meldung ein Kind ein Tier vorschlagen und die Bewegung imitieren
- Variation: zusätzlich entsprechende Tierlaute
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Einzelübung

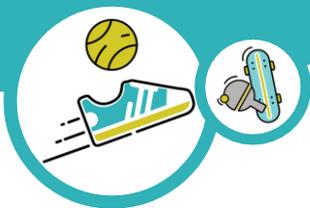




5. Ameisenlauf

- Zwei Kinder gehen nebeneinander in den Vierfüßler Stand (ohne Bodenkontakt der Knie), ein Drittes positioniert sich zwischen den beiden, hält sich aber mit den Armen auf deren Rücken in der Luft
- Ab Absprache bewegen sich die drei Kinder von A nach B, ohne dass ein Kind absetzen muss
- Strecke wird dreimal absolviert, damit jedes Kind einmal die Mittelposition einnimmt
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Kraft, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Teamübung

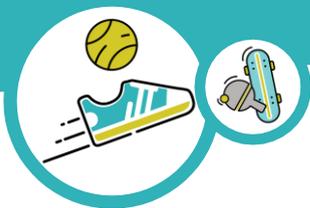




6. Hindernislauf

- Runde von ca. 100 m
- Zunächst wird 20 m normal vorwärtsgelaufen
- Dann auf linken Bein 10 m hüpfen, dann 10 m auf dem rechten Bein
- Dann rückwärts auf linken Bein 10 m hüpfen, dann mit rechten Bein 10 m rückwärts
- Anschließend 10 m Seitlauf links, 10 m Seitlauf rechts
- Zum Ende wieder 20 m vorwärts auslaufen
- Lehrkraft kann entscheiden, ob Übung in Schrittlängen/ -hüpfer oder in Metern durchgeführt wird
- Variationen: Einzelübung oder Staffel
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Einzel- oder Teamübung





7. Krabbenticker

- Kinder im Vierfüßlerstand (ohne Bodenkontakt der Knie) auf 2 Gruppen verteilt, die sich gegenüber aufbauen
- Auf Zeichen der Lehrkraft krabbeln Kinder zur anderen Seite hinüber
- Auf dem Weg dorthin versuchen die Kinder sich gegenseitig auf die Hände zu tippen
- Wurde einem Kind auf die Hand getippt, steht es schnell auf, macht einen Streck sprung und klatscht dabei über dem Kopf in die Hände und krabbelt anschließend weiter
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Teamübung

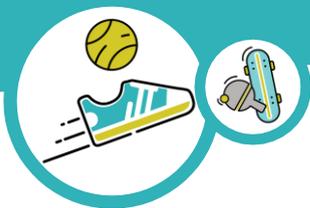




8. Reisebus

- 5 bis 7 Kinder stehen hintereinander
- Letztes Kind ist Reiseleiter:in, das Erste Busfahrer:in
- Kinder legen die Hände auf die Schultern des Vorderkindes
- Auf Kommando „Los“ des Reiseleiters/der Reiseleiterin bewegt sich der Kinderbus langsam geradeaus
- Der/die Reiseleiter:in hat von der Lehrkraft geheim gesagt bekommen, wohin der Bus fahren soll (z.B. zum Fahrradständer)
- Mittels Tippbewegungen mit der Hand auf der Schulter wird ein Bewegungskommando vom Reiseleiter/von der Reiseleiterin an den/die Busfahrer:in über alle Kinder im Bus übertragen
- Kommandos:
 - Einmal rechte Schulter tippen = rechtsherum
 - Einmal linke Schulter tippen = linksherum
 - Mit beiden Händen einmal tippen = gerade aus
 - Mit beiden Händen zweimal tippen = anhalten
- **Motorische Fähigkeiten:** Koordination
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Teamübung

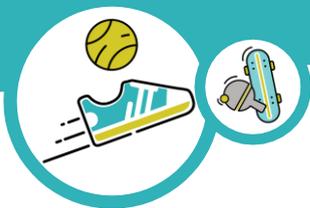




9. Rodeln

- Im Vierfüßlerstand mit dem Bauch nach oben
- Kinder absolvieren eine Strecke von ca. 10 m zweimal
- Eine Runde vorwärts, zweite Runde rückwärts krabbeln
- Variation: Strecke beinhaltet Kurven oder Hindernisse
- **Motorische Fähigkeiten:** Bewegung, Koordination, Kraft, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Team- oder Einzelübung





10. Weltreise

- 2 Gruppen: eine Gruppe stellt 5 Kontinente dar, die andere Gruppe geht auf Weltreise
- Heimatflughafen kann ein bestimmter Punkt auf dem Schulgelände sein
- Kontinent-Kinder stellen sich an von der Lehrkraft festgelegten Punkten auf
- Alle anderen Kinder starten am Heimatflughafen (Hände seitwärts ausgestreckt wie Flugzeug)
- Die Lehrkraft benennt jedem Kind seine Reiseroute, z.B. „Du fliegst zuerst nach Afrika, von dort aus nach Europa und dann zurück zum Heimatflughafen.“
- Danach werden Gruppen getauscht, dass jedes Kind eine Weltreise machen darf
- **Motorische Fähigkeiten:** Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer
- **Geeignet für:** Indoor, Outdoor; Einzelübung





Bewegungseinheiten im Klassenzimmer

AKTIONSBLATT

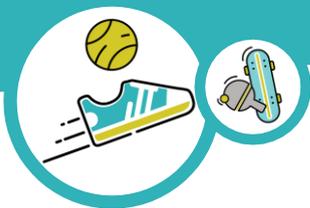
Videos & Bewegungsgeschichten

Eine kurze Bewegungseinheit für Ihre Schüler:innen bietet Ihnen als Lehrkraft eine kurze Verschnaufpause. Die Kinder sind währenddessen beschäftigt und tun Gutes für ihren Körper. Wir haben Ihnen hier entweder ein paar Videos zusammengestellt, die Sie einfach anschalten und die Kinder dazu die Bewegungen ausführen oder tanzen können, oder aber auch Mitmachgeschichten, die von der Lehrkraft vorgelesen werden. Viel Spaß!

Videos

1. Das erste Video heißt „Bewegungs-Spaß 2.0: „Wenn die Luft raus ist!“ – Bewegung für Grundschüler“ und dauert 3:17 min. Es ist ähnlich aufgebaut wie ein Super Mario Spiel. Die Kinder müssen dabei in die Luft springen und Geld sammeln (Hampelmann), Schildkröten wegwerfen und auf der Stelle rennen.
→ <https://www.youtube.com/watch?v=bd2qpTqHHWA>
2. Das zweite Video ist ein Lied, bei dem es um eine tägliche Joggingeinheit geht. Man sieht eine Grundschulklasse, wie sie die Bewegungen vormacht. Die Kinder müssen über Pfützen springen und sich unter Ästen durchbücken. Es dauert 4:17 min.
→ <https://www.youtube.com/watch?v=wVAIX-HKA9c>
3. Das nächste Lied ist der „Körperblues“. Die Schüler:innen können dabei den Tanz der Kinder nachmachen oder einfach frei tanzen. Ein echter Ohrwurm!
→ <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>





Bewegungsgeschichten

Wetter

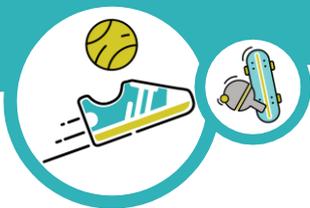
Gemeinsam mit Deinem Papa gehst Du heute in das Wetter-Museum. Es ist ein ganz besonderes Museum, hast Du gehört. Du bist ganz aufgeregt und scharrst ungeduldig mit den Füßen (**mit Füßen scharren**), während Du in der Schlange wartest. Endlich bist Du an der Reihe und Du nimmst das Geld für den Eintritt aus Deiner Tasche. Heute bezahlst Du selbst (**Geld aus Tasche holen und bezahlen**). Im Gegenzug bekommst Du die Eintrittskarte (**Eintrittskarte nehmen**). Deine Jacke hängst Du an die Garderobe (**Jacke aufhängen**). Du wunderst Dich, warum Deine Jacke die Einzige ist, die da hängt (**skeptisch schauen und mit Schultern zucken**).

Ein Pfeil zeigt nach links und Sonnenschein steht darüber. Dein Papa und Du betretet den ersten Raum. Du schaust Dich um (**umschauen**). Der Boden ist voller Sand und nur mühsam kommst Du vorwärts (**mit Mühe stapfen**). Von der Decke brennt die Sonne ganz heiß und blendet Dich in den Augen (**Augen abschirmen**). Am anderen Ende angekommen, wischst Du Dir den Schweiß von der Stirn und ziehst Deine Schuhe aus, um den Sand auszuleeren (**Schweiß abwischen und Schuhe ausziehen, Sand ausleeren**). „Nein in der Wüste möchte ich nicht wohnen.“, denkst Du, als Du Dir die Schuhe wieder anziehst (**Schuhe wieder anziehen**). Du machst unbewusst einige Schwimmbewegungen (**Schwimmbewegungen**), als Du an einen Swimmingpool mit kühlem, blauem Wasser denkst.

Draußen trinken Papa und Du erst einmal eine Limonade (**trinken**), bevor es weiter geht in den nächsten Raum mit dem Titel Wind. Was steht auf dem Schild rechts neben der Tür? Bitte alle Dinge, die wegfliegen können, sicher verstauen. Schnell nimmst Du Deine Kappe vom Kopf und steckst sie in den Hosenbund (**Kappe in Hose verstauen**). Die Tür geht auf und ihr geht hinein. Auf dem Boden liegen viele bunte Blätter aus weichem Papier und an den Wänden sind Fotos von Herbstbäumen. Du nimmst einen Haufen auf und wirfst ihn in die Luft (**Haufen aufnehmen und in Luft werfen**). Da merkst Du einen kleinen Luftzug. Und das soll Wind sein? Du breitest Die Arme aus (**Arme ausbreiten**). Plötzlich kommt ein starker Windstoß und alle bunten Papierblätter wirbeln wild durch die Luft. Der Wind wird immer stärker und droht Dich umzuwehen. Papa hält Deine Hand fest (**an den Händen fassen**). Gerade als es zu viel wird, flaut der Wind ab und Du verlässt schnell den Raum.

Dir ist etwas kalt und schützend legst Du die Hände um Deinen Körper (**mit den Händen umfassen**). Der nächste Raum ist eine Umkleidekabine. Eine nette Servicekraft gibt Dir einen Skianzug und Überziehtiefel. Was soll das denn, bitte? Brav ziehst Du die Sachen an (**Schneeanzug und Stiefel anziehen**). Papa schaut aus wie ein Eskimo. Schnell macht Ihr noch ein Selfie zusammen, bevor es in die Winterkammer geht (**Foto mit Handy machen**). Wow, wie toll! Du jubelst laut und fängst an, eine Schneekugel zu formen, die Du auf Papa wirfst (**Schneekugel formen und Wurfbewegung**). Das macht Spaß! Du kletterst einen Schneehügel hoch und hüpfst in einen dicken Schneehaufen (**hüpfen**). Zum Schluss darfst Du noch eine Eisbahn herunterrutschen (**Hände hoch und zurücklehnen**). Die Tür geht auf und ihr müsst die Schneewelt wieder verlassen! Du ziehst Dich aus und reibst Dir Deine kalten Hände (**Schneeanzug und Stiefel ausziehen, Hände reiben**)!

„Der Winter ist meine Lieblingsjahreszeit.“, sagst Du, als Du Deine Jacke wieder anziehst (**Jacke anziehen**). Na ja, überlegt Papa später laut bei einem großen Eis (**Eis schlecken**): „Ich mag ja den Sommer lieber.“ Du denkst nach. „Eigentlich mag ich alles – Sonne, Wind und Schnee. Nur zu viel davon, das mag ich nicht.“, sagst Du und grinst fröhlich (**grinsen**).



Herbst

Hurra, hurra, der Herbst ist da. Du sitzt in deinem kuscheligen Sessel, machst es dir bequem (**hinsetzen und anlehnen**), nippst an deinem warmen Kakao in deinen Händen (**die Hände um eine fiktive Tasse legen und pusten, dann den Inhalt trinken**) und schaust aus dem Fenster.

Du beschließt raus zu gehen und einen Herbstspaziergang zu unternehmen. Schnell läufst in den Flur (**schnell durch den Raum laufen**) und ziehst deine Gummistiefel an (**Stiefel anziehen**). Dann nimmst du deine Jacke vom Haken und ziehst sie dir über (**Jacke von oben nehmen und überstreifen, Reißverschluss zuziehen**). Vergiss nicht deine Kapuze! (**Kapuze aufsetzen**)

Du machst die Tür auf (**Tür aufziehen**) und trittst hinaus.

Der Wind lässt dich etwas zittern (**Hände um die Arme pressen und zittern**), aber du läufst schnell los um warm zu werden (**auf der Stelle laufen**).

Das Laub der Bäume fliegt durch die Luft und bleibt an deiner Jacke kleben. Du nimmst es ab und wirfst es wieder in die Luft (**Blatt von der Jacke abnehmen und wegwerfen**).

Die Bäume wackeln mit den Baumkronen und schwingen lustig von links nach rechts.

Deine Kapuze hält dem Wind nicht stand und rutscht dir vom Kopf. Du nimmst sie und ziehst sie dir wieder über den Kopf, tief ins Gesicht, um sich vor dem Regen zu schützen (**Kapuze über das Gesicht ziehen und festhalten**).

Hinter dir hörst du einen Hund, drehst dich um (**umdrehen**) und siehst, wie er auf dich zurent. Schnell rennst du weg (**durch den Raum rennen**) und springst über einen kleinen Zaun (**auf der Stelle springen**).

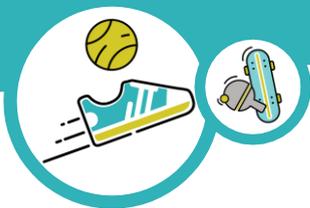
Der Hund ist nun nicht mehr hinter dir. Aber du stehst im Vorgarten eines alten Herrn, der das gar nicht gerne sieht. Also bewegst du dich ganz leise auf Zehenspitzen durch den Garten (**Finger an den Mund legen und auf Zehenspitzen durch den Raum gehen**). Hinter einem kleinen Busch versteckst du dich schnell (**hinhocken**) und krabbelst durch die Hecke wieder aus dem Garten hinaus (**auf allen Vieren krabbeln**).

Puh, das wäre geschafft. Da hast du nochmal Glück gehabt.

Du schaust an dir herunter und siehst, dass deine schöne Jacke voller Erde ist und versuchst den Dreck abzuwischen (**mit der Hand den Dreck abputzen**).

Du beschließt wieder nach Hause zu gehen und deine Jacke zu waschen. So möchtest du nicht weiter herumlaufen.

Nach kurzer Zeit bist du wieder zu Hause angekommen. Du legst deine Jacke wieder ab, ziehst deine Gummistiefel aus (**Jacke ausziehen und Stiefel ausziehen**) und hängst deine Jacke wieder an den Haken (**Jacke aufhängen**). Im Haus riecht es nach frischen Keksen (**durch die Luft schnuppern**). Du gehst in die Küche und freust dich über einen weiteren leckeren Kakao und ein paar Kekse, die schon bereitstehen (**mit den Fingern einen Keks schnappen und reinbeißen, Tasse in die Hand nehmen und trinken**).



Dschungelbuch

Du bist im Urwald unterwegs, um eine geheimen Maja-Tempel zu finden. Du schaust auf Deinen Kompass (**in Handfläche schauen**). Die Richtung stimmt – Südwesten. Mit Deiner Machete schlägst Du Dir den Weg frei (**Schneidbewegungen mit der Hand**). Schritt für Schritt kämpfst Du Dich durch das Dickicht (**langsam auf der Stelle stampfen**). Plötzlich hörst Du ein Rascheln über Dir. Du bleibst stehen, blickst nach oben und siehst nur ein dichtes, grünes Blätterdach (**an die Decke blicken**). Da schauen Dich zwei große hypnotisierende Kulleraugen an (**Augen aufreißen**). Es ist Kaa, die Schlange. Du reist Dich los und läufst so schnell Du kannst weg bis zu einer Abzweigung (schnell auf der Stelle laufen). Ein Trampelpfad führt nach links, einer nach rechts (**nach links und rechts schauen**). Du entscheidest Dich für den linken und läufst blindlings in ein Moor.

Nur noch mühsam kommst Du Schritt für Schritt weiter (**langsam auf der Stelle stampfen**). Dicke Schweißtropfen bilden sich auf Deiner Stirn (**Schweiß abwischen von Stirn**). Aber Du hast Glück und erreichst festes Land.

Nun setzt Du Dich auf einen Baumstumpf und trinkst einen Schluck aus Deiner Wasserflasche (**trinken**). Ahh, was ist denn das? Ameisen krabbeln Deine Beine hoch. Igitt! Du springst schnell auf und schüttelst sie ab (**herumhüpfen und Ameisen von den Beinen wischen**). Da landet King Louie, der Affenkönig, vor Deinen Füßen. Vor Schreck springst Du hoch in die Luft (**erschrecken**). Ihr schüttelt die Hände und Du zeigst King Louie Deine Schatzkarte (**Bewegung Hände schütteln**). King Louie verspricht Dich zum Maja-Tempel zu bringen. Im Gegenzug möchte er Deinen Hut und Deine Sonnenbrille haben. Du gibst sie ihm gerne (**Hut und Sonnenbrille geben**). King Louie posiert stolz für ein Foto und gemeinsam geht ihr weiter (**Foto machen**).

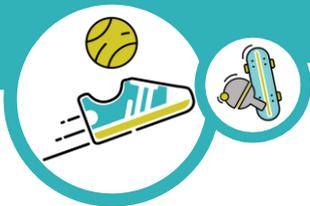
Plötzlich raschelt es und King Louie sucht schleunigst das Weite. Zum Glück sind es nur das Menschenkind Mowgli, der Bär Baloo und der schwarze Panter Bagheera. Sie lachen über den ängstlichen King Louie. Ihr schüttelt Hände und Pfoten (**Hände schütteln**). Du isst eine Banane und erzählst, was Dir passiert ist (**Banane essen**). Mowgli kennt den Ort und nimmt Deine Hand (**Hand des Nachbarn nehmen**). Baloo und Bagheera wollen nicht mitgehen. Leise schleicht ihr beide los. Der gefürchtete Tiger Shere Khan soll in der Nähe sein.

Nanu, was ist das? Die Erde bebt. Du wackelst und fällst beinahe hin (wackeln). Mowgli lacht. „Das sind meine Freunde, die Elefanten. Hallo, Colonel Hathi!“, ruft er fröhlich. Colonel Hathi schüttelt Dir mit dem Rüssel die Hand (**Rüssel schütteln**). Dieser ist etwas feucht und Du wischt Dir verstohlen die Hand an Deiner Hose ab (**Hand abwischen**). Auf dem Rücken der Elefanten reitet ihr weiter. Das macht riesigen Spaß und Du schaukelt lustig hin und her (**hinsetzen und schaukeln**).

Innerhalb kurzer Zeit seid Ihr beim Maja-Tempel und Du beginnst sofort wie wild zu fotografieren (**fotografieren**). Du steigst über alte Baumstämme und gehst ein paar Treppenstufen hinauf auf eine kleine Plattform (Treppenstufen hochgehen). Begeistert drehst Du Dich im Kreis (**einmal im Kreis drehen**). Ein paar Affen sitzen auf den Mauern und sehen Dir neugierig zu.

Wieder zurück in der Zivilisation liest Du gerade einen Zeitungsartikel über Dein Dschungelabenteuer (**Zeitung lesen**), als Dir von hinten ein geheimnisvoller Briefumschlag mit einem Sonnensigel aus Wachs zugesteckt wird (**Umschlag ansehen**). Irritiert schaut Du Dich um (**umschauen**) und siehst niemanden. Dein nächstes Abenteuer scheint bereits begonnen zu haben.





Schulhofgestaltung zur Bewegungsförderung

Material

- Dampfstrahler
- Klebeband (z.B. Malerkrepp)
- Farbbrollen + Wannen zum Abrollen
- Pinsel
- Handschuhe/ Kittel/ Overalls
- ggf. Schablonen, z.B. aus Papier
- Farbe



Farbauswahl

Hier gilt: Was sehr haltbar ist, ist leider gesundheitlich oft nicht unbedenklich, dies sollte bei Malaktionen mit Kindern im Vorfeld bedacht werden!

- Markierungsfarbe (wie bei der Straßenmeisterei verwendet) in weiß - hält gut und lange, ABER unbedingt Gefahrenhinweise bei Verarbeitung beachten, ggf. Atemschutz nötig!
- Abtönfarbe aus dem Baumarkt, wetterfest und scheuerfest – nicht unbegrenzt haltbar, verblasst leicht, dafür relativ unbedenklich und günstig
- Straßenmalfarbe – etwas teurer, aber haltbarer – auch hier: Sicherheitshinweise beachten!
- spezielle Farbe unter dem Namen Schulhoffarbe findet sich ebenfalls im Netz
- fertige Vorlagen aus Thermoplastik; gibt es bei diversen Anbietern nach Wunsch zum Aufbringen; haltbar, aber eher teuer, der Spaß am Malen fällt weg

Anleitung

Zunächst sollte die zu bemalende Fläche gründlich gereinigt werden, am besten funktioniert dies mit einem Dampfstrahler, wichtig ist, dass die Fläche vor dem Bemalen trocken ist. Dann können, je nach Gestaltungswünschen, Formen bzw. Linien mit Klebeband abgeklebt werden oder alternativ vorgeschchnittene Schablonen mit Klebeband am Untergrund fixiert werden, um ein Verrutschen zu vermeiden. Nutzt man Schablonen, so muss man beim Auftragen der Farbe etwas behutsamer vorgehen, damit keine Farbe unter die Ränder der Ausschnitte läuft.

Wichtig: Bevor mit dem Farbauftrag begonnen wird, ist unbedingt eine geeignete Schutzkleidung zum Schutz der Kleidung und der Haut anzulegen! Hier sollten die Herstellerangaben beachtet werden, je nach Farbe kann sogar ein Atemschutz notwendig sein.

Dann gilt: Es darf gemalt werden. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Wer aber ein paar Anregungen braucht, wird im Netz mit Suchbegriffen wie *playground painting ideas* oder *Schulhofbemalung* schnell fündig.



Es bieten sich beispielsweise Hüpfspiele (wie „Himmel und Hölle“) an, vielleicht sind aber, abhängig von Klassenstufe und örtlichen Gegebenheiten, auch die Grundlinien eines Spielfeldes eher gefragt, oder auch Linien für einen Fahrradparcours etc.

Auch bei der Trocknungszeit sind die Herstellerangaben zu beachten und einzuplanen (→ Wetterbericht). Sind die Markierungen getrocknet, können Klebeband und Schablonen vorsichtig entfernt werden. Je nach Farbe kann es ratsam sein, die Schablonen bereits im nassen Zustand der Farbe vorsichtig abzunehmen. Hierzu empfiehlt sich ein Test mit einer kleinen Menge Farbe an einer geeigneten Stelle.

Alternative

Sollte es nicht möglich sein, eine dauerhaft haltbare Markierung aufzubringen oder diese nur kurzzeitig benötigt werden, wie z.B. Straßenlinien für ein Fahrradtraining, ist evtl. Kreidespray/Sprühkreide eine geeignete Alternative für Aktionen mit Kindern. Diese ist mit Wasser ablösbar. Dazu ist sie weniger bedenklich hinsichtlich der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen für die gemeinsame Verarbeitung mit Kindern.



Bewegung in der Freizeit

WISSENSBLATT

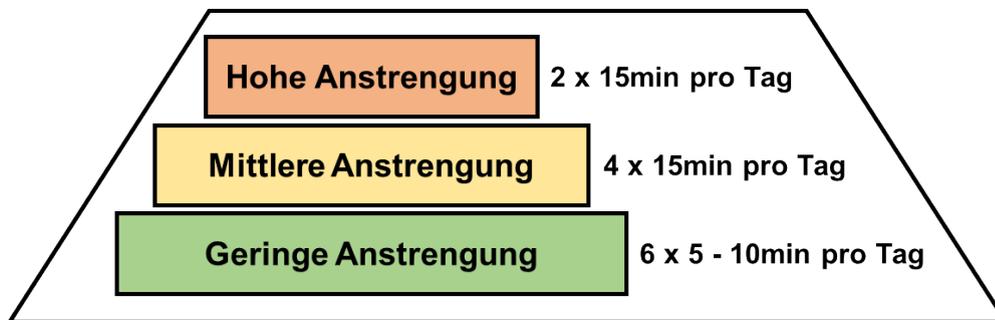
Warum ist Bewegung gut für dich?

Körperliche Aktivität im Allgemeinen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Wie viel sollte ich mich bewegen?

In der Tabelle steht, wie viel sich Grundschul Kinder mindestens am Tag bewegen sollten. Geringe Anstrengung bedeutet, dass man nicht ins Schnaufen kommt und auch der Puls nicht sonderlich ansteigt. Bei mittlerer Anstrengung muss man schon etwas schneller atmen und der Puls erhöht sich spürbar. Die Bewegungen mit hoher Anstrengung sind zum Auspowern gedacht, hier kommt man richtig ins Schwitzen.

Die angegebenen Zeiten sind eine Empfehlung und dienen als Orientierungshilfe. Man kann natürlich auch statt beispielsweise 2x15min einmal 30min aktiv sein. Ebenso können die verschiedenen Anstrengungen mit einer einzigen Aktivität gemacht werden. Zum Beispiel beim Fußballspielen. Hier wechseln sich Sprints, Laufen und Gehen ab.



Bewegung in der Freizeit erklärt

Mit Bewegung in der Freizeit sind alle Aktivitäten gemeint, die ein gewisses Maß an Bewegung erfordern und leicht in der Freizeit umsetzbar sind. Sie benötigen weder viele Personen noch viel Material oder Vorbereitung. Es gibt auch keine:n Trainer:in, wie es beim Sport im Verein der Fall ist. Gemeint sind beispielsweise Laufen gehen, Fangen spielen oder sich mit Freunden auf dem Spielplatz zum Fußball spielen verabreden.

Tipps zur Bewegung in der Freizeit

Am besten eignet sich Bewegung in der Freizeit für mittlere Anstrengungen, aber auch geringe und hohe Anstrengungen lassen sich prima mit Freizeitbewegung abdecken.

Hohe Anstrengung: z.B. Ballspiele (Fußball, Volleyball, Tischtennis)

Mittlere Anstrengung: z.B. Frisbee, Seilspringen, Fangen, Sackhüpfen

Geringe Anstrengung: z.B. Darts, Ringe-Werfen, Outdoor-Bowling, Boule/Boccia

Auf dem Aktionsblatt stehen eine Menge Tipps und Beispiele, wie ihr eure Freizeit für etwas Bewegung nutzen könnt. Wenn ihr Lust auf ein längeres Spiel mit viel Abwechslung habt, dann schaut euch doch mal die Familien-Olympiade an.





Familien Freizeitspiel

AKTIONSBLATT

Ziel der Aktion

Ziel dieser Aktion ist es, auf verschiedene Freizeitspiele aufmerksam zu machen. Gerade für Kinder sind Spiele eine gute Möglichkeit, sich auszutoben. Freizeitspiele eignen sich auch ideal zur Familienaktivität, zudem soll diese Aktion Anlass und Anregung sein, etwas Neues auszuprobieren.

Mit Freizeitspielen sind in diesem Fall Spiele gemeint, die ein gewisses Maß an Bewegung erfordern. Zum Beispiel Frisbee, Federball, Fangen oder Sackhüpfen. Nicht gemeint sind Brettspiele oder Computerspiele.

Wie funktioniert die Aktion?

Sucht euch gemeinsam als Familie ein Freizeitspiel, das ihr gemeinsam spielen könnt. Unten gibt es eine Liste von Freizeitspielen, sie dienen jedoch nur als Anregung, ihr könnt gerne auch selbst recherchieren oder euch vielleicht sogar eines ausdenken.

Am besten nutzt ihr die Chance und probiert etwas aus, das ihr vielleicht noch nicht kennt. Vielleicht entdeckt ihr ja eine neue Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie. Ein Spiel ist etwas ausführlicher beschrieben. Wenn ihr Lust habt, probiert es doch mal aus.

Beispiele

Federball, Fangen, Frisbee, Sackhüpfen, Darts, Ringe-Werfen, Ballspiele (Fußball, Volleyball, Tischtennis), Mini-Golf, Outdoor- Bowling, Boule/Boccia, Wikinger-Schach, Seilspringen, Indiacca, Skateboard, Schnitzeljagd, Ringen, Klettern, Weitwurf

Beispiel Heim-Golf

Heim-Golf funktioniert zunächst wie richtiges Golf. Ihr müsst einen Ball in ein Loch befördern und das mit so wenig Schlägen wie möglich. Doch bei dieser Variante könnt ihr überall spielen, im Haus, im Garten, im Feld, auf dem Spielplatz oder im Wald. Dazu braucht ihr nur einen Eimer, Schläger (dabei könnt ihr alles verwenden, vom Spazierstock bis zum Mopp) und einen Ball (am besten ein Tennisball, aber jeder andere kleine, weiche Ball tut es auch).

Legt nun Start und Ziel eurer Golfbahn fest. Den Eimer legt ihr auf die Seite ans Ziel und ihr startet von der Startposition. Zählt wie beim richtigen Golf, wie viele Schläge ihr benötigt, um den Ball in den Eimer zu schlagen. Denkt daran, dass ihr jedes Mal von der Position weiterschlagen müsst, an welcher der Ball gelandet ist.

Viel Spaß!





Die Familien Olympiade

Was ist die Familien Olympiade?

Die Familien Olympiade ist ein Wettbewerb für die ganze Familie und besteht aus mindestens 7 verschiedenen Wettkämpfen. Dabei sollen sich die Teilnehmer:innen in den unterschiedlichsten Wettkämpfen gegeneinander behaupten.

Was braucht ihr für die Familien Olympiade?

Dieses Blatt Papier und verschiedene Haushaltsgegenstände, die ihr in den Spielbeschreibungen unten findet.

Wie funktioniert die Familien Olympiade?

An jedem Tag der Woche tragt ihr einen Wettkampf aus. Schreibt den oder die Sieger:in jedes Wettkampfes in die letzte Spalte der Tabelle. Wer am Ende der Woche die meisten Wettkämpfe für sich entscheiden kann, gewinnt die Olympiade. Habt ihr an einem Tag keine Zeit, könnt ihr natürlich auch mehrere Wettkämpfe an einem anderen Tag machen. Ihr könnt auch gerne selbst Wettkämpfe hinzufügen oder die Olympiade verlängern beziehungsweise auch wiederholen.

Die Wettkämpfe

Wettkampf	Beschreibung	Sieger
Auf einem Bein stehen	Alle stellen sich gleichzeitig auf ein Bein und wer am längsten stehen bleibt, gewinnt.	
Zielwerfen	Macht ein Ziel aus, zum Beispiel einen Eimer und versucht abwechselnd, das Ziel mit einem Ball oder einem anderen Gegenstand zu treffen. Wer das Ziel als erstes trifft, gewinnt. Achtet darauf, dass es nicht zu leicht ist. Ihr könnt dabei die Entfernung verändern.	
Anziehen	Ihr habt 3 Minuten Zeit. Wer es schafft innerhalb dieser Zeit die meisten Kleidungsstücke anzuziehen, der gewinnt. Jede:r Mitspieler:in sollte dabei ausreichend Kleidungsstücke vor sich liegen haben.	
Seilhüpfen	Wer die meisten Hüpfen schafft, ohne sich dabei im Seil zu verfangen gewinnt diese Disziplin. Macht aber vorher aus, wie viele Versuche jeder hat.	
Klemmlauf	Der Klemmlauf ist ein Wettrennen, bei dem ihr euch einen Gegenstand zwischen die Beine klemmt. Schaut, dass alle einen etwa gleich großen Gegenstand bekommen, damit das Rennen fair ist. Der Schnellste gewinnt.	
Wäscheklammerraub	Jede:r Spieler:in bringt fünf Wäscheklammern an seiner Kleidung an. Nun müsst ihr versuchen die Wäscheklammern der anderen Spieler:innen zu stehlen. Wer keine Klammern mehr hat, scheidet aus. Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person Klammern an der Kleidung hat. Das ist der oder die Gewinner:in.	
Slalom	Legt verschiedene Gegenstände hintereinander auf den Boden. Alle Spieler:innen müssen nun nacheinander im Slalom die gelegte Strecke so schnell wie möglich zurücklegen. Stoppt am besten die Zeit, damit ihr hinterher vergleichen könnt. Der oder die Spieler:in mit der besten Zeit gewinnt.	

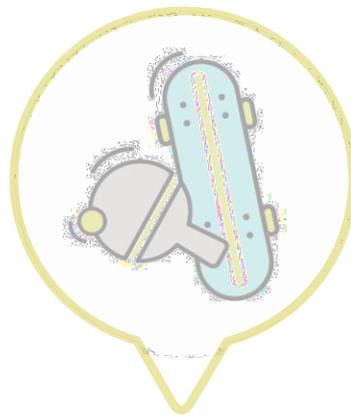




Thema Bewegung



Aktive Wege



Körperliche
Aktivität in den
Pausen



Körperliche
Aktivität im
Sportunterricht
und in AGs



Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Körperliche Aktivität im Sportunterricht und in AGs 	Unterrichtseinheit Schnelles Laufen					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan 	144
	Unterrichtseinheit Ballführerschein					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Infoblatt Hallenplan • Infoblatt Stationskarten • Arbeitsblatt Ballführerschein 	151 154 155 159
	Aktionsblatt Bewegungsspiele Sammlung					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	160
	Wissensblatt Bewegung im Verein					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	168
	Aktionsblatt Sportvereine					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	169
	Spielblatt Lieblingssport					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	170



Schnelles Laufen

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Die Schüler:innen verbessern spielerisch ihre Sprinttechnik mit Hilfe der Geschichte „Auf dem Weg zur Schule“. Die einzelnen Technik-elemente werden schrittweise zu einer stimmigen Gesamttechnik zusammengesetzt.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- verbessern ihr Laufen.
- werden durch die Geschichte motiviert.
- trainieren ihre Koordination durch verschiedene Übungen.
- sollen selbst kreativ werden, indem sie eigene Reifenbahnen legen und durchlaufen.
- bestimmen die einzelnen Phasen eines Sprintläufers.
- üben und reflektieren über die Technikelemente.
- sollen ihre eigenen Fähigkeiten und Schnelligkeit einschätzen.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder werden in die „Auf dem Weg zur Schule“-Geschichte eingeführt. 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ „Fertigmachen für die Schule“ (= Aufwärmen + Gefühl für den Reifenlauf) 		
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder laufen zum Aufwärmen ca. 5 – 8 Runden und führen bestimmte Bewegungsmuster durch. Aufwärmen durch das „Fertigmachen für die Schule. Wir sind etwas spät dran, deswegen müssen wir uns beeilen“ 		





Verarbeiten

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

1. „Wir laufen zum Kleiderschrank.“ (eine Runde einlaufen)
2. „Wir ziehen unsere Socken an.“ (abwechselndes Berühren der Socken links – rechts)
3. „Wir ziehen unsere Hose an.“ (Arme werden vom Boden bis zum Gesäß hochgezogen)
4. „Wir ziehen unser Oberteil an.“ (Arme strecken und das Oberteil über die Arme fallen lassen)
5. „Ein Schuh sitzt noch nicht richtig.“ (im Hopslerlauf springen) usw.

○ Dehnen, kräftigen, mobilisieren

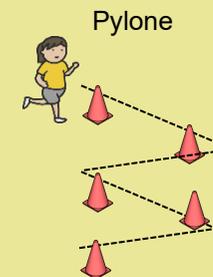
1. „Wir nehmen das Müsli vom obersten Regal“ - nach oben strecken
2. „Die Müslischüsseln stehen hinter uns im Schrank“ - Hüftdrehung
3. „Mist, die Milch ist leer, wir müssen im Keller neue holen, der ist allerdings sehr niedrig“ - Entengang
4. „Wir setzen uns kurz, um das Müsli zu essen“ - Stuhlposition
5. „Ok, noch schnell den Abwasch: Das Spülbecken ist etwas tief und wir wollen uns nicht nachspritzen“ weiter Stand, Oberkörper vor

○ Noch schnell die Schultasche packen - jetzt aber schnell

- Die Kinder sprinten von Reifen zu Reifen (Vorsicht Spielsachen im Kinderzimmer) und versuchen sich kräftig abzudrücken
- Die Kinder laufen im Zick-Zack von Pylone zu Pylone wie ein Hase (ca. 10 m Abstand)
- Wir treffen jmd. vor der Haustür. Lass uns ein Spiel spielen, damit der Weg nicht so lange wirkt. Die Kinder laufen paarweise im Abstand von ca. 3 m. Bei Pfiff versucht man, den Partner zu fangen (Absprache, wer wen fängt)



Reifen (beliebig verteilt)





Informieren

- „Auf dem Weg zur Schule“ (= Training von Koordination + Übung von Technikelementen)

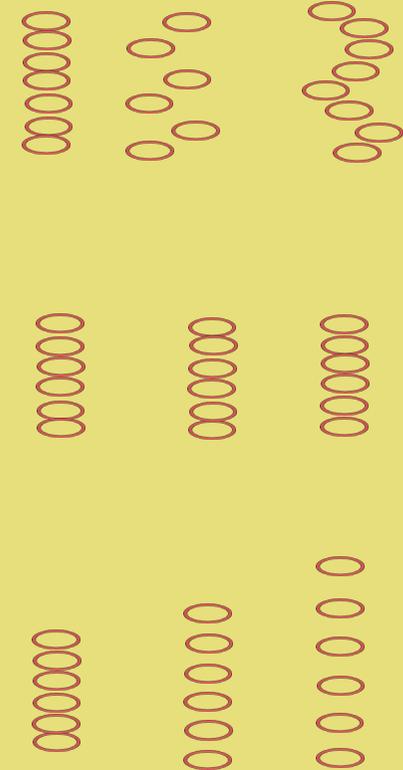


Verarbeiten

- Die Kinder verteilen sich auf 3 Reifenbahnen (Abstand ca. 5-15 cm):
- gerade Bahn, abwechselnd links – rechts und Schlangenlinien
 - Variation: mit gegengleichem Bein starten
 - Kreativität der Kinder: eigene Reifenbahn legen und durchlaufen
- Gerade Reifenbahn:
 1. Mit linken/ rechten Bein hüpfend durchlaufen
 2. Seitlich mit Side-Stepps (nach links/ rechts gedreht)
 3. Side-Stepps mit gleichzeitigem Überkreuzen der Beine (erst links, dann rechts)
- „**Das letzte Stück zur Schule**“: gerade Reifenbahn (jede Übung mind. 2-mal)
 1. „Wir sind spät dran und laufen zum Eingang.“ (schnelles Laufen)
 2. „Es beginnt zu regnen. Wir laufen auf den Fußballen, damit unsere Schuhe sauber bleiben.“ (Fußballenlauf)
 3. „Wir heben unsere Knie an, damit unsere neue Hose sauber bleibt.“ (Kniehebelauf)
 4. „Vor der Tür steht heute der Schulfotograf: Wir laufen aufrecht (gerader Oberkörper, Hüftknochen nach vorne schieben), damit wir auf dem Foto gut aussehen.“ (Aufbauen von Körperspannung)
 5. „Wir bewegen unsere Hände aktiv mit, damit wir schnell durch die wartende Schülerschlange nach vorne kommen.“ (aktiver Armeinsatz)
- „**Die Schule geht los**“ (3 gerade Reifenbahnen (3 Eingänge) mit je unterschiedlichen Reifenabständen): Die Schüler:innen durchlaufen die 3 unterschiedlichen Reifenbahnen und finden so die für sie optimale Bahn bzgl. Abstand und Rhythmus beim schnellen Laufen.



Reifen





Auswerten

- „Auf dem Weg zur Schule ist so einiges passiert. Wir hatten allerdings immer die richtige Lösung parat.“
- Technischelemente werden mithilfe der Wortkarten nachbesprochen.
- Die Kinder ordnen die entsprechenden Bausteine dem Phasenbild des Sprinters zu.



Wortkarten,
Phasenbild des Sprinters

Abschluss

- Die Kinder durchlaufen ein letztes Mal die für sie geeignetste Bahn und beachten dabei die Technischelemente.
- Spiel Reifenklau: Jede:r Schüler:in erhält einen Reifen und legt ihn auf den Boden. Sobald Musik ertönt, beginnen die Schüler:innen beliebig in der Halle umherzulaufen. Ein Reifen wird weggenommen. Wenn die Musik stoppt, versucht jede:r Schüler:in sich möglichst schnell in einen Reifen zu stellen. Der/die Schüler:in, der/die keinen Reifen gefunden hat, scheidet aus. Sieger ist, wer als Letzter einen Reifen für sich behaupten kann.



Reifen (s.o.)

Reifen, Musik





Fußballen

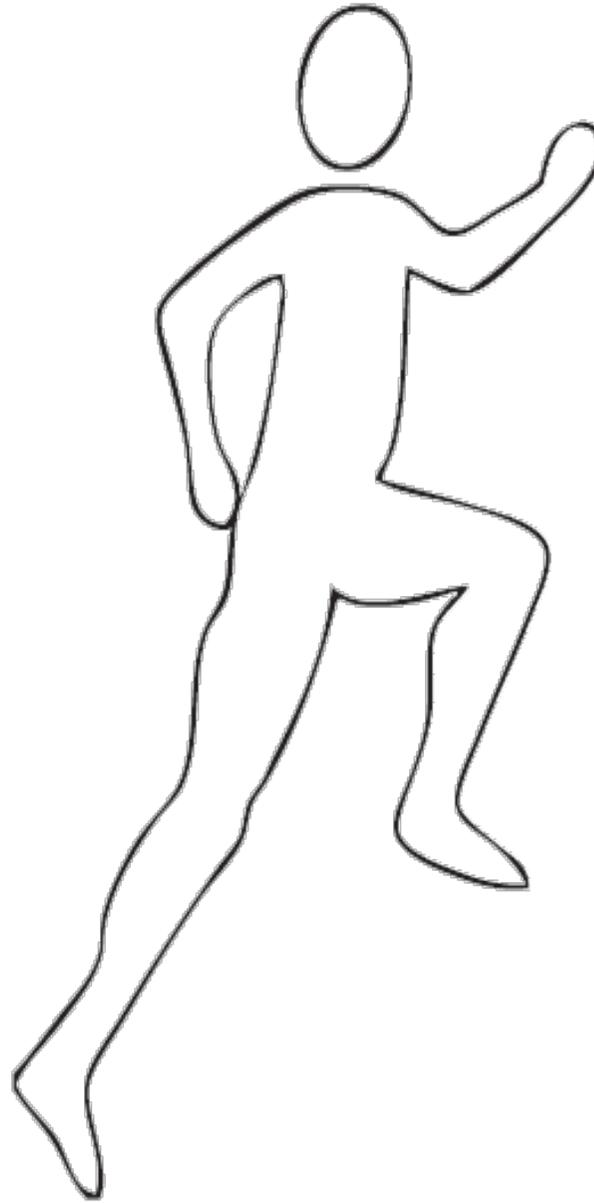
Körperspannung

Armeinsatz

Knie heben



Phasenbild Sprint



VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE





Ball- führerschein

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Die Schüler:innen üben Ballgewöhnung und erlangen Ballsicherheit mit verschiedenen Bällen. Sie erhalten im Anschluss an die Stunde einen Ballführerschein.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- verbessern spielerisch ihr Ballgeschick.
- üben das einhändige Werfen.
- trainieren ihre Treffsicherheit mit dem Ball in verschiedenen Übungen.
- erhalten einen Ballführerschein.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird sich mit dem Gymnastikball aufgewärmt. ○ Die Kinder laufen weiterhin zur Musik, bei Musikstopp werden Übungen nachgemacht. ○ Die Kinder versuchen 5 Kopfbälle. ○ Die Kinder führen 10 Wechselsprünge über den Ball durch. ○ Die Kinder führen den Ball 3x achtförmig durch ihre möglichst gestreckten Beine, breiter Stand ○ Die Kinder tauschen ihren Ball so schnell wie möglich mit 5 Mitschülern. ○ Die Kinder führen 8 Strecksprünge mit dem Ball durch, wobei der Ball vor jedem Sprung den Boden berühren soll. 	 	Musik Musik, Gymnastikball (1 pro Schüler:in)





Informieren

- Die Kinder werden auf 8 Stationen verteilt, lesen Informationen zur jeweiligen Station und bauen diese auf.
- Die Lehrkraft überprüft den ordnungsgemäßen Aufbau.
- Anschließend folgt ein Demonstrationsdurchlauf, wobei jede Gruppe ihre Station kurz vorstellt.
- Es erfolgt ein erster Durchlauf, ohne die Ergebnisse festzuhalten.
- Jede:r Schüler:in erhält einen Ballführerschein, die Ergebnisse werden in jeder Runde festgehalten.
- Die Lehrkraft kontrolliert und gibt Hilfestellung.



Infos zur Station,
Ballführerschein,
Stifte

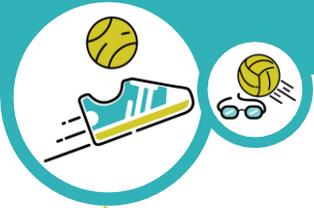
Verarbeiten

- **Station 1: Ball durch den Reifen:** Die Kinder stehen hinter einer Bodenmarkierung und werfen den Tennisball mit 10 einhändigen Würfeln möglichst oft durch den Reifen.
- **Station 2: Slalomdribbling:** Die Kinder führen den Ball mit dem Fuß um die 5 Markierungskegel. Start und Ziel ist die markierte Linie.
- **Station 3: Torschuss:** Die Kinder sollen mit 10 Schüssen möglichst oft das Tor treffen.
- **Station 4: Weit und genau:** Die Kinder sollen mit 10 einhändigen Würfeln (Tennisbälle) möglichst oft die Zielscheibe an der Wand treffen.
- **Station 5: Wandpässe:** Die Kinder sollen den Basketball 10-mal in Brusthöhe an die Wand passen und wieder fangen. (Für Fortgeschrittene: Ball 5-mal mit rechts und 5-mal mit links in Brusthöhe an die Wand passen und wieder fangen.)



Musik,
1 Reifen,
10 Markierungskegel,
mind. 6 Fußbälle,
mind. 9 Tennisbälle,
1 Zielscheibe,
mind. 9 Basketballbälle,
1 Basketballkorb,
5 Kegel



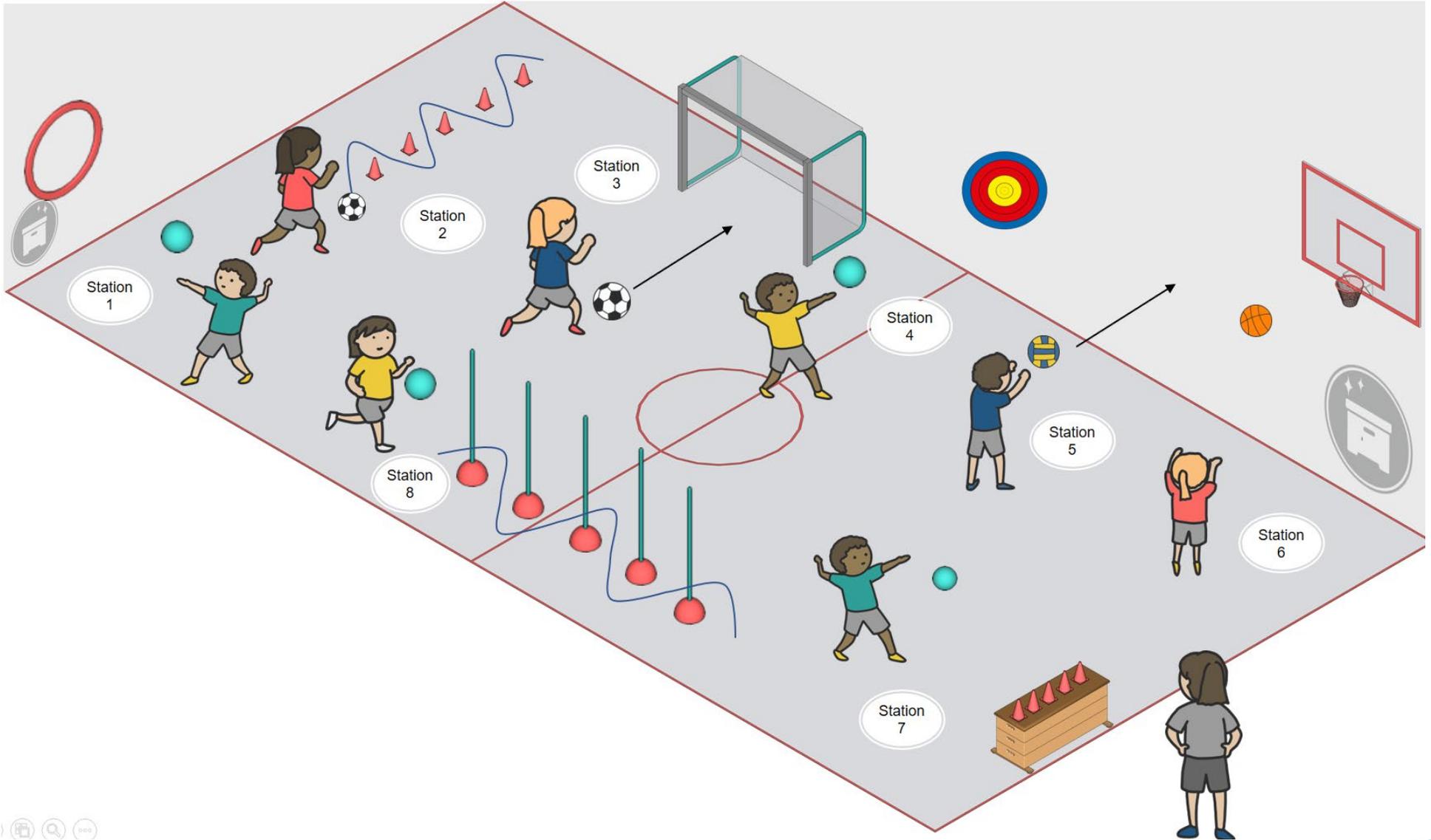


VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Station 6: Triff den Korb: Die Kinder werfen den Basketball 10-mal aus beliebiger Entfernung auf den Basketballkorb. Ziel ist es, den Korb zu treffen, wobei auch die Berührung des Korbs als Treffer zählt. ○ Station 7: Kegel abwerfen: Die Kinder werfen mit 10 Würfeln (Tennisbälle) möglichst viele Kegel um. ○ Station 8: Slalompellen: Die Kinder prellen den Basketball mit der Hand um die 5 Markierungskegel. Start und Ziel ist die Linie rechts. 		
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Lehrkraft beglückwünscht die Kinder zum bestandenen Ballführerschein, den die Kinder unterschreiben. 		Ballführerschein, Stifte
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spiel Brückenwächter: Die Kinder versuchen, über eine Brücke (Markierung durch Linien, Matten, Hütchen) zur anderen Hallenseite zu gelangen. Ein vorher bestimmter Brückenwächter bewacht die Brücke. Wer abgeklatscht wurde, hilft dem Brückenwächter. Das Spiel wird mehrmals mit wechselnden Brückenwächtern gespielt. ○ ggf. Partnermassage mit Tennisbällen 		<p>Matten oder Hütchen</p> <p>Tennisbälle (1 pro Paar)</p>



INFORMATION UNTERRICHTSSTUNDE

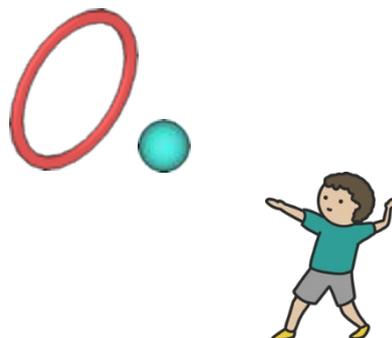




Stationskarten zum Ballführerschein

Station 1: Ball durch den Reifen

Wirf den Ball mit 10 einhändigen Würfeln
möglichst oft durch den Reifen.



Station 2: Slalomdribbling

Führe den Ball mit dem Fuß um die
Markierungskegel. Start und Ziel ist die
markierte Linie.

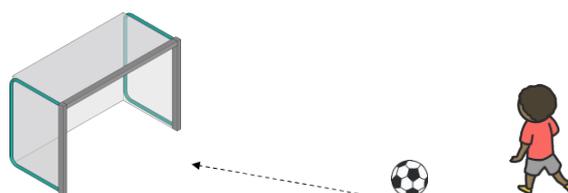
Beachte: Der Ball darf dir nicht verspringen.





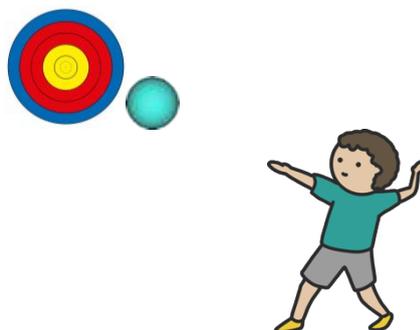
Station 3: Torschuss

Triff mit 10 Schüssen möglichst oft das Tor.



Station 4: Weit und genau

Triff mit 10 einhändigen würfen möglichst oft die Zielscheibe an der Wand.





Station 5: Wandpässe

Passe den Ball 10-mal in Brusthöhe an die Wand und fange ihn wieder.

Beachte: Der Ball darf dir nicht verspringen.



Station 6: Triff den Korb

Wirf den Ball 10-mal aus beliebiger Entfernung auf den Basketballkorb.

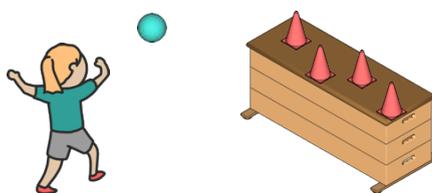
Ziel ist es, den Korb zu treffen, wobei auch die Berührung des Korbs als Treffer zählt.





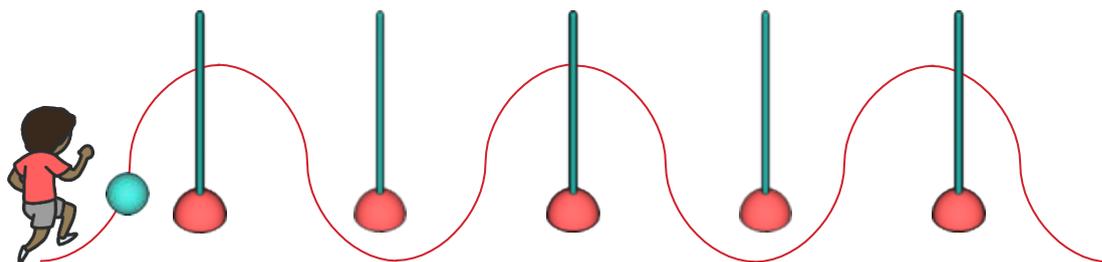
Station 7: Kegel abwerfen

Wirf mit 10 Würfeln möglichst viele Kegel um.



Station 8: Slalompellen

Prelle den Ball mit der Hand um die Markierungskegel.
Start und Ziel ist die Linie rechts.
Beachte: Der Ball darf dir nicht verspringen.





ARBEITSBLATT

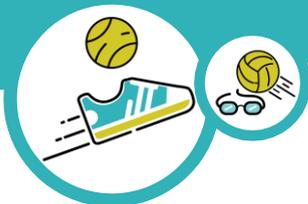
Ergebnisse und Ballführerschein

Station	Wiederholungen	Zahl der Treffer
1. Ball durch den Reifen	10 Würfe	
2. Slalomdribbling	Führen des Balls mit dem Fuß um 5 Kegel	Geschafft <input type="checkbox"/> Fast geschafft <input type="checkbox"/> Noch nicht geschafft <input type="checkbox"/>
3. Torschuss	10 Schüsse	
4. Weit und genau	10 Würfe	
5. Wandpässe	10 Pässe	
6. Triff den Korb	10 Würfe	
7. Kegel abwerfen	10 Würfe	
8. Slalomprellen	Prellen des Balls um 5 Kegel	Geschafft <input type="checkbox"/> Fast geschafft <input type="checkbox"/> Noch nicht geschafft <input type="checkbox"/>

Ballführerschein von

.....





Spielesammlung – kleine Spiele

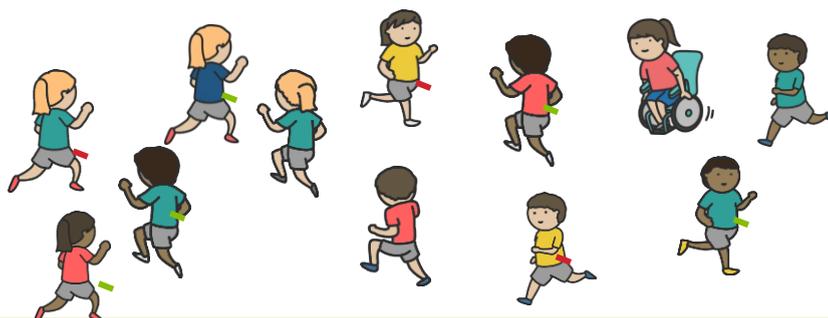
Fangspiele

Wäscheklammerfangen

Jede:r Spieler:in erhält fünf Wäscheklammern, welche er/sie an seiner/ihrer Kleidung befestigt (empfindliche Körperstellen sind auszusparen). Auf ein Startzeichen hin versucht jede:r Spieler:in, den andern die Klammern abzunehmen. Erbeutete Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf von der Spielleitung eine neue Klammer. Es ist verboten, sich hinzulegen oder an die Wand zu drücken. Hinweis: Es kann ein Spielfeld mit Markierungen festgelegt werden. Wer auf der Flucht das Feld verlässt, muss eine Klammer an den/die letzte:n Verfolger:in abtreten.

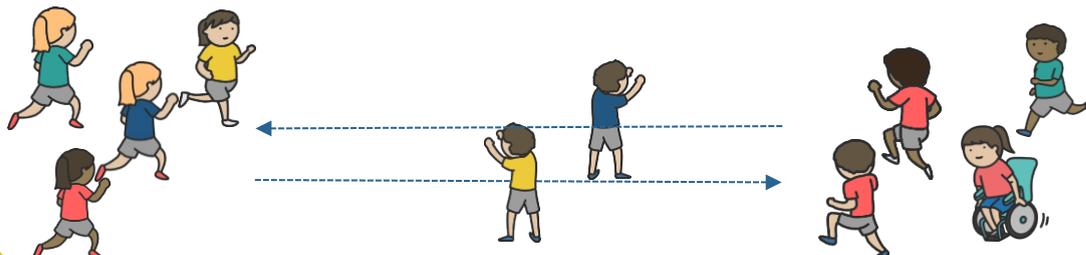
Variationen:

- Den Klammerfarben verschiedene Punktzahlen zuweisen.
- In Zweiertteams oder kleinen Mannschaften spielen.



Riesenspinne

Zwei Kinder stehen als „Spinnen“ in der Hallenmitte. Die anderen versuchen, die Seite zu wechseln, ohne von den Spinnen gefangen zu werden. Wer gefangen wird, wird auch zur Spinne. Auf diese Weise wird das zu überwindende „Spinnennetz“ immer dichter.

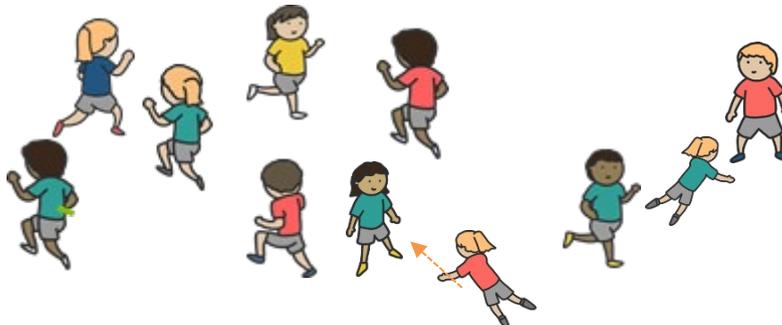




Versteinern

Die Spieler:innen können sich frei auf einem abgegrenzten Spielfeld bewegen. Ein:e Fänger:in (bei entsprechend vielen Mitspieler:innen auch mehrere) muss die Spieler:innen fangen ("versteinern"); dies schafft er oder sie durch einfaches Berühren. Ist ein:e Spieler:in versteinert, so bleibt er/sie breitbeinig stehen und bewegt sich nicht mehr. Jede:r andere, noch nicht versteinerte Spieler:in kann eine:n versteinerten Mitspieler:in dadurch befreien, dass er/sie diesem zwischen den Beinen durchschlüpft. Danach darf der/die bisher versteinerte Spieler:in wieder ganz normal mitspielen (der oder die "Befreier:in" natürlich ebenso).

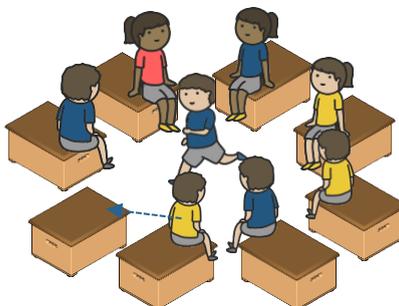
Ziel des Fängers (oder der Fänger) ist es, alle Personen zu versteinern.



Reaktionsspiele

Rush Hour (= Hauptverkehrszeit)

Es wird ein Stuhlkreis gebildet, ein Kind steht auf und stellt sich in die Mitte. Ein Stuhl steht also leer. Nun versuchen die anderen Kinder, dass sich das Kind aus der Mitte nicht mehr hinsetzen kann, indem sie so schnell wie möglich immer auf den linken freien Platz neben sich tauschen. So geht das im Kreis umher, einer nach dem anderen wechselt seinen Platz. Das Kind aus der Mitte versucht ein „Loch“ zu finden und sich dazwischen auf einen Stuhl zu setzen. Das Kind, dass das Loch verursacht hat, kommt als nächstes in die Mitte.





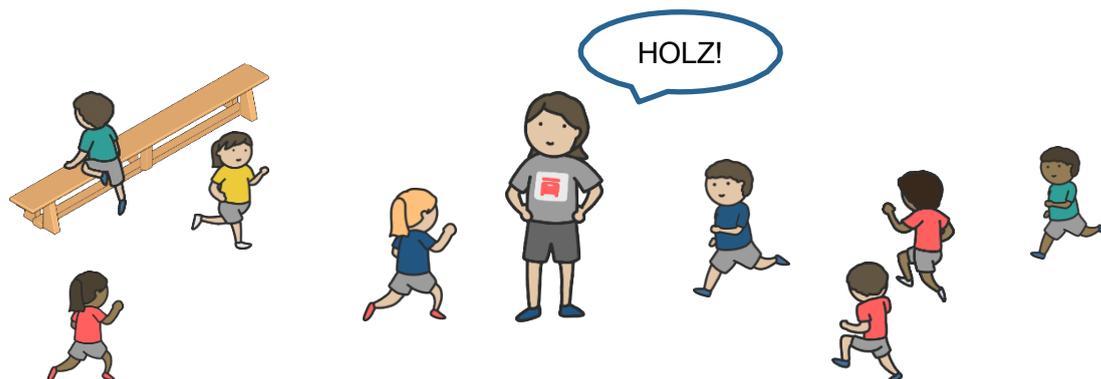
Alle meine **Nachbarn** tragen

Die Kinder stehen im Kreis (Plätze durch Hüchchen markiert / Alternativ: sitzen im Kreis auf Stühlen). Ein Kind steht in der Mitte des Kreises und sagt „Alle meine **Nachbarn** tragen ...“. Diesen Satz ergänzt es mit einer Sache, die auf das Kind selbst und andere zutrifft, z. B. „Alle meine **Nachbarn** tragen weiße Turnschuhe“. Dann müssen alle Kinder mit weißen Turnschuhen aufstehen und sich einen neuen Platz suchen, inklusive dem Kind in der Mitte. Das Kind, das übrigbleibt, ist als nächstes an der Reihe.



Gegenstände suchen

Schüler:innen laufen durcheinander, die Lehrkraft ruft Materialien, die rasch berührt werden sollen (Holz, Leder, Eisen, ...).



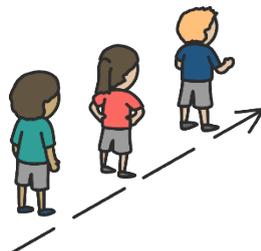


Koordinationsspiele

Hinklauf

Linke Hand auf linke Schulter der vor ihm/ihr stehenden Person, rechte Hand trägt den hochgehaltenen Unterschenkel der vor ihm/ihr stehenden Person.

- auch als Staffel möglich



Schnelligkeitsspiele

Spielkartenstafette

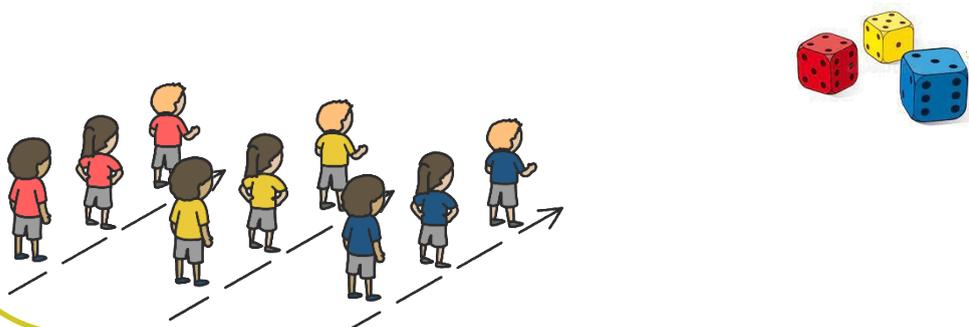
Es werden zwei bis vier Teams à drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an einer Stirnseite der Halle auf. Für jedes Team gibt es acht Spielkarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und auf der gesamten Breite der Halle auf der gegenüberliegenden Hallenseite verdeckt verteilt. Auf ein Signal laufen die ersten Spielenden jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht und abgelegt. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Spielkarten der eigenen Farbe gefunden und zurückgebracht?





Würfelfstafette

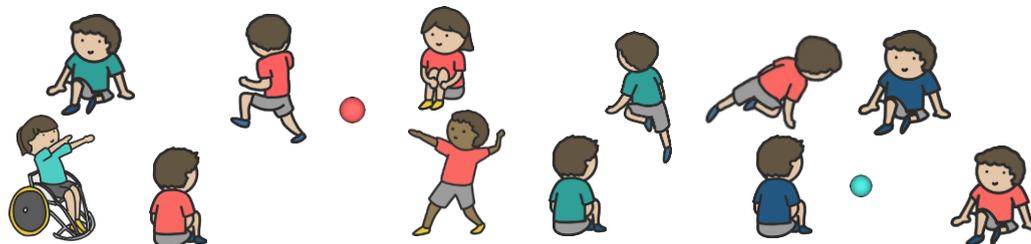
Es werden zwei bis vier Teams à drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an einer Stirnseite der Halle auf. Auf der anderen Hallenseite wird pro Team ein (großer Schaumgummi-) Würfel platziert. Auf ein Signal hin laufen die ersten Kinder jedes Teams los. Auf der anderen Seite angekommen, dürfen sie einmal würfeln. Sie rufen die gewürfelte Zahl auf und laufen wieder zurück. Per Handschlag kann das nächste Kind loslaufen. Die Nächsten müssen ihre Zahl jeweils dazu addieren und laut rufen. Dieses Spiel wird fortgesetzt, bis ein Team die Zahl 30 erreicht. Die 30 muss aber genau erreicht werden. Wenn ein Team bereits 28 Zähler hat und es wird eine 6 gewürfelt, hat es 34 Zähler und muss beim nächsten Lauf die Augenzahl wieder abzählen. Je nach Dauer können mehrere Durchgänge durchgeführt werden.



Wurfspiele

Zombie-Sitzball

Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein «Zombie» auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein «Zombie» einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum «Zombie», der «Zombie» wird dabei erlöst. Kann ein Zombie einen Ball erhaschen, ist er ebenfalls erlöst und darf aufstehen. Mit dem Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden.





Heiße Kartoffel

Alle Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Die Kinder reichen einander eine heiße Kartoffel weiter (Ball oder Kissen). Sie muss angenommen werden und möglichst schnell wieder weitergegeben werden. Fällt die heiße Kartoffel zu Boden, muss sie dasjenige Kind aufnehmen, das sie entgegengenommen hätte. Bei der Übergabe der Kartoffel soll der Name des Kindes gerufen werden, damit das Kind nicht davonrennt. Plötzlich stoppt die Musik. Das Kind, welches in diesem Augenblick die Kartoffel in der Hand hält, verbrennt sich daran die Finger und muss seine Hände zuerst wieder abkühlen, indem es eine Zusatzaufgabe löst.

Zusatzaufgaben:

- 2 Runden um die Halle rennen
 - 10 Hampelmänner oder Froschhüpfer
 - 2 Hallenbreiten auf allen Vieren gehen
 - 1 Hallenlänge gehen, indem man sich ganz klein macht (Knie gebeugt, Hintern auf Höhe des Unterschenkels)
- Variation:
- Mehrere „Kartoffeln“ gleichzeitig herumreichen
 - Es darf nur mit der rechten Hand abgegeben und mit der linken Hand entgegengenommen werden. Macht es die Person, die gibt/nimmt falsch muss er/sie eine Zusatzaufgabe machen.
 - Eine fixe Reihenfolge festlegen. Übergibt ein Kind die Kartoffel einem falschen Kind, muss eine Zusatzaufgabe absolviert werden

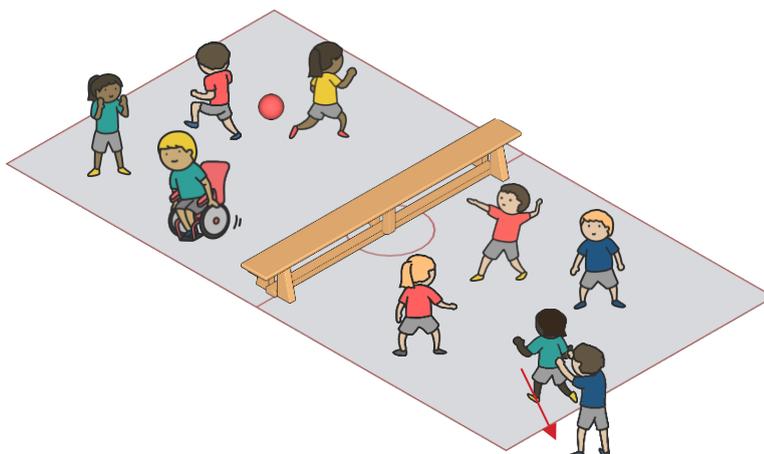




Völkerballvariationen

Neandertaler-Völkerball

Jedes Mal, wenn jemand aus dem Himmel eine:n Feldspieler:in abwirft, darf er/sie zurück ins eigene Feld. Neben dem Abwerfen besteht für die Spieler:innen im Himmel die Möglichkeit, gegnerische Spieler:innen aus dem Feld in den Himmel zu zerren (bitte nur große Körperteile packen, NICHT die Haare, den Turnbündel, etc.). Dabei muss immer ein Fuß im Himmel bleiben. Sobald der gegnerische Spielende mit beiden Füßen im Himmel steht, gilt er/sie als «gestorben» und muss in den eigenen Himmel gehen. Der erfolgreiche Spielende darf ins Feld zurückkehren. Die Mitspielenden dürfen einem Gezogenen helfen, indem sie ihrerseits an ihm/ihr ziehen, um ihn/sie im Feld zu behalten. Wenn mehrere Spielende im Himmel sind, darf auch eine Kette gebildet werden, um gegnerische Spielende zu erwischen. Dabei muss der/die hinterste Spielende immer einen Fuß im Himmel haben. Die Kette darf nicht zerreißen. Ketten dürfen auch eingesetzt werden, um Bälle zu fischen oder gegnerische Spielende festzuhalten, um sie dann abzuwerfen.

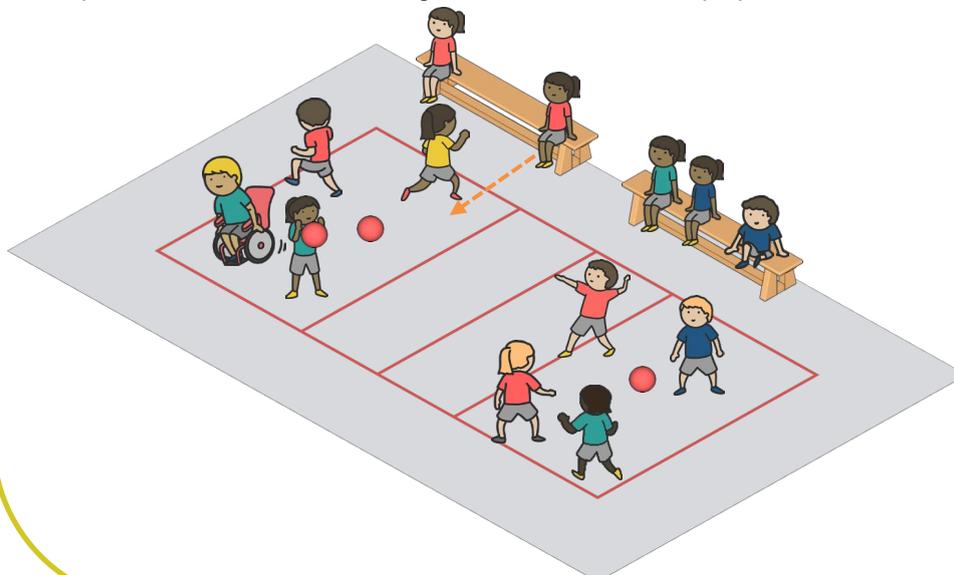




Amerikanisches Völkerball

Mehrere Bälle liegen auf der Mittellinie. Die Spieler:innen jedes Teams kauern auf ihrer eigenen Grundlinie und sprinten auf Signal zur Mitte, um die Bälle zu ergattern. Danach muss man aus einer festzulegenden Mittel-Tabu-Zone heraus und erst dann darf das andere Team abgeworfen werden (Angstabbau).

Getroffene Spieler:innen setzen sich der Reihe nach auf eine Spielerbank. Wird vom eigenen Team ein:e andere:r Spieler:in getroffen, darf der/die erste Bankspieler:in wieder ins Spielfeld zurück. So kommen alle abgeworfenen Spieler schnell und zuverlässig wieder zurück ins Hauptspielfeld.





Bewegung im Verein

WISSENSBLATT

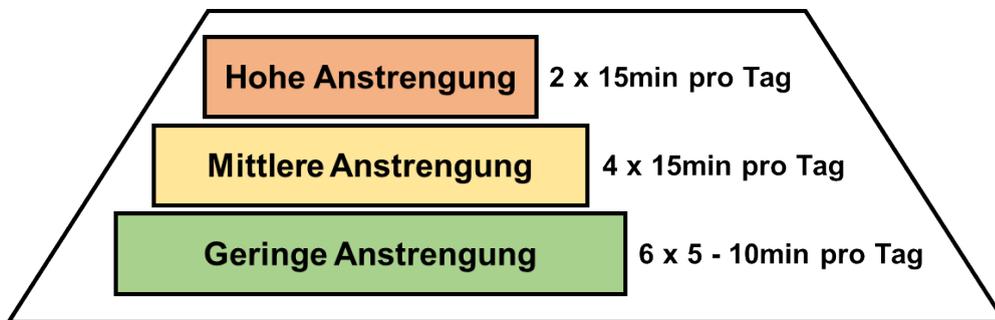
Warum ist Bewegung gut für dich?

Körperliche Aktivität im Allgemeinen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Wie viel sollte ich mich bewegen?

In der Tabelle steht, wie viel sich Grundschul Kinder mindestens am Tag bewegen sollten. Geringe Anstrengung bedeutet, dass man nicht ins Schnaufen kommt und auch der Puls nicht sonderlich ansteigt. Bei mittlerer Anstrengung muss man schon etwas schneller atmen und der Puls erhöht sich spürbar. Die Bewegungen mit hoher Anstrengung sind zum Auspowern gedacht, hier kommt man richtig ins Schwitzen.

Die angegebenen Zeiten sind eine Empfehlung und dienen als Orientierungshilfe. Man kann natürlich auch statt beispielsweise 2x15min einmal 30min aktiv sein. Ebenso können die verschiedenen Anstrengungen mit einer einzigen Aktivität gemacht werden. Zum Beispiel beim Fußballspielen. Hier wechseln sich Sprints, Laufen und Gehen ab.



Bewegung im Verein erklärt

Mit Bewegung im Verein sind alle Sportarten, Aktivitäten und Spiele gemeint, die in einem Verein, einer AG oder in einer anderen Sporteinrichtung stattfinden. Im Unterschied zu den Freizeitaktivitäten wird die Bewegung hier von einer professionellen Kraft, meist dem oder der Trainer:in, angeleitet. Auch der Sportunterricht in der Schule würde hier dazu zählen.

Sport im Verein ist nicht nur für die Bewegung an sich gut. Man lernt dabei auch, seinen Körper zu kontrollieren, zu koordinieren und kann seine eigenen Grenzen austesten. Außerdem ist es die ideale Gelegenheit, um mit anderen in Kontakt zu kommen, die sich für den gleiche Sport interessieren.

Wie kann ich Vereine oder AGs finden?

Die Aktion „Sportvereine“ auf dem Aktionsblatt liefert eine gute Anleitung wie ihr Vereine, AGs oder sonstige Sporteinrichtungen finden könnt. Ihr könnt aber auch ganz einfach zu Hause Sport machen. Spielt doch dazu mal das Spiel „Lieblingssport“ auf dem Spieleblatt.





Sportvereine

AKTIONSBLATT

Ziel der Aktion

Ziel dieser Aktion ist es, das Angebot an Sportvereinen, AGs oder anderen Sporteinrichtungen in eurer Umgebung zu erfahren. Wer noch keinen Sport macht, aber eigentlich Lust darauf hätte, der kann diese Aktion als Anlass nutzen, sich einen zu suchen. Aber auch bereits Aktive können sich informieren, was es denn sonst noch so gibt.

Was muss ich tun?

Setzt euch mit der Familie zusammen. Schaut zunächst einmal, welche Sportarten bei euch im Umkreis angeboten werden. Solltet ihr nicht wissen, wie ihr Sportangebote findet, stehen weiter unten ein paar Tipps dazu.

Tauscht euch mit der Familie aus, welche Sportart ihr am liebsten machen würdet. Wenn ihr schon genau wisst, was ihr machen wollt, könnt ihr natürlich auch direkt danach suchen. Die meisten Vereine, AGs und Einrichtungen bieten Schnupperkurse oder Probetrainings an, so könnt ihr euch das Ganze auch erst einmal anschauen und ausprobieren.

Sportangebote suchen

Internet:

- Googelt euren Ort und dazu eine Sportart, meist landet ihr so schnell auf der Vereinsseite
- Die offizielle Webseite eurer Stadt hat meist eine Liste mit allen eingetragenen Vereinen, darunter sind auch viele Sportvereine.
- Nutzt Seiten wie **sportswanted.de** oder **sportomat.org**, um gezielt nach Sportarten in eurer Nähe zu suchen.

Schule:

- Eure Lehrer:innen haben meistens einen guten Überblick, welche Sportarten an eurer Schule angeboten werden und können euch über AGs oder Ähnliches Auskunft geben.
- Oft haben sie auch Kontakte zu Sportvereinen oder anderen Einrichtungen.

Freunde und Bekannte:

- In eurer Klasse und im Freundeskreis gibt es bestimmt einige, die bereits eine Sportart machen, hört euch einfach mal um.





Lieblingssport

SPIELEBLATT

Was ist Lieblingssport?

Lieblingssport ist ein Spiel, um gemeinsam in der Familie nicht nur Sport zu treiben, sondern gezielt eine Sportart zu üben. Im Gegensatz zu Freizeitaktivitäten sollen hier Übungen und Trainingseinheiten einer Sportart eurer Wahl im Vordergrund stehen.

Was braucht ihr für Lieblingssport?

Stift und Papier. Eventuell ein Laptop mit Internet. Für die Durchführung benötigt ihr die Sportgeräte, die zur Ausübung eures Lieblingssports nötig sind. Beispielsweise einen Ball für Fußball.

Wie funktioniert Lieblingssport?

Zuerst sucht ihr euch eine Sportart aus. Überlegt gemeinsam, welchen Sport ihr am liebsten in der Familie üben wollt. Zum Beispiel Fußball, Handball, Volleyball, Basketball oder auch etwas ganz anderes.

Überlegt euch nun gemeinsam Übungen, um euren Lieblingssport zu trainieren. Schreibt die Übungen auf und macht euch einen kleinen Trainingsplan.

Nun geht es an die Durchführung des Plans. Bestimmt eine Person als Trainer:in. Die Trainer:in hat die Aufgabe, die anderen anzuleiten. Das heißt, er/sie sagt welche Übung dran ist, was die anderen zu tun haben und was sie vielleicht noch verbessern können. Ihr könnt die Trainerrolle jederzeit neu vergeben, sodass jeder einmal dran ist.

Tipp!
Sollten euch keine Übungen einfallen, könnt ihr einfach mal auf YouTube schauen. Wenn ihr eure Sportart + „Übungen“ oder „Trainingseinheit“ eingibt, findet ihr sicher viele Anleitungen.

Beispiel Trainingsplan „Fußball“

Übung	Beschreibung
Aufwärmen	lockeres Joggen, Hütchen Slalom, Hopslerlauf
Passen	Den Ball zielgenau dem oder der Mitspieler:in zuspielen, dabei den Abstand ändern und in Bewegung bleiben
Abwehr und Angriff	Eine:r versucht mit Ball, an seinem Gegenspieler vorbeizukommen
Sprint mit/ohne Ball	So schnell wie möglich eine Strecke zurücklegen, einmal mit und einmal ohne Ball
Kopfball	Den Ball zuwerfen/schießen und der oder die Mitspieler:in versucht, den Ball ins Tor zu köpfen
Torschuss	Ein:e Spieler:in ist der/die Torhüter:in, der oder die andere versucht, den Ball ins Tor zu treffen





Thema Schlaf



Schlafroutine



Schlafdauer



Schlafqualität



Thema Schlaf



Schlafroutine



Schlafdauer



Schlafqualität



SCHLAF – SCHLAFROUTINE – ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungs- aufwand	Material- aufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Schlafroutine 	Unterrichtseinheit Schlafroutine					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Infoblatt • Arbeitsblatt Quiz 	174 176 177
	Aktionsblatt Entspannungsübungen					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	179
	Aktionsblatt Schlafwächter*in					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	182
	Aktionsblatt Sorgenpüppchen/ Mutmacher basteln					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	183
	Wissensblatt Schlafroutine					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	185
	Aktionsblatt Traumreise					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	186
	Aufgabenblatt Euer Einschlafritual					<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenblatt 	187





Schlafroutine

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Schlafrituale können Kindern helfen, gut einzuschlafen und eine gute Schlafqualität zu erreichen. Die Schüler:innen lernen verschiedene Schlafrituale kennen und gestalten sich eigene.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- sammeln Tipps, die ihnen beim Einschlafen helfen.
- können erklären, was ein Schlafritual ist.
- unterscheiden, ob Aussagen zu Schlafritualen richtig oder falsch sind.
- denken sich in Partnerarbeit eigene Schlafrituale aus.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder werden gefragt, was ihnen beim Einschlafen hilft. 		Mindmap an der Tafel
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Interview mit Prof. Schlarb ○ LK spielt Prof. Schlarb und lässt sich von einem:einer Schüler:in interviewen → Info über Schlafrituale 		Interview
Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prof. Schlarb hat ein Quiz mitgebracht. ○ LK liest Aussagen zu Schlafritualen vor – Kinder raten, ob diese richtig oder falsch sind (roten Stift zeigen für falsch, grünen Stift zeigen für richtig). 		Quizfragen (pro Schüler:in einen roten und einen grünen Stift)





Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen überlegen paarweise, was für sie ein geeignetes Schlafritual wäre. 		
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede:r Schüler:in notiert sich die Regel des anderen und fragt am nächsten Tag, ob das Ritual durchgeführt wurde und wie es geklappt hat. 		



Interview Prof. Dr. Schlarb

Interview mit Prof. Dr. Angelika Schlarb von der Universität Bielefeld. Sie hat Trainingsprogramme für Kinder verschiedener Altersstufen und Jugendliche mit Schlafstörungen entwickelt und bildet Trainer dafür aus.

Frage: Was können Eltern tun, damit ihr Kind lange genug und gut schläft?

Prof. Dr. Schlarb: Ein sehr großes Thema ist der abendliche Medienkonsum. Ich finde es wichtig, dass die Eltern vor allem abends sehr bewusst damit umgehen. Viele Kinder dürfen länger vor dem Fernseher sitzen bleiben, als für sie gut ist, und sie sehen Sendungen, die nicht altersgerecht sind. Außerdem hat sich herausgestellt, dass Kinder, die in ihrem Zimmer Zugang zu Medien wie Fernseher, Tablet, Smartphone oder Playstation haben, mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit weniger Schlaf bekommen. Dazu kommt, dass mit dem blauen Licht des Bildschirms die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin weiter nach hinten verschoben wird. Ein zweites großes Thema ist die Schlafumgebung: Kann das Kind in seinem Bett wirklich gut schlafen, ist es ausreichend dunkel, ist es leise, ist es nicht zu warm, fühlt es sich wohl? Wenn es sich z. B. vor Schatten oder Gegenständen ängstigt, sobald das Licht ausgeht, kann man mit ihm gemeinsam das Zimmer umräumen. Wenn das Kind im Bett hört, wie die Eltern sich streiten, kann es natürlich auch nicht einschlafen. Man sollte alles unterlassen, was die Kinder am Abend aufregen kann und was zu starken Gefühlen führt. Das gilt im Übrigen auch für positive Dinge – die Ankündigung „morgen gibt’s eine Riesenüberraschung“ ist nicht förderlich für den Schlaf.

Frage: Und wie können Eltern den Schlaf fördern?

Prof. Dr. Schlarb: Indem sie ruhige Dinge tun. Wenn wir etwas immer gleich machen, eine Routine haben, dann können wir uns beruhigen und unserem Körper das Signal geben: Jetzt geht’s in eine ruhige Phase, und als Nächstes kommt der Schlaf. So können wir unseren Körper gut trainieren.

Frage: Was sind Rituale, die Kinder besonders gerne mögen?

Prof. Dr. Schlarb: Eine Geschichte hören, vorgelesen bekommen, ein Bilderbuch anschauen. Kuscheleinheiten und körperliche Nähe sind super, aber besser im Wohnzimmer auf der Couch.





Quiz Schlaf gut

ARBEITSBLATT

Für einen erholsamen Schlaf gibt's jede Menge Tipps. Welche hältst du für richtig, welche für falsch?

1. Trickse dein Gehirn aus, indem du dein Bett nur zum Schlafen nutzt und dort nicht fernsiehst, mit dem Laptop surfst, isst oder lernst. Wenn dein Gehirn dein Bett nur mit der Aktivität „Schlafen“ verbindet, fällt es dir leichter einzuschlafen.

Richtig Falsch

2. Geh nie hungrig ins Bett – das macht nicht nur das Einschlafen schwieriger, sondern beschert dir auch eine unruhige Nacht.

Richtig Falsch

3. Iss noch reichlich, bevor du schlafen gehst. Die Verdauungstätigkeit macht deinen Körper zusätzlich müde, sodass du besser schläfst.

Richtig Falsch

4. Trink noch einmal kräftig, bevor du dich schlafen legst. Bei voller Blase schläft es sich besser.

Richtig Falsch

5. In deinem Schlafzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Die optimale Temperatur liegt bei 22 bis 23°C.

Richtig Falsch

6. Zu viel Sauerstoff macht dich frühzeitig munter. Deswegen solltest du immer bei geschlossenem Fenster schlafen, damit nicht zu viel frische Luft dich „aufweckt“.

Richtig Falsch

7. Dein Körper mag einen regelmäßigen Rhythmus. Wenn du ungefähr immer zur selben Zeit schlafen gehst, fällt nicht nur das Einschlafen leichter, sondern dein Körper kann sich auch besser erholen.

Richtig Falsch





Quiz Schlaf gut – Lösung

ARBEITSBLATT

Für einen erholsamen Schlaf gibt's jede Menge Tipps. Welche hältst du für richtig, welche für falsch?

1. Trickse dein Gehirn aus, indem du dein Bett nur zum Schlafen nutzt und dort nicht fernsiehst, mit dem Laptop surfst, isst oder lernst. Wenn dein Gehirn dein Bett nur mit der Aktivität „Schlafen“ verbindet, fällt es dir leichter einzuschlafen.

Richtig Falsch

2. Geh nie hungrig ins Bett – das macht nicht nur das Einschlafen schwieriger, sondern beschert dir auch eine unruhige Nacht.

Richtig Falsch

3. Iss noch reichlich, bevor du schlafen gehst. Die Verdauungstätigkeit macht deinen Körper zusätzlich müde, sodass du besser schläfst.

Richtig Falsch

4. Trink noch einmal kräftig, bevor du dich schlafen legst. Bei voller Blase schläft es sich besser.

Richtig Falsch

5. In deinem Schlafzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Die optimale Temperatur liegt bei 22 bis 23°C.

Richtig Falsch

6. Zu viel Sauerstoff macht dich frühzeitig munter. Deswegen solltest du immer bei geschlossenem Fenster schlafen, damit nicht zu viel frische Luft dich „aufweckt“.

Richtig Falsch

7. Dein Körper mag einen regelmäßigen Rhythmus. Wenn du ungefähr immer zur selben Zeit schlafen gehst, fällt nicht nur das Einschlafen leichter, sondern dein Körper kann sich auch besser erholen.

Richtig Falsch





Entspannungsübungen

AKTIONSBLATT

Auch Kinder können Stress empfinden, deswegen sind Entspannungsübungen sehr wichtig für die Schüler:innen. Probieren Sie es aus und merken Sie, dass es den Kindern guttut und sie danach wieder konzentrierter und bereit fürs Lernen sind.

Übung 1: Zoospaziergang

Ablauf: Die Schüler:innen suchen sich paarweise einen Platz im Raum. Eine Matte oder Decke dient als Unterlage. Ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere massiert nach folgender Anweisung:

Du gehst durch den Zoo (mit den Fingern über den Rücken laufen).

Bald kommst du an den Affen vorbei. Sie springen (mit je 2 Fingern über den Rücken „hüpfen“).

Das Elefantengehege ist auch nicht weit. Die Elefanten marschieren (die flache Hand auf den Rücken drücken).

Als nächstes kommst du zu den gefährlichen Tigern. Ihre Krallen sind sehr scharf (den Rücken mit gespreizten Fingern vorsichtig kratzen).

Die farbenfrohen Papageien zwicken dich mit ihren Schnäbeln (vorsichtig und ganz leicht mit zwei Fingern zwicken).

Jetzt kommst du ins Terrarium. Hier krabbeln Spinnen (mit den Fingern über den Rücken krabbeln) und es gibt auch eine Schlange (mit der flachen Hand in Schlangenlinien über den Rücken streichen). Anschließend wird gewechselt.

Übung 2: Jahrmarkt

Ablauf: Die Schüler:innen suchen sich paarweise einen Platz im Raum. Eine Matte oder Decke dient als Unterlage. Ein Kind legt sich auf den Bauch, der andere massiert nach folgender Anweisung:

Du gehst über den Jahrmarkt (mit den Fingern über den Rücken laufen).

Bald kommst du zu einem Karussell, es dreht sich sehr schnell (die Faust auf den Rücken legen und drehen).

In der Geisterbahn gibt es Spinnen (mit den Fingern über den Rücken krabbeln).

Beim Dosen werfen gewinnst du (jeweils die Faust leicht auf den Rücken drücken).

Nun fährst du mit der Achterbahn (mit der flachen Hand in Schlangenlinien schnell über den Rücken streichen).

Leider beginnt es zu regnen (mit den Fingern auf den Rücken „regnen“ lassen) und du läufst schnell nach Hause (mit den Fingern schnell über den Rücken laufen).

Anschließend wird gewechselt.





Übung 3: Bierdeckel auflegen

Ablauf: Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar. Eine Decke oder Matte dient als Unterlage. Ein Kind legt sich auf den Rücken, während das andere vorsichtig ca. 10 bis 20 Bierdeckel auf dem Partnerkind verteilt. Schafft es der- oder diejenige, so ruhig zu liegen, dass kein Bierdeckel herunterfällt? Anschließend wird gewechselt.

Alternative: Eine:r liegt auf dem Rücken oder Bauch und schließt die Augen, der/die andere legt vorsichtig einen Bierdeckel auf einem Körperteil seiner Partnerin bzw. seines Partners ab (z. B. Oberschenkel). Das liegende Kind muss nun erfühlen, an welcher Körperstelle der Bierdeckel liegt.

Progressive Muskelentspannung: Anspannen und Loslassen

Bitten Sie die Kinder, sich locker und aufrecht hinzusetzen, die Arme sollen seitlich am Körper herunterhängen. Dann schließen alle die Augen. Nun bitten Sie die Kinder, nacheinander bestimmte Körperteile in der angegebenen Reihenfolge anzuspannen. Die Spannung soll jeweils 7 bis 10 Sekunden gehalten werden, dann loslassen und circa 30 Sekunden nachspüren. Machen Sie dazu immer die entsprechende Ansage. Unterstützend dazu können Sie eine ruhige, meditative Musik einlegen.

Zuerst werden die Hände zu Fäusten geballt, die Arme angewinkelt und Ober- und Unterarmmuskeln angespannt. Nach 7 bis 10 Sekunden loslassen. Arme und Finger sind wieder ganz entspannt.

Dann wird das Gesicht zu einer Grimasse verzogen: Die Stirn wird gerunzelt, die Nase gekräuselt, die Mundwinkel gehen nach oben und das Kinn wird Richtung Brust gedrückt. Halten, dann loslassen und entspannen.

Jetzt werden die Schulterblätter hinten zusammengezogen, der Bauch nach innen gezogen, der Po angespannt. Halten und wieder entspannen.

Zuletzt sind die Beine dran: Ober- und Unterschenkel werden gegen den Stuhl gedrückt, die Zehen Richtung Knie angezogen. Anspannen und wieder loslassen. Nachspüren.

Dann öffnen die Kinder langsam wieder die Augen. Sie recken und strecken ihre Arme und schütteln die Beine aus.



Recken und Strecken (Dauer: 3 Minuten)

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen, recken und strecken ihre Arme und Hände und lassen sie dann locker fallen. Dann strecken sie die Beine und Füße und lassen sie wieder locker fallen. Nun stehen die Kinder auf und recken sich erneut – zuerst die Arme und Hände, dann die Füße und Beine. Beim nächsten Durchgang wird die Reck- und Dehnungsphase länger, um die Entspannung deutlicher zu spüren.

Entspannen mit Grimassen (Dauer: 2 Minuten)

Die Schüler:innen halten ihre Hände vor das Gesicht und schließen die Augen. Sie atmen tief ein, bis sich der Bauch wölbt, halten die Luft an und atmen dann langsam aus. Dabei sollen sie sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Nach etwa fünf tiefen Atemzügen ziehen die Schüler:innen Grimassen hinter ihren Händen. Durch die Gesichtsmuskelübung wird nicht nur das Gesicht gelockert und entspannt, sondern auch der ganze Körper.

Das offene Fenster

Die Kinder sitzen still und schließen die Augen. Ein Fenster wird geöffnet. Sie sollen nun auf alles achten, was sie hören. Nach einem Signal, z. B. einem Gong, dürfen sie die Augen öffnen und ihren Mitschüler:innen erzählen, was sie alles gehört haben.

Der leise Ton

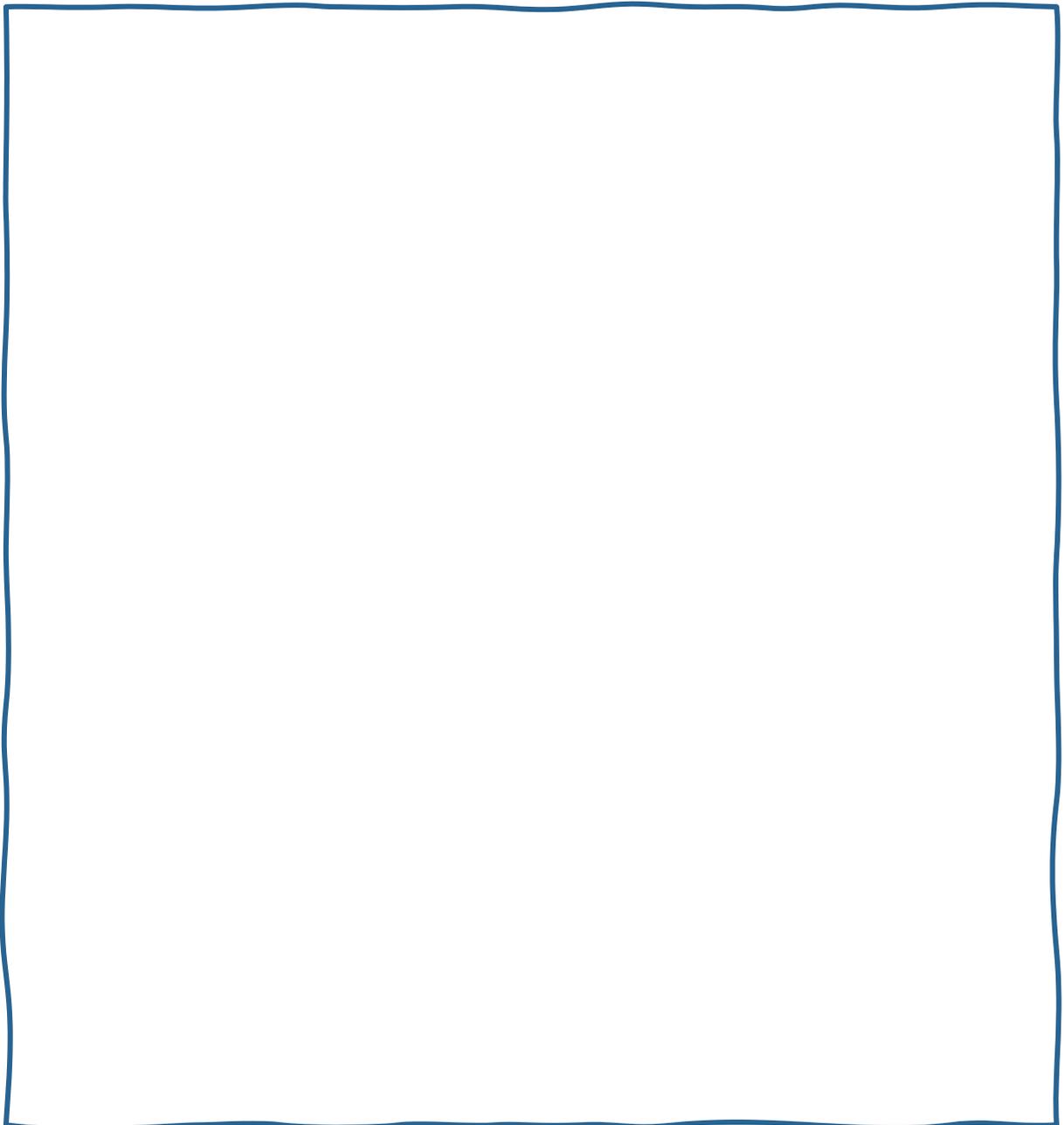
Alle Schüler:innen sitzen ganz still da und versuchen, so lange wie möglich einem Ton (Gong, Triangel, usw.) nachzuhören. Wer nichts mehr hört, darf die Augen öffnen.



Mein Schlafwächter Meine Schlafwächterin

AKTIONSBLATT

Ein Schlafwächter oder eine Schlafwächterin hat die Aufgabe dich im Schlaf zu beschützen. Hänge ein Bild von deiner Schlafwächterin oder deinem Schlafwächter über dein Bett und die Figur wird dich über dich wachen.





Sorgenpüppchen / Mutmachermännchen basteln

Sorgenpüppchen / Mutmachermännchen sind kleine Freunde! Die Kinder können den Püppchen ihre Sorgen erzählen und sie beim Schlafen unter ihr Kopfkissen legen. Wenn sie es schaffen ihre Sorgen völlig den Püppchen zu überlassen, wird sich jedes Problem in Luft auflösen – so sagt man.

Material:

- Basteldraht
- bunt gefärbtes Stopfgarn
- Papier
- Kleber
- Schere
- eine kleine Schachtel oder ein kleines Säckchen
- Zange

Den Basteldraht so zurecht biegen, dass es zwei Arme, zwei Beine, einen Körper und einen Kopf ergibt. Die Figur sollte in etwa 2 cm groß werden. Mit Hilfe einer flachen Zange kann man den Draht noch zusammen drücken.





Den Körper zuerst unten herum mit Stopfgarn umwickeln. Den Oberkörper der Puppe in einer anderen Farbe Stopfgarn umwickeln und dabei auch ein- bis zweimal um den Kopf wickeln und das Garn am Kopf verknoten.

AKTIONSBLATT



Ein ganz kleines Stück Papier um den Kopf der Puppe kleben. Als Gesicht zwei Augen und einen Mund aufmalen.



Davon basteltet man noch weitere Figuren. Die Sorgenpüppchen brauchen nun noch ein Zuhause. Dazu kann man z.B. eine Streichholzschachtel, eine Spanschachtel oder in kleines Stoffbeutelchen nehmen.





Schlafroutine

Warum ist das wichtig?

Menschen sind „Gewohnheitstiere“ und brauchen gewohnte Abläufe, sie erleichtern den Alltag. Würde man über all seine Handlungen, d.h. all die kleinen und großen Dinge, die man den Tag über so tut, erst nachdenken müssen, dann wäre man heillos überfordert. Wenn man über jeden Schritt beim Zähneputzen oder Händewaschen nachdenken müsste, dann wäre das doch viel zu anstrengend.

Diese gewohnten Abläufe, die man auch als Routinen bezeichnen kann, führen dazu, dass viele Tätigkeiten fast automatisch ablaufen. So können Routinen auch beim Einschlafen helfen.

Was ist eine Schlafroutine?

Eine Schlafroutine ist ein fester Ablauf, den man vor dem Schlafengehen jeden Tag einhält. Sie macht es einfacher, in den Schlaf zu kommen. So bekommt man dann auch leichter den Schlaf, den man braucht, damit man fit, gesund und gut gelaunt ist. Das gilt übrigens für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene.



Welche Schlafroutinen gibt es?

Zum einen kann das „fürs Bett fertig machen“ zur Schlafroutine werden: Aufs Klo gehen, Zähneputzen, Waschen und Schlafanzug anziehen, können immer zur etwa gleichen Zeit am Abend auf die gleiche Weise stattfinden.

Zum anderen ist es sehr hilfreich, sogenannte Einschlafrituale in die Routine einzubauen. Beispielsweise:

Sich gegenseitig vom Tag erzählen, etwas vorlesen (auch abwechselnd), eine Geschichte erzählen oder selbst erfinden, die Kuschtiere in die Nacht verabschieden, ein Schlaflied singen oder ein Gedicht, einen Vers, Sprüche oder Reime aufsagen.

Auch das Gute-Nacht-Wünschen kann in die Routine mit aufgenommen werden, indem man sich immer mit einem Satz in die Nacht verabschiedet, beispielsweise: „Schicht im Schacht und gute Nacht bis ein neuer Tag erwacht.“ oder „Ein kleines Schaf hüpf über'n Zaun, wünscht dir einen süßen Traum.“

Kennt ihr Weitere?

Wie funktionieren Schlafroutinen?

Schlafroutinen brauchen Übung – d.h. die Abläufe, die man sich überlegt und die für den Familienalltag passen, müssen eine ganze Weile eingeübt, d.h. Tag für Tag wiederholt werden. Zuerst muss man also ein wenig durchhalten, von heute auf morgen funktioniert das nicht. Aber dann kommt irgendwann der Tag, an dem man über die einzelnen Abläufe nicht mehr nachdenken muss und es ganz einfach automatisch abläuft.





Traumreise

Was ist eine Traumreise?

Bei Traumreisen geht es um Ruhe und Entspannung. Sie sind eine kurze Auszeit vom Alltag und sollen die Fantasie anregen. Sie werden daher auch Fantasiereisen genannt.

Was braucht ihr dafür?

Einen ruhigen Ort, eine:n Vorleser:in und eine Traumreise. Ihr könnt entweder das untenstehende Beispiel nutzen oder euch selbst eine suchen.

Wie funktioniert die Traumreise?

Für die Traumreise legt ihr euch entspannt hin. Schaltet alle Geräte, wie Fernseher, Handy oder Radio ab und sorgt für ein ruhiges Umfeld.

Schließt die Augen und achtet nur auf eure Atmung und euren Herzschlag. Sind alle bereit, startet der/die Vorleser:in mit der Traumreise.

Achtet darauf, dass ihr schön langsam mit vielen Pausen vorlest, damit es so entspannend wie möglich wird.

Versucht euch richtig auf das Vorgelesene einzulassen und in Gedanken mitzugehen.

Beispiel Traumreise

Ich sitze auf einer weißen Wolke und gleite durch die Lüfte. Die Wolke ist weich wie Watte und es fühlt sich so an, als ob man auf einem warmen, gemütlichen Kissen am Kamin sitzt.

Ein sanfter Abendwind weht mir um die Nase. Die Sonne sinkt langsam am Horizont und der Himmel über mir färbt sich rot und orange. Es ist angenehm warm.

Ein Schwarm Vögel fliegt an meiner Seite und singt ein Nachtlied. Eine wunderschöne Melodie, die mich beruhigt und etwas müde macht. Ich höre noch eine Weile zu, dann zieht meine Wolke weiter.

Unter mir sehe ich die Landschaft. Viele verschiedene Farben, grüne Wiesen, blaue Seen, rote Dächer, graue Straßen und dunkelgrüne Wälder. Ich sehe bunte Autos, die fast wie Spielzeuge aussehen. Von hier oben ist alles so winzig klein.

Meine Wolke gleitet nun langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie keinen stören. Auf der anderen Wolke sitzt aber niemand. Vielleicht holt sie jemanden ab?

Ich schließe meine Augen und lasse mich treiben. Höre dem Wind zu und atme tief ein und aus.

Ich merke, dass es Zeit wird, wieder auf den Boden zurückzukehren und sage meiner Wolke, dass sie mich wieder absetzen kann. Sie fragt, ob ich morgen wieder mit ihr fliege und ich sage: „Ja“.

Tipp!
.....
Falls ihr keine:n Vorleser:in habt, könnt ihr euch auch beispielsweise auf YouTube eine Traumreise vorlesen lassen. Da gibt es ein großes Angebot.





Euer Einschlafritual

Was ist ein Einschlafritual?

Einschlafrituale sind dazu da, um vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Dabei wird jeden Tag, wenn es Zeit wird schlafen zu gehen immer genau das Gleiche in der gleichen Reihenfolge gemacht. Das sollten aber keine Dinge sein, die einen wach machen, denn es geht ja darum gut einzuschlafen. Die Wiederholung wird zum Ritual und euer Körper wird dann ganz von allein müde.

Was braucht ihr dafür?

Stift und Papier, falls ihr ein eigenes Einschlafritual schreiben möchtet. Ihr könnt aber auch einfach das Beispiel nehmen. Es kann von euch mit anderen Schritten ergänzt werden.

Wie funktioniert das Einschlafritual?

Schreibt in der Familie ein eigenes Einschlafritual auf. Unterhaltet euch, was schon gut klappt und was ihr vielleicht noch verbessern wollt. Gibt es Dinge, die ihr ändern möchtet oder in einer anderen Reihenfolge machen wollt? Überlegt euch auch, was ihr beispielsweise gemeinsam machen könnt und ob ihr noch andere Schritte hinzufügen wollt. Das Wissensblatt kann mit Anregungen helfen.

Ihr könnt auch das Beispiel von unten nehmen und es auf euch anpassen. Wenn ihr euer Ritual fertig habt und es abends Zeit fürs Bett wird, dann müsst ihr nur noch Schritt für Schritt die festgelegten Dinge einhalten. Wichtig ist dabei, dass ihr jeden Tag das Gleiche macht, damit ein richtiges Ritual entsteht. Ihr werdet sehen, dass ihr es schon nach kurzer Zeit auswendig könnt.

Legt am besten für jeden Schritt eine genaue Uhrzeit fest. Achtet darauf, dass ihr so eine feste Zubettgehzeit habt, die genügend Schlaf ermöglicht.

Beispiel für ein Einschlafritual

1. Schlafanzug anziehen
2. Zähneputzen
3. Allen Familienmitgliedern eine gute Nacht wünschen
4. Sich ins Bett legen
5. Gemeinsam eine Gute-Nacht-Geschichte lesen
6. Nochmal kurz knuddeln und zur Verabschiedung einen Gute-Nacht-Spruch sagen
7. Licht aus





Thema Schlaf



Schlafroutine



Schlafdauer



Schlafqualität



SCHLAF – SCHLAFDAUER - ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungs- aufwand	Material- aufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Schlafdauer 	Unterrichtseinheit Schlafdauer					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt Schlafdauer • Arbeitsblatt Schlaferinnerung 	190 192 194
	Aktionsblatt Schlaftagebuch					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	195
	Infoblatt Einrichtung eines Ruheraums					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	197
	Wissensblatt Schlafdauer					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	198
	Aktionsblatt Rückenmalerei					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	199
	Spielblatt Familien(aus)zeit					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	200



Schlafdauer

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Je nach Altersstufe wird eine bestimmte Schlafdauer empfohlen. Die Schüler:innen lernen, die für ihre Altersgruppe angemessene Schlafdauer und verknüpfen diese mit der Uhrzeit, zu der sie ins Bett gehen sollten.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- schätzen, wie viel Stunden Schlaf angemessen für sie sind.
- informieren sich über die Schlafdauer in verschiedenen Altersgruppen.
- errechnen ihr eigene Schlafdauer anhand ihrer Schlafens- und Aufstehzeit.
- reflektieren darüber, wie sie sich nach ihrer gewöhnlichen Schlafdauer oder einer verkürzten/verlängerten fühlen.
- bestimmen eine Uhrzeit, zu der sie schlafen gehen, um eine angemessene Schlafdauer zu erreichen.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder werden gefragt, wie viele Stunden sie für eine gesunde Schlafdauer für sich selbst halten. ○ LK befestigt/ malt Zielscheibe an die Tafel, Schüler:innen zeichnen ihre Schätzung ein. 		Zielscheibe
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen lesen den Sachtext <i>Gesunde Schlafdauer</i> 		AB Schlafdauer





VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schüler:innen bestimmen die für ihre Altersgruppe empfohlene Schlafdauer (10 - 12 Std.), LK zeichnet diese auf der Zielscheibe ein. ○ Schüler:innen ergänzen Tabelle für die Schlafempfehlungen weiterer Altersgruppen. 		AB Schlafdauer Nr. 1
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schüler:innen errechnen ihre eigene Schlafdauer. ○ Die Schüler:innen reflektieren, wie sie sich nach bestimmter Schlafstundenzahl fühlen. 		AB Schlafdauer Nr.2 AB Schlafdauer Nr. 3
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede:r Schüler:in erhält eine Schlaferinnerung mit der optimalen Schlafensuhrzeit. 		Schlaferinnerung





Arbeitsblatt Schlafdauer

ARBEITSBLATT

Gesunde Schlafdauer

Das Schlafbedürfnis von Kindern verändert sich innerhalb ihrer Entwicklungsstufen. So empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zwischen zwölf und 16 Stunden Schlaf für Kleinkinder und Säuglinge, die über den Tag verteilt sein können. Mit ansteigendem Alter konzentriert sich der Schlaf mehr und mehr auf die Nacht. So wird für Kindergartenkinder eine Schlafdauer von elf bis 13 Stunden pro Nacht empfohlen. Grundschul Kinder sollten zehn bis zwölf Stunden pro Nacht schlafen und bei Jugendlichen geht man von einem Schlafbedürfnis von neun Stunden aus.



- 1) Wie viele Stunden sollten Menschen verschiedenen Alters in etwa schlafen? Trage ein.

Säuglinge und Kleinkinder	
Kindergartenkinder	
Grundschul Kinder	
Jugendliche	

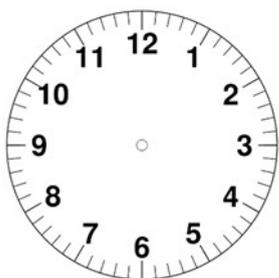




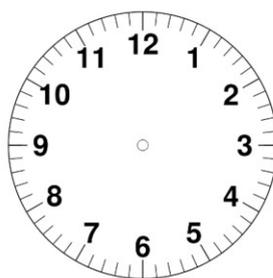
2) Um wie viel Uhr schläfst du normalerweise unter der Woche? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Trage ein.

Einschlafen



Aufstehen



Rechne aus, wie viele Stunden du normalerweise schläfst:

_____ Stunden

3) Wie fühlst du dich, wenn du nach den oben ausgerechneten Stunden Schlaf morgens aufstehst?
Schreibe auf:

Wie fühlst du dich, wenn du länger oder kürzer geschlafen hast?

Länger: _____

Kürzer: _____





Schlaferinnerung

ARBEITSBLATT

Grundschul Kinder benötigen zwischen 10 und 12 Stunden Schlaf.

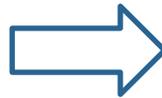
Das heißt, wenn du um 7 Uhr aufstehst, solltest du am Abend davor zwischen 19 und 21 Uhr ins Bett gehen. So bist du für den nächsten Tag perfekt ausgeschlafen und hast mehr Energie.

Überlege, um wie viel Uhr du Aufstehen musst und zeichne dies in die zweite Uhr ein. Rechne zurück und zeichne in die erste Uhr ein, um wie viel Uhr du schlafen musst, damit du 10-12 Stunden Schlaf bekommst.

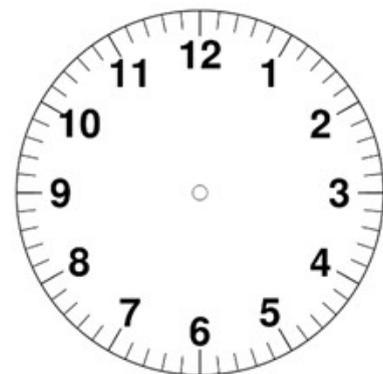
Einschlafen



_____ Uhr



Aufstehen



_____ Uhr

Denke daran, immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen. Dein Körper kann sich besser ausruhen und findet einen gesunden Schlafrhythmus.

Und jetzt: Schlaf schön und gute Nacht!



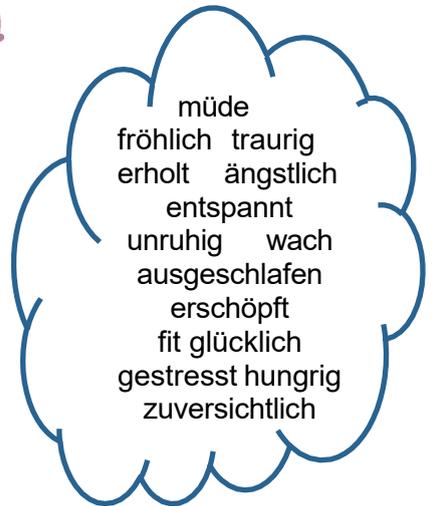


Mein Schlaftagebuch

AKTIONSBLATT

Zum Ausfüllen deines Tagebuchs beantworte für jeden Tag folgende Fragen:

- Wie viele Stunden habe ich heute Nacht geschlafen?
 - Habe ich schlecht, mittelmäßig oder gut geschlafen?
 - Wie hast du dich beim Einschlafen gefühlt?
 - Wie hast du dich beim Aufwachen gefühlt?
- Beispiele findest du in der Wolke



MONTAG

_____ Stunden Schlaf

schlecht mittelmäßig gut geschlafen

Gefühl beim Einschlafen: _____

Gefühl beim Aufwachen: _____

DIENSTAG

_____ Stunden Schlaf

schlecht mittelmäßig gut geschlafen

Gefühl beim Einschlafen: _____

Gefühl beim Aufwachen: _____





Mittwoch

_____ Stunden Schlaf

schlecht mittelmäßig gut geschlafen

Gefühl beim Einschlafen: _____

Gefühl beim Aufwachen: _____

DONNERSTAG

_____ Stunden Schlaf

schlecht mittelmäßig gut geschlafen

Gefühl beim Einschlafen: _____

Gefühl beim Aufwachen: _____

FREITAG

_____ Stunden Schlaf

schlecht mittelmäßig gut geschlafen

Gefühl beim Einschlafen: _____

Gefühl beim Aufwachen: _____





Anregung zur Einrichtung eines Ruheraums

Ein Ruheraum soll ein schöner, entspannender Rückzugsort für die Kinder werden. Die Schüler:innen können selbst entscheiden, was sie darin machen, egal ob es eine Beschäftigung wie basteln ist oder einfach nur auf einem Sofa ausruhen.

- Für die innere Balance → soll möglichst große Entspannung bieten
- Gegen Hyperaktivität, Konzentrationsmangel, Gewaltbereitschaft, Aggressionen der Schulkinder
- Gegenmaßnahmen zur Entschleunigung des Alltags
- Freundliche, geschützte Atmosphäre
- Lärmgeschützt
- Fenster zum Lüften
- Angenehme Temperatur
- Einrichtung: Sofas, Sitzkissen, Sitzsäcke, Matratzen, Teppiche, Matten, Decken, Kissen, Spiegel
- Schöne, durchscheinende Vorhänge in warmen Farben zum Abdunkeln → schaffen angenehme Raumatmosphäre
- Kleine Oase → Tücher an Wände hängen
- Wandfarbe: weiß → zusätzlich Lampe, die Farben ändern kann / Lichterketten
- Geruch wichtig → Duftstäbchen, Pflanzen
- Eventuell passende, ruhige Musik
- Beschäftigung: freiwillig, aber auch Möglichkeiten anbieten: malen, lesen, basteln
- Igelbälle zum Massieren oder Spielen / Fühlen
- Anregung: wer keinen Raum zu diesem Zweck permanent umwidmen kann, kann auch für einen begrenzten Zeitraum (z.B. zwei Schulstunden) den Klassenraum umgestalten





Schlafdauer

WISSENBLATT

Warum ist es wichtig ausreichend zu schlafen

Wenn wir nicht genug schlafen, kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Wir können uns nicht so gut konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. Unser Immunsystem wird geschwächt, d.h. wir sind anfälliger für Krankheiten. Wir sind schneller gestresst oder schlecht gelaunt.

Schlaf beeinflusst auch das Wachstum. Daher ist ausreichend Schlaf wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, aber auch für die Gesundheit von Erwachsenen.

Wie lange sollte ich schlafen?

Schulkinder zwischen sechs und zwölf Jahren sollten etwa 9 bis 12 Stunden in der Nacht schlafen.

Was kann ich tun, damit ich genug schlafe?

- **Feste Zubettgehzeiten** – Die sind wichtig, damit genug Zeit ist zu schlafen, bevor man morgens beispielsweise für die Schule wieder aufstehen muss.
- **Tagsüber aktiv sein** – Wer sich tagsüber richtig auspowert, der schläft meistens auch besser. Man sollte nur nicht direkt vor dem Schlafengehen noch etwas Anstrengendes oder Aufregendes machen.
- **Für eine gute Schlafqualität sorgen** – Das steigert die Chancen durchzuschlafen und somit auch genügend zu schlafen. Ein kühler, dunkler und stiller Raum unterstützt den Schlaf und man fühlt sich am nächsten Tag ausgeruhter. Zur Schlafqualität gibt es auch eine eigene Themenwoche.
- **Routinen** – Sie helfen beim Einschlafen und damit auch bei der Schlafdauer. Es geht darum, jeden Abend das Gleiche zu tun, um den Körper auf das Schlafen vorzubereiten. Sich gegenseitig vom Tag erzählen oder etwas vorlesen, kann Bestandteil einer Routine sein. Aber auch das Drumherum wie Zähneputzen und den Schlafanzug anziehen gehört dazu. Auch für die Schlafroutine gibt es eine eigene Themenwoche.
- **Mittagsschlaf** – Wer nachts nicht genug Schlaf bekommen hat, kann sich auch mittags nochmal hinlegen, um den Schlaf nachzuholen. Besser ist es aber, direkt für genügend Nachtschlaf zu sorgen.





Rückenmalerei

AKTIONSBLATT

Was ist Rückenmalerei?

Die Rückenmalerei ist ein Spiel, um das bewusste Fühlen zu trainieren. Außerdem kann es nach einem aufregenden Tag beruhigend wirken. Es eignet sich daher gut, um abends vor dem Schlafengehen gespielt zu werden. Das Spiel soll das Einschlafen erleichtern und damit abendliches Wachliegen vermeiden, damit ausreichend geschlafen werden kann.



Was braucht ihr dafür?

Ihr müsst zu zweit sein und ihr braucht nichts weiter als eure Finger und euren Tastsinn.

Wie funktioniert Rückenmalerei?

Für das Rückenmalen finden sich zwei Personen zusammen und setzen sich hintereinander auf den Boden.

Wer hinten sitzt, malt der anderen Person einen Buchstaben oder eine Zahl auf den Rücken. Die vorne sitzende Person versucht nun zu erraten, welcher Buchstabe oder welche Zahl gemalt wurde. Hierbei ist Konzentration erforderlich.

Achtet ganz genau darauf, was gemalt wurde.

Ihr könnt auch ganze Wörter auf dem Rücken buchstabieren und die vorne sitzende Person Vordermann versucht diese dann zu erraten.

Profivariante

Wenn euch Zahlen und Buchstaben beziehungsweise Wörter zu einfach sind, dann könnt ihr auch Gegenstände, Tiere oder ganze Bilder malen. Je ausgefallener, desto schwieriger.





Familien(aus)zeit

Was ist „Familien(aus)zeit“?

Dieses Spiel soll sich vollkommen um Entspannung drehen. Bei „Familien(aus)zeit“ hilft man sich in der Familie gegenseitig am Abend zu entspannen. Dies soll später das Einschlafen erleichtern, denn Entspannung ist der Schlüssel für einen guten Schlaf.

Was braucht ihr dafür?

Stift und Papier.

Wie funktioniert „Familien(aus)zeit“?

Zunächst überlegt ihr gemeinsam, was euch beim Entspannen hilft. Es ist egal, ob man das allein, zu zweit oder als Familie gemeinsam macht. Schreibt alle Ideen auf einen extra Zettel. Dann faltet ihr die Zettel und steckt sie in einen Beutel (oder Ähnliches). Mischt die Zettel im Beutel gut durch.



Nun könnt ihr jeden Abend aus dem Beutel einen Entspannungszettel ziehen und die von euch notierte Entspannungsübung machen. Ihr könnt natürlich auch mehrere an einem Tag ziehen oder eure Lieblingsentspannung wiederholen. Wichtig ist nur, dass ihr gemeinsam als Familie entspannen könnt.

Wenn euch nicht direkt etwas Passendes einfällt, dann schaut doch bei den Anregungen, ob hier vielleicht etwas für euch dabei ist.

Anregungen

- Eine Geschichte vorlesen oder erzählen. Ein Hörbuch hören oder eine Traumreise machen.
- Zuhören. Vielleicht möchte jemand von seinem stressigen Tag erzählen.
- Sich gegenseitig massieren. Zum Beispiel eine Kopfmassage.
- Knuddeln und Kuscheln.
- Stille. Gemeinsam eine Runde schweigen und alle Lärmquellen ausschalten, kann sehr entspannend sein.
- Sanfte Musik hören.
- Eine Runde Spazieren gehen, sich in den Park oder Garten setzen.





Thema Schlaf



Schlafroutine



Schlafdauer



Schlafqualität



SCHLAF – SCHLAFQUALITÄT - ÜBERSICHT



Thema	Dokument	Vorbereitungsaufwand	Materialaufwand	Kompetenzerwerb	Durchführungsrahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Schlafqualität 	Unterrichtseinheit Schlafqualität					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	203 205
	Aktionsblatt Traumfänger basteln					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	207
	Aktionsblatt Phantasiereise					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	208
	Aktionsblatt Träume wahrnehmen und verarbeiten					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	215
	Wissensblatt Schlafqualität					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	216
	Aktionsblatt Innere Bilder					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	217
	Spielblatt Flitzi will gut schlafen					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	218





Schlafqualität

VERLAUFPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

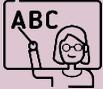
Inhalt:

In dieser Unterrichtsstunde geht es darum, ob die Schüler:innen gut oder schlecht geschlafen haben. Mögliche Faktoren, die dies beeinflussen werden bestimmt.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- nennen die Ursachen von Schlafproblemen.
- schärfen ihr Bewusstsein, wie wichtig ausreichender und tiefer Schlaf ist und wie man ihn erreicht.
- nennen die unterschiedlichen Schlaftypen.

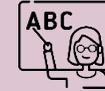
Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. • Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder werden gefragt, wie sie heute Nacht geschlafen haben – Aufstellen auf einem Kontinuum sehr gut bis sehr schlecht. • Ggf. nachfragen, warum sie sehr gut/schlecht geschlafen haben. 		Zwei Eckpunkte im Klassenzimmer als Enden des Kontinuums
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> • Schüler:innen schauen den Film über Schlafen. 		Film-Abspieloption: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/index.html





Verarbeiten

- Schüler:innen lesen den Text + Schaubild und beantworten die dazugehörigen Fragen.
- Ergebnisse werden im Plenum besprochen.



AB Schlafqualität Nr. 1 + 2

Auswerten

- Wann schläfst du gut, wann eher schlecht?
- Die Schüler:innen ordnen Aktivitäten, je nachdem, ob sie schlafförderlich oder schlafhinderlich sind.



AB Schlafqualität Nr. 3

Abschluss

- Jede:r Schüler:in schreibt eine für sich gültige Schlafregel auf.



AB Schlafqualität Nr. 4





ARBEITSBLATT

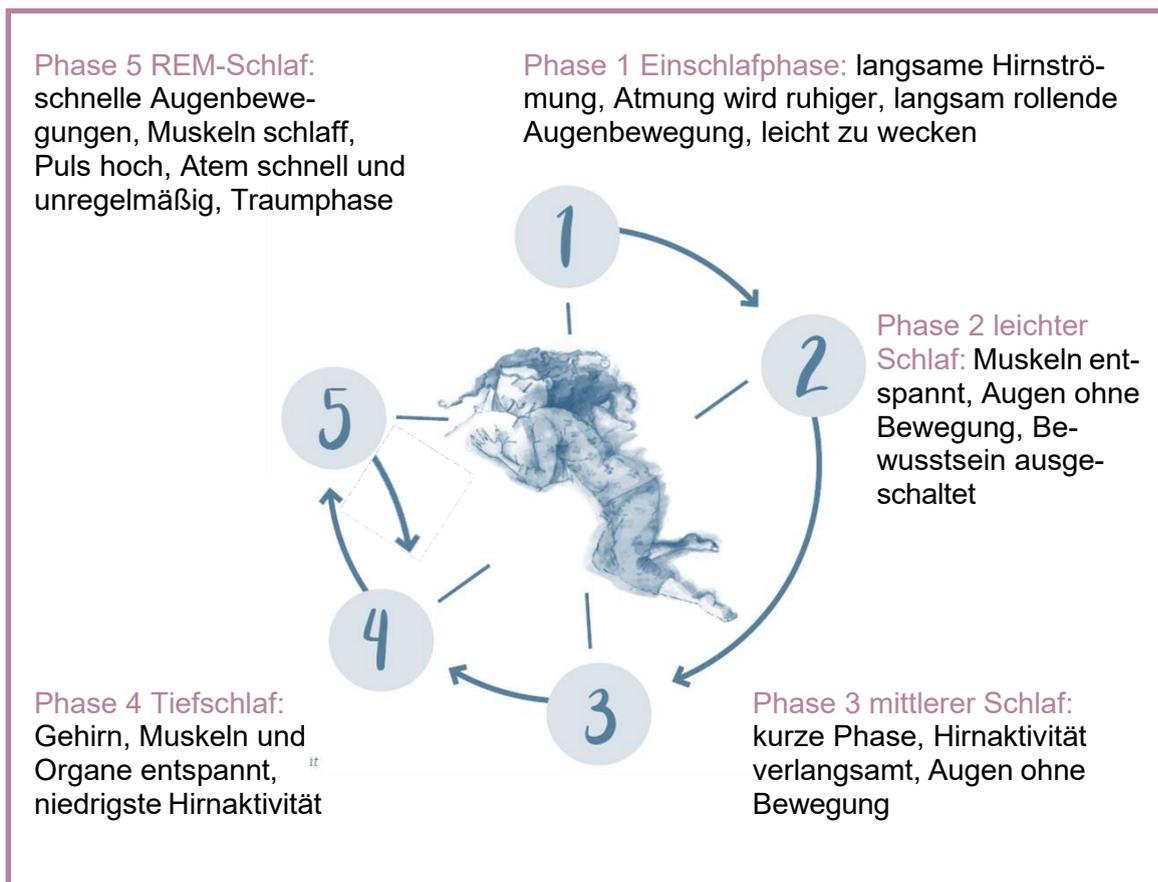
Arbeitsblatt Schlafqualität

Am längsten dauert der leichte Schlaf – am wichtigsten ist der Tiefschlaf. Im Tiefschlaf ist alles faul: Das Gehirn, die Muskeln und die Organe sind entspannt. Das Gehirn ist nur wenig aktiv. Wenn wir tief geschlafen haben, hatten wir also vor allem ungestörte Phasen des Tiefschlafs.

REM steht für Rapid Eye Movement. Das ist Englisch und heißt: „Schnelle Augenbewegung“. In dieser Phase sind wir innerlich unruhig; das ist die Traumphase.

Tief- und REM-Schlafphase wechseln sich ab.

Lies den Text sowie das zugehörige Schaubild und löse die folgenden Aufgaben:



1) Was passiert im Körper im Tiefschlaf?





2) In welcher Phase träumen Menschen? Erinnerst du dich morgens an das, was du geträumt hast?

3) Male die Aktivitäten **grün**, nach denen du gut schläfst und male die Aktivitäten **rot**, nach denen du eher schlecht schläfst.

Wann schläfst du gut, wann eher schlecht?



- nach dem Sport
- nach viel Süßigkeiten essen
- nach dem Lernen
- nach dem Handy spielen
- nach einem Streit in der Familie
- wenn ich mich geärgert habe
- nach dem Lesen
- nach dem Fernsehen
- nach dem Hörspiel hören

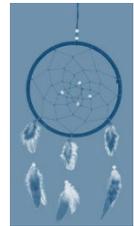
4) Überlege dir eine Schlafregel, die dir hilft, gut zu schlafen. Schreibe sie auf.

Meine Schlafregel:





Wir basteln einen Traumfänger

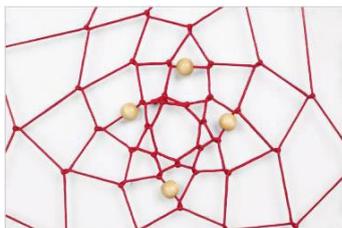


Schritt 1:

Umwickelt den Ring des Traumfängers mit der Wolle, bis vom Holz oder Metall nichts mehr zu sehen ist. Am Ende fest verknoten!

Schritt 2:

Knotet ein Ende des festen Garns an den Ring. Schlingt es in zehn Zentimeter Abstand um den Ring und dann im selben Abstand noch einmal und dann noch einmal. Habt ihr den Ring so "umgarnt", geht es in die nächste Runde. Nun umschlingt ihr allerdings nicht mehr den Ring, sondern - wie im Foto zu sehen - das Garn selbst, immer in der Mitte eines Abschnitts. Runde für Runde entsteht so das Netz des Traumfängers. Wer mag, kann zwischendurch Perlen auffädeln!



Schritt 3:

Seid ihr in der Mitte angelangt, schneidet das Garn ab und verknotet das Ende vorsichtig mit dem Netz des Traumfängers.

Schritt 4:

Schmückt den Traumfänger mit Federn: Knotet dazu ein etwa 15 Zentimeter langes Stück Garn an den Ring. Fädelt eine Perle auf und schiebt diese bis ganz oben. Steckt so viele Federn von unten in das Loch der Perle, dass diese fest sitzt. Fädelt eine weitere Perle auf und steckt diese weiter unten wieder mit Federn fest. Fertigt auf dieselbe Weise zwei weitere "Feder-Schnüre" für den Traumfänger an.



Schritt 5:

Knotet oben einen etwa 20 cm langen Wollfaden an den Ring und macht eine Schlaufe, an der ihr den Traumfänger aufhängen könnt. Wer mag, kann auch den Aufhänger mit Perlen schmücken. Fertig ist euer Traumfänger!





Phantasiereise

AKTIONSBLATT

Wir haben vier wunderschöne Phantasiereisen für Sie, die Ihre Schüler:innen auf eine gute Nacht vorbereiten sollen. So kommen sie runter, entspannen sich und hören nur auf Ihre Stimme. Die Kinder lernen nicht nur ruhig zu werden, sondern auch ihre Vorstellungskraft und Kreativität einzu- setzen.

Phantasiereise 1

Lege dich ruhig hin und schließe deine Augen. Stelle dir vor, du hast wie Lola Stress. Du hast viel zu tun, vielleicht sogar Streit mit deinen Eltern oder einem guten Freund und kommst gar nicht zur Ruhe. Was kannst du dagegen tun?

Atme jetzt ganz ruhig tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Nun reist du in Gedanken an einen Ort, an dem es keinen Stress gibt. Es ist warm und sonnig dort und die Vögel zwitschern. Wie sieht dieser Ort aus? Wie fühlt er sich für dich an?

Mit wem wärst du gerne an diesem Ort? Würdest du lieber mit einem Freund oder einer Freundin da sein? Oder mit deiner Familie? Oder lieber ganz alleine?

Was würdest du jetzt gerne tun? Herumtoben und spielen? Oder gerne mit anderen etwas unternehmen? Würdest du lieber in Ruhe ein Buch lesen oder vielleicht malen? Oder würdest du am liebsten einfach nur faulenzen?

Was sagt dir dein Gefühl?

An diesem Ort ist alles erlaubt, was Spaß macht, solange es keinem anderen schadet. Du kannst hier alles machen, was dir gut tut. Öffne nun langsam die Augen. Du darfst jetzt aufschreiben, wann du glücklich bist und was dir Freude bereitet.



Phantasiereise 2

TigerKids – Die Kinder legen sich dazu auf den Rücken und schließen die Augen.

Ich bin ganz still, weil ich in das Tigerland will. (Pause)

Stell dir vor, du liegst im Dschungel auf weichem Gras. Du hast die Augen geschlossen und spürst die Ruhe um dich. Gras wiegt im Wind, Vögel singen ringsum. Du spürst die Ruhe in dir. Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. (Pause)

Mit jedem Atemzug spürst du deine Schwere angenehm auf dem Boden. Mit jedem Atemzug fühlst du die Wärme in dir. So träumst du vor dich hin – da plötzlich flattert ein bunter Schmetterling gerade vor deine Nase. (Pause)

„Hallo“, sagt er, „ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deiner geheimen Insel im Dschungel zeigen“. Der Weg führt euch durch den Dschungel, vorbei an Palmen und Kokosnüssen. Du folgst dem Schmetterling zwischen den Bäumen, bis ihr an den Fluss kommt. Am Ufer liegt ein Floß angebunden und schwankt leicht auf dem Wasser. (Pause)

Du steigst auf das Floß. Leicht schwankt es unter deinem Gewicht. Der Schmetterling flattert zu einer Palme. An einem der Äste hängt eine winzige Glocke. Der Schmetterling bimmelt mit einem Fühler daran. Silberhell klingt es über das Wasser. Und da taucht am Flussufer auch schon ein Äffchen auf. Das ist der Fährmann. Er lenkt das Floß und zieht es hinüber zur Insel. Bald seid ihr angekommen. (Pause)

Du springst ans Ufer. Das Äffchen bindet das Floß fest, grinst dich mit seinen großen Zähnen an und verschwindet wieder auf einer Palme. Das hier ist deine Insel. Wie sie genau aussieht, das weißt nur du. Vielleicht gibt es einen großen Berg auf der Insel, und du steigst hinauf und schaust über die Welt. Vielleicht sind da aber auch nur wunderschöne bunte Blumen, etwas dir schon lange Bekanntes, wo es dir gefällt, oder etwas völlig Unbekanntes, das du dir selbst ausgedacht hast. (Pause)

Es ist deine Insel der Ruhe. In jedem Ding hier findest du Ruhe und Kraft.

Geh umher, schau dir alles gut an und schöpfe dir Ruhe und Kraft.



Phantasiereise 3

Herbstwald

Stell dir vor, du liegst auf einem fliegenden Teppich. Er ist nicht groß, aber sehr kuschelig. Du bist warm angezogen, denn es ist schon herbstlich kühl. Der Himmel hat ein ganz kräftiges Blau. Im Moment scheint die Herbstsonne noch. Du spürst ihre Wärme auf deinem Rücken. Es ist windstill ...

Du fliegst direkt auf einen Wald zu. Die Felder vor dem Wald sind längst abgeerntet, du siehst nur noch die braune Erde...

Der Wald aber, der sich wie ein Teppich vor dir ausbreitet, zeigt sich ganz herbstlich bunt. Die Blätter sind gelb, rot, braun gefärbt, mit allen Zwischentönen...

Ein leichter Windstoß bläst Blätter von den Bäumen. Sie tanzen in der Luft, einige fallen sogar auf deinen fliegenden Teppich...

Dein Weg führt dich weiter zu einer kleinen Waldlichtung. Du hörst es plätschern – ein Geräusch, das immer lauter wird, je näher du der Waldlichtung kommst...

Ein Bach hier aus dem Wald, fließt über Stock und Stein und verschwindet wieder im Wald. Du spürst die Kraft und die Bewegung im Rauschen des Waldbachs...

Und was ist das? Ein kleiner brauner Fleck, der sich bewegt. Ist es ein Reh? Es könnte aber auch ein Fuchs sein...

Du fliegst etwas näher hin, der braune Fleck erschrickt und flieht in den Wald. Es war ein junges Reh, das seinen Durst am Bach gestillt hat.

Überall liegen die Blätter auf der Wiese der Waldlichtung – wie ein bunter Teppich. Du spürst die Ruhe der Waldlichtung...

Der würzige Duft des Herbstlaubs liegt in der Luft, er strömt dir in die Nase. Du atmest tief ein...

Du fliegst mit deinem Teppich wieder höher, damit du nicht an den Baumwipfeln hängen bleibst.

Die Sonne verschwindet allmählich, ein kühler Wind kommt auf. Du fliegst zurück und fühlst dich ganz ruhig und entspannt.



Vier Phantasiereisen mit dem Bärenkind Benjamin

Reise A: Körper und Glieder werden schwer

Teil 1: Heute wollen wir das Leben unseres kleinen Bären Benjamin kennenlernen. Setz dich dazu bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe deine Augen und stell dir einen Bären vor. Es kann ein Braunbär, Schwarzbär, Eisbär oder auch ein Phantasiebär sein.

Wichtig ist, dass du niemandem sein Aussehen verrätst. Du bist ruhig ... gaaanz ruhig. Atme ganz ruhig. Bären sind kräftig, mutig, können klettern und auch ganz schnell rennen. Aber manchmal liegen sie auch faul und friedlich unter einem Baum im Schatten und ruhen sich aus. Unser kleiner Bär hat heute einen langen, anstrengenden Tag auf seinen Bärenbeinen, das sind seine Tatzen, verbracht. Bären haben eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt, um wieder fit zu werden. Jetzt lauschst du der Zauberformel des Bären! [Schwereübung] Deine Beine werden nun auch ganz schwer. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen werden deine Beine immer schwerer und schwerer. Schwer wie große Steine. So schwer wie ein ganzer Berg. Deine Beine werden immer schwerer. Deine Beine sind nun so schwer, dass sie fast im Boden versinken. Immer schwerer werden deine Beine.

Teil 2: Sehr lange stand heute unser Bär im Wasser und hat mit seinen Bärenhänden, das sind seine Pranken, Fische gefangen. Mal für Mal griff er kräftig ins Wasser, um die großen Fische zu erhaschen. Das war ganz schön anstrengend. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Schwereübung] Auch du spürst jetzt, wie deine Hände und Arme immer schwerer werden. Ganz schwer werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden schwerer und schwerer. Und ganz entspannt, sooo entspannt. Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer schwerer. Du spürst, wie immer mehr Müdigkeit, Ruhe und Schwere in deine Arme fließen. Immer schwerer werden die Arme.

Teil 3: Gemeinsam mit seiner Bärenfamilie fing unser kleiner Bär am heutigen Tag viele Lachse und verspeist sie jetzt mit Genuss. Dadurch füllt sich der Bauch unseres Bären immer mehr. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Schwereübung] Auch dein Bauch wird immer schwerer. Er entspannt sich, wird angenehm schwer. Mehr und mehr fließt diese Schwere nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese schöne, wohltuende Schwere in deinem Bauch.

Teil 4: Ein langer Tag geht zu Ende. Unser Bär und seine Bärenfamilie liegen gemütlich vor einem Felsvorsprung und genießen die letzten wärmenden Sonnenstrahlen. Unser kleiner Bär verspürt ein leichtes, sehr wohltuendes Kribbeln in seinem Bärengesicht. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Schwereübung] Dein Gesicht ist jetzt auch ganz entspannt. Du bist ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaanz müde. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig und dein Gesicht ist ganz entspannt.



Teil 5: Jetzt bricht die Nacht an, und die Sterne spiegeln sich im Glanze des Meeres. Unser Bär legt sich zur Nachtruhe auf sein flauschiges Plätzchen und bleibt dort ganz ruhig liegen. Du lauschst weiter der Zauberformel.

[Schwereübung] Deine Augen sind geschlossen und auch ganz schwer. Schwer wie Blei sind deine Augen. Dein Kopf ist auch ganz schwer und klar. Klar, wie das Wasser einer klaren Quelle. Wie klares Wasser, so klar.

Teil 6 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberkraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die schwere und mächtige Zauberkraft in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Die Schwere fließt nun aus deinem Körper. Die Schwere verlässt deinen Körper. Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du streckst dich soweit es geht nach gaaaanz oben; danach klopfst du deinen ganzen Körper vorsichtig ab und kehrst wieder in den Alltag zurück.

Reise B: Wärme erspüren und genießen

Teil 7: Auch heute wollen wir wieder in die Welt unseres kleinen Bären Benjamin eintauchen. Setz dich dazu bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe deine Augen und stell dir wieder unseren kleinen Bären vor. Du bist ganz ruhig, ganz ruhig. Atme ganz ruhig. Wie du weißt, verwenden Bären eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt. Aber auch die Sonne schenkt ihnen viel Energie, um wieder genügend Kräfte für weitere Abenteuer zu sammeln. Daher legt sich unser Bär oft ans Ufer, lässt die Sonnenstrahlen auf sich strahlen und entspannt sich. Du lauschst jetzt der Zauberformel der Bären! [Wärmeübung] Deine Beine werden ganz warm. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen werden deine Beine immer wärmer und wärmer. So warm, als ob die Sonne ganz nah über dir wäre und auf dich scheinen würde. Deine Beine werden immer wärmer. Immer wärmer werden deine Beine.

Teil 8: Besonders, wenn unser kleiner Bär lange im Wasser ist, genießt er anschließend oft ein Sonnenbad, um seine Bärenhände von den herrlichen Sonnenstrahlen zu wärmen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Wärmeübung] Nun spürst auch du, wie deine Hände und Arme immer wärmer werden. Ganz warm werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden wärmer und wärmer. Und ganz entspannt, sooo entspannt. Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer wärmer. Immer mehr Wärme fließt in deine Arme.

Teil 9: Von Zeit zu Zeit liegt unser Bär auch faul angelehnt an einem Felsen und lässt die Sonne auf seinen Bauch strahlen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Wärmeübung] Langsam, ganz langsam spürst du, wie auch dein Bauch immer wärmer wird. Er entspannt sich, wird angenehm warm. Mehr und mehr fließt diese Wärme nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese schöne, wohltuende Wärme im Bauch. Ganz warm wird dein Bauch.



Teil 10: Manchmal träumt unser Bär, dass er wie die Menschen an einem Lagerfeuer sitzt und das Feuer angenehm sein Gesicht erwärmt. Bei diesen Gedanken wird ihm ganz warm. Es rollen sogar ganz kleine Schweißperlen an seinen Wangen herunter. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Wärmeübung] Jetzt ist auch dein Gesicht ganz warm und entspannt. Dein Gesicht ist gaaaanz entspannt. Du bist ganz ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaaanz müde. Du spürst die Wärme in deinem Gesicht und im ganzen Körper. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig.

Teil 11: Die Augen unseres Bären sind nun geschlossen. Er stellt sich vor, wie er mit seiner Bärenfamilie einen herrlichen Tag verbringt, indem er mit ihnen herumhüpft und spielt. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Wärmeübung] Deine Augen sind nun auch ganz klar und warm. Dein Kopf ist ganz klar. Klar, wie das warme Wasser einer Heilquelle. Wie klares Wasser, soooo klar. Durch deinen Körper fließt nun diese klare und wärmende Zauber- kraft. Du kannst sie spüren. Eine wärmende Zauber- kraft fließt durch deinen Körper.

Teil 12 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauber- kraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die wärmende Zauber- kraft in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Die Wärme fließt nun aus deinem Körper. Die Wärme verlässt deinen Körper. Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du spannst deinen ganzen Körper an, hältst die Spannung kurz und entspannst dann wieder alle Körperteile. Danach stehst Du auf, schüttelst deine Arme und Beine aus und kehrst wieder in den Alltag zurück.

Reise C: Rhythmus und Leichtigkeit durch Atmen

Teil 13: Ein weiteres Mal versetzen wir uns in die Welt unseres kleinen Bären Benjamin. Setz dich wieder bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe die Augen und stell dir wieder unseren kleinen Bären vor. Atme ganz ruhig. Du weißt ja, dass Bären eine Zauberformel verwenden, die sie ganz schnell entspannt. Auch das Meer beruhigt unseren kleinen Bären Benjamin. Oft legt er sich ans Ufer und beobachtet, wie der Wind mit dem Meer spielt und Welle für Welle an den weißen feinkörnigen Sand spült. Du lauschst jetzt der Zauberformel der Bären! [Atemübung] Du atmest gleichmäßig mit den Wellen ein und aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 14: Dann sieht unser kleiner Bär mehrere Delphine, die zeitgleich aus dem Wasser herauspringen und anschließend wieder gleichzeitig ins Wasser eintauchen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Atemübung] Du atmest mit dem Sprung der Delphine aus dem Wasser ein und, wenn sie wieder ins Wasser eintauchen, aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.





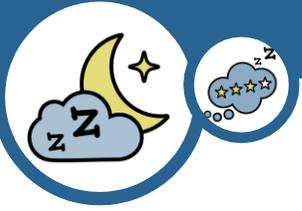
Teil 15: Weit am Horizont erblickt unser Bär ein Schiff, das von den Wellen leicht hin und her, hin und her bewegt wird. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Atemübung] Du atmest ebenfalls gleichmäßig mit den schwankenden Bewegungen des Schiffes ein und aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 16: In diesem Augenblick fliegt eine Seemöwe über unseren Bären in Richtung der Delphinfamilie. Sie schlägt ganz ruhig mit ihren Flügeln und gleitet dann. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! [Atemübung] Auch du atmest mit dem Flügelschlag der Seemöwe ein und wieder aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 17 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberkraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die beruhigende Zauberkraft in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du atmest mehrmals tief durch und klopfst anschließend ganz leicht auf deinen Brustkorb. Du stehst auf und kehrst wieder in den Alltag zurück. Ablauf: Jeweils zwei Kinder gehen zusammen. Eine Decke oder Matte dient als Unterlage. Ein Kind legt sich auf den Rücken, während das andere vorsichtig ca. 10 bis 20 Bierdeckel auf dem Partnerkind verteilt. Schafft es derjenige, so ruhig zu liegen, dass kein Bierdeckel herunterfällt? Anschließend wird gewechselt.

Alternative: Einer liegt auf dem Rücken oder Bauch und schließt die Augen, der andere legt vorsichtig einen Bierdeckel auf einem Körperteil seiner Partnerin bzw. seines Partners ab (z. B. Oberschenkel). Das liegende Kind muss nun erfühlen, an welcher Körperstelle der Bierdeckel liegt.

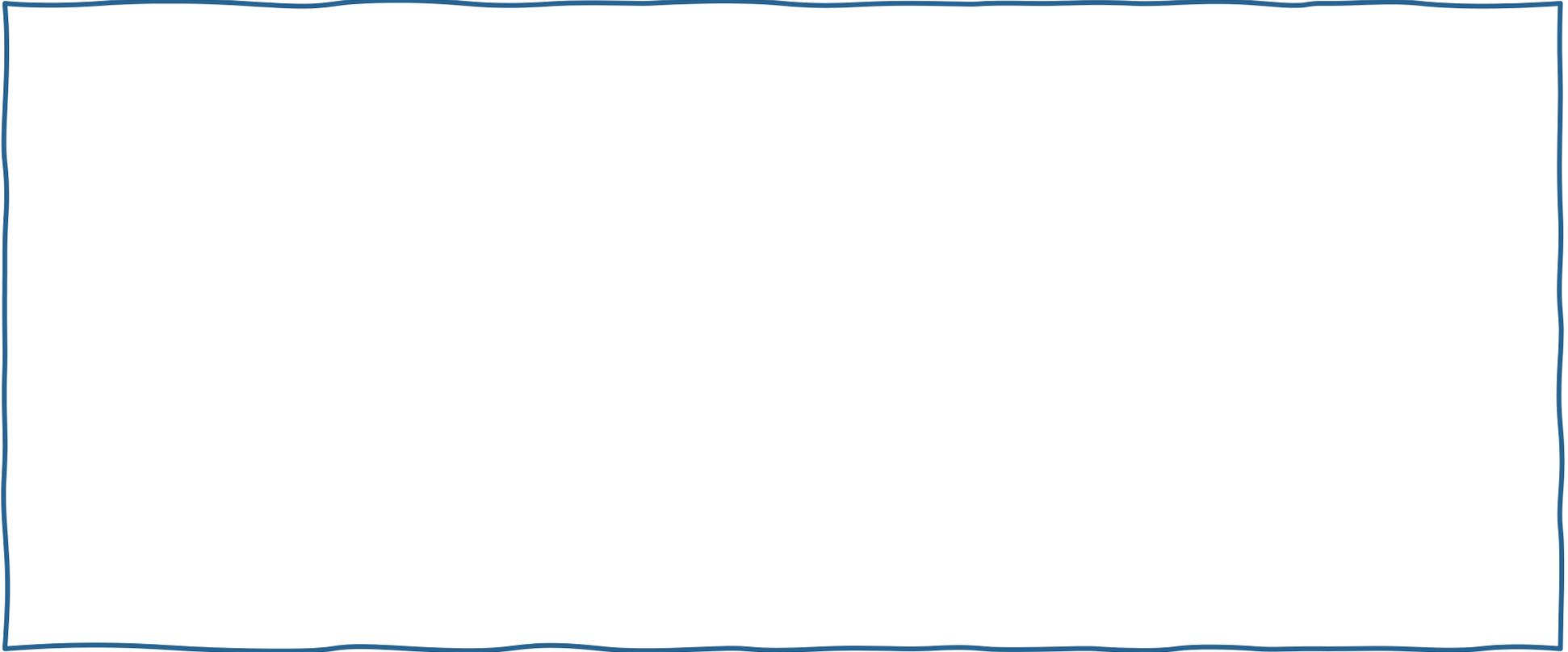




Träume wahrnehmen & verarbeiten

AKTIONSBLATT

Hattest du in letzter Zeit einen schlechten oder gar schlimmen Traum? Erinnere dich an diesen Traum und stelle dir vor, dein Schlafwächter oder deine Schlafwächterin besiegt das Böse in dem Traum. Wie könnte das aussehen? Male ein Bild dazu.





Schlafqualität

Was ist Schlafqualität?

Mit Schlafqualität ist schlicht gemeint, wie gut man schläft. Das kann man meist am nächsten Morgen beurteilen, wie ausgeruht man sich fühlt und auch wie fit man den Tag über ist.

Warum ist es wichtig, gut zu schlafen?

Genau wie Atmen, Essen und Trinken ist Schlaf sehr wichtig für die Menschen. Er bestimmt, wie ausgeruht man sich am nächsten Tag fühlt und wie fit man ist. Schlaf ist gut für die geistige und körperliche Gesundheit, deshalb ist es nicht nur wichtig, dass man schläft, sondern vor allem, dass man gut schläft.

Schlaf trägt auch zum Wachstum bei. Aus diesem Grund benötigen Säuglinge, Kinder und Jugendliche mehr Schlaf als Erwachsene.



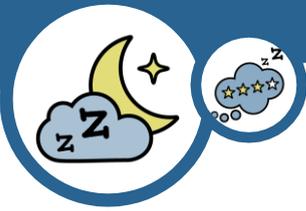
Was kann ich tun, damit ich gut schlafe?

Gutes Schlafen fällt einem leichter, wenn man tagsüber aktiv ist und es einem abends gut gelingt, wieder zur Ruhe zu kommen. Deshalb sollte man vor dem Schlafengehen nichts Anstrengendes oder Aufregendes mehr machen.

Eine angenehme Umgebung unterstützt guten Schlaf. Zum Beispiel kann die Helligkeit eine Rolle spielen. Man schläft meist besser im Dunkeln. Lärm kann auch sehr störend sein und einen beim Einschlafen hindern. Es sollte daher möglichst still sein im Zimmer. Die Temperatur ist auch wichtig für eine angenehme Umgebung. Für guten Schlaf braucht man es etwas kühler als tagsüber. Und bequem liegen sollte man auch, damit man morgens nicht mit Rückenschmerzen aufwacht.

Diese Tipps könnt ihr auf dem Spieleblatt zusammen mit der Maus Flitzi umsetzen. Vielleicht könnt ihr so euren Schlaf weiter verbessern. Für einen optimalen Start in den Tag.





Innere Bilder

AKTIONSBLATT

Was sind innere Bilder?

Innere Bilder sind einfach gesprochen eure Fantasie. Dabei geht es darum, sich etwas auszudenken, das man als besonders schön und angenehm empfindet. Es ist eine Art Gedankenspiel, das zu Entspannung führen soll.

Was braucht ihr dafür?

Fantasie!

Wie funktionieren innere Bilder?

Wenn ihr euch abends ins Bett legt oder auch mittags zum Mittagsschlaf, dann versucht eure Gedanken auf etwas Schönes zu lenken. Stellt euch einen Ort vor, an dem ihr euch geborgen fühlt.

Das kann ein realer Ort sein, wie beispielsweise ein Strand, aber auch ein Fantasieort wie zum Beispiel ein Schokoladenhaus. Stellt euch jedes Detail von diesem Ort vor. Ihr könnt auch andere Personen hinzuholen und wieder wegschicken. Ihr könnt sein, wer auch immer ihr sein wollt.

Hierbei gilt der viel gesagte Satz: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass ihr euch wohlfühlt an eurem Ort.

Tauscht euch am nächsten Tag in der Familie aus, welchen Ort ihr besucht habt und was so toll an diesem Ort war.

Beispiele

Ihr könnt zum Beispiel einen Ort wählen, an dem ihr frei von allen Sorgen seid:

Ihr seid an einem verlassenem Strand. Stellt euch ganz genau vor, wie sich der Sand unter euren Füßen anfühlt. Wie der Wind um eure Nase weht und wie die Luft riecht. Wie die Sonne angenehm eure Haut wärmt.

Ihr könnt aber auch eine ganze Szene erfinden, in der ihr euch gut fühlt:

Ihr habt gerade Gold bei Olympia in eurem Lieblingssport gewonnen. Die Menge jubelt euch zu und ihr genießt diesen Augenblick des Erfolgs. Alle Menschen, die euch wichtig sind, feiern mit euch.

Wichtig!

... ..
Das Wichtigste ist, dass ihr euch gut dabei fühlt und beruhigt einschlafen könnt. Wer weiß, vielleicht träumt ihr ja von eurem tollen Ort.





Flitzi will gut schlafen

Wer ist Flitzi?

Flitzi ist eine Maus, die den ganzen Tag wild durch die Gegend geflitzt ist. Jetzt ist Flitzi natürlich sehr müde und möchte schlafen. Am liebsten schläft Flitzi in deinem Bett.

Was braucht ihr?

Ein Kuscheltier oder einen anderen weichen Gegenstand, der als Stellvertretung für Flitzi in eurem Bett schlafen kann.

Wie funktioniert „Flitzi will gut schlafen“?

Nach dem anstrengenden Tag braucht Flitzi den besten Schlaf der Welt und ihr sollt ihr dabei helfen.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, die ihr weiter unten findet.

Grundlegend gilt jedoch: Wenn ihr gut schlafen könnt, dann kann Flitzi es auch. Wenn ihr zum Beispiel nur mit Licht einschlafen könnt, dann ist das für Flitzi völlig in Ordnung und ihre Schlafqualität leidet nicht darunter.

Nehmt Flitzi (oder Flitzis Stellvertreter) abends mit ins Bett und versucht es ihr so angenehm wie nur irgend möglich zu machen. Denkt daran, dass es für euch aber mindestens genauso angenehm sein muss.

Wenn ihr noch mehr zum guten Schlafen wissen wollt, dann schaut doch mal auf das Wissensblatt.

Gut schlafen

Helligkeit:

Flitzi kann am besten schlafen, wenn es dunkel ist. Versucht entsprechend alle Lichtquellen auszuschalten. Vorhang/Rollläden vor das Fenster, Licht aus, Bildschirme oder Stand-by-Leuchten aus und eben alles was leuchtet.

Lärm:

Flitzi mag es am liebsten ganz still und ruhig. Achtet daher darauf, dass es wirklich still ist in eurem Zimmer.

Entspannung:

Um gut einschlafen zu können, muss Flitzi auch erst einmal zur Ruhe kommen. Macht also direkt vor dem Schlafengehen nichts Anstrengendes oder Aufregendes mehr.

Temperatur:

Flitzi mag es kühl zum Schlafen. Dazu könnt ihr beispielsweise ein Fenster öffnen oder wenn das zu laut ist, einfach eine Stunde bevor ihr ins Bett geht, das Fenster aufmachen, damit der Raum, bis ihr euch hinlegt, kühler geworden ist.

Das Bett:

Und bequem muss es sein für Flitzi. Versucht für euch und Flitzi eine optimale Einschlafposition zu finden, bei der ihr richtig bequem liegt.





Thema

Sitzverhalten



**Unterbrechung
langer
Sitzzeiten**



**Beschränkung
der
Mediennutzung**



Thema

Sitzverhalten



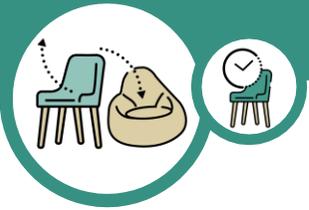
Unterbrechung
langer
Sitzzeiten



Beschränkung
der
Mediennutzung



Thema	Dokument	Vorbereitungs- aufwand	Material- aufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Unterbrechung langer Sitzzeiten 	Unterrichtseinheit Sitzzeiten					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	222 224
	Aktionsblatt Laufdiktate					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	225
	Infoblatt Eieruhr					<ul style="list-style-type: none"> • Infoblatt 	230
	Aktionsblatt Stehpult bauen					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	231
	Wissensblatt Sitzzeiten					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	233
	Aktionsblatt Das Aufstehwort					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	234
	Spielblatt Familienaufstand					<ul style="list-style-type: none"> • Spielblatt 	235



Sitzzeiten

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Je nach Altersstufe und Wochentag verbringen Kinder 10,58 Std. pro Werk- und 7,52 Std. pro Wochenendtag sitzend. Demnach werden 71% der Wachzeit an Werktagen bzw. 54% der Wachzeit an Wochenendtagen im Sitzen verbracht. Schulbezogene Sitzzeiten sind dominant. Die Schüler:innen reflektieren über ihre eigenen Sitzzeiten und erarbeiten Strategien zur Unterbrechung von Sitzzeiten in der Schule.

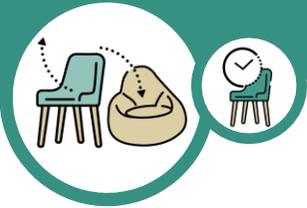
Lern- und Handlungsziele:

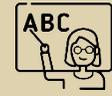
Die Schüler:innen...

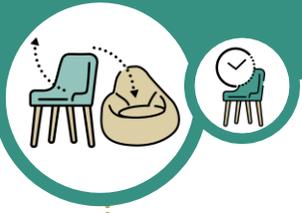
- schätzen in Partnerarbeit, wie viele Stunden sie täglich sitzend verbringen.
- ordnen ihre Tagesaktivitäten nach sitzend und nicht-sitzend und schätzen die jeweilige Länge.
- erkennen, dass die Schulzeit ein Faktor ist, der viel Sitzzeit fordert.
- nennen Strategien, um lange Sitzzeiten in der Schule zu unterbrechen.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ● Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ● Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ● Die Kinder werden gefragt, wie sie ihre tägliche Sitzzeit einschätzen. ● In Partnerarbeit sollen sie überlegen, wie lange sie sitzen und das Ergebnis in Std. mit den Fingern anzeigen. 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ● Je nach Altersstufe und Wochentag verbringen Kinder 10,58 Std. pro Werk- und 7,52 Std. pro Wochenendtag sitzend, demnach werden 71% der Wachzeit an Werktagen bzw. 54% der Wachzeit an Wochenendtagen im Sitzen verbracht. 		





Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen betrachten ihren Tagesablauf und die darin befindlichen Aktivitäten. Sie überlegen, ob sie die Aktivitäten sitzend oder nicht sitzend ausführen. 		AB Sitzzeiten
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen berechnen ihre tägliche Sitzzeit und Nicht-Sitzzeit. <ul style="list-style-type: none"> → Vermutlich mehr Sitz- als Nicht-Sitzzeit → Schule birat lanæ Sitzzeiten 		AB Sitzzeiten
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen überlegen und sammeln Strategien, um lange Sitzzeiten in der Schule zu unterbrechen. 		



Arbeitsblatt Sitzzeiten

Welche Tagesaktivitäten führst du sitzend oder nicht sitzend aus? Kreuze an, ob die Aktivität sitzend oder nicht sitzend durchgeführt wird und schätze, wie lange die Aktivität jeweils dauert.

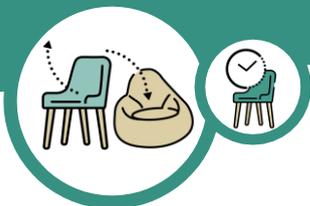
ARBEITSBLATT

	Frühstücken	Weg zur Schule	Im Unterricht	In den Pausen	Mittagessen	Weg nach Hause	Freizeit z.B. mit Freunden	Abendessen	Abendbeschäftigung
Sitzend									
Nicht sitzend									
Wie lange dauert das ungefähr?									

Wie viele Stunden sitzt du ungefähr am Tag? _____ Stunden

Wie viele Stunden verbringst du ungefähr nicht sitzen? _____ Stunden





Laufdiktate

AKTIONSBLATT

Ein Laufdiktat ist eine gute Option, die Sitzzeiten der Schüler:innen zu unterbrechen. Außerdem wird die Rechtschreibkompetenz sowie die Konzentration der Kinder gefördert, indem sie kurze Textpassagen auswendig lernen müssen.

Wie funktioniert's?

Bei einem Laufdiktat wird eine kurze Geschichte in kleine Abschnitte unterteilt und im Klassenraum verteilt. So müssen die Schüler:innen aufstehen, zur richtigen Textpassage gehen, sich einen Satzteile oder Satz merken und wieder auf ihrem Platz den Text sorgfältig zu Papier bringen – am besten ohne Fehler. Falls etwas vergessen wurde, muss eben noch einmal aufgestanden werden. Dies geschieht so lange, bis alle Kinder die komplette Geschichte in ihrem Heft haben. Eine weitere Variante wäre es, den Text in einem Abschnitt zu lassen, dafür aber öfter im Raum zu verteilen, dass kein zu großes Durcheinander im Klassenzimmer entsteht.

Wichtig:

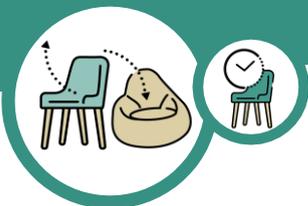
Die richtige Reihenfolge der einzelnen Textabschnitte ist einzuhalten, sonst ergibt die Geschichte keinen Sinn mehr.

Ein Laufdiktat kann auch auf die Vermittlung von Sachinhalten abzielen. Dies sollte aber erst nach mehrmaliger Einführung des Vorgehens eines Laufdiktats möglich.

Am besten funktioniert es, wenn man kleine Regeln am Anfang aufstellt:

- Es wird nicht gerannt!
- Die Textabschnitte dürfen nicht laut vor sich her gesprochen werden.





Beispiele 3. Klasse

Thema Gesundheit (53 Wörter)

Isst du immer viel Obst und Gemüse?

Früchte und Gemüse sind sehr gesund.

Man sollte jeden Tag davon essen.

Du kannst eine Pizza mit Zwiebeln und frischen Tomaten belegen.

Aus Äpfeln, Birnen und Bananen kann man einen guten Obstsalat machen.

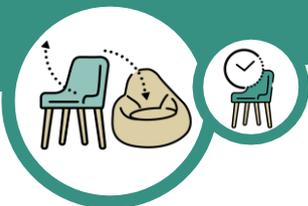
Pommes soll man nicht zu oft zu sich nehmen, da sie ungesund sind.

Zusammengesetzte Namenwörter: „Aufstehen!“

Am Morgen wird Benjamin immer von seiner Großmutter geweckt. Er geht dann ins Badezimmer und wäscht sich das Gesicht. Danach zieht er sich an und setzt sich an den Küchentisch. Sein Sitzplatz ist zwischen Papa und seiner großen Schwester, die schon in die sechste Klasse geht. Nach dem Frühstück macht Benjamin sich auf den Schulweg. Vorher packt er aber noch sein Schulbrot aus dem Kühlschrank ein.

S-Laute: „Fleiß und Kuchen“ (75 Wörter)

Lisa ist sehr fleißig und erledigt ihre Hausaufgaben immer direkt nach der Schule. Dadurch ist sie immer sehr schnell mit allem fertig und kann früher nach draußen gehen, so dass sie mit allen anderen Kindern spielen kann. Wenn ihre Freunde noch Hausaufgaben machen müssen, geht Lisa so lange immer zu ihrem Opa und lässt sich Geschichten erzählen. Außerdem bekommt sie von ihrer Oma dann oft eine Tasse Milch und ein Stück süßen Nusskuchen.

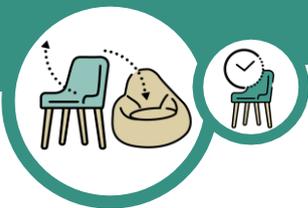


Nomen gedachte Dinge: „Ein Spaziergang am Sonntag“ (74 Wörter)

Die Rentnerin Frau Müller ging mit ihrem Schäferhund Rex am Sonntagmorgen in den Wald. Diesen Spaziergang machen sie jeden Sonntag, denn die alte Dame liebt die Pflanzen, die es am Wegesrand zu sehen gibt. Rex schnuppert sehr gerne an Gänseblümchen. Bei jedem Besuch im Wald markiert er den gleichen Baum. An diesem Tag sahen die beiden aber noch etwas Besonderes. Hinter den Bäumen machte die Rehfamilie ebenfalls einen Sonntagsspaziergang.

Tunwörter: „Viel zu tun“ (71 Wörter)

Sabine hat heute viel zu tun. Sie muss dreimal am Tag ihren Hund füttern und nach der Schule mit ihm spazieren gehen. Dann hat sie noch ihre Hausaufgaben zu erledigen und am Nachmittag findet der Musikunterricht statt. Dort lernt sie neue Noten und Melodien. Diese muss sie dann für die nächste Woche zu Hause üben. Am Abend werden von ihr noch die Sachen für den nächsten Schultag eingepackt.



Beispiele 4. Klasse

ks-Laut: „Wir kochen“ (86 Wörter)

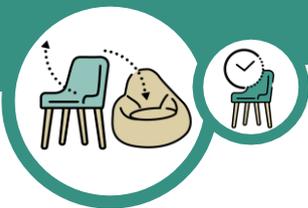
Neuerdings koche ich viel mit meiner Mama. Erst gestern gab es bei uns Nudeln mit Lachs, was allerdings meinem Papa nicht wirklich schmeckte. Wir haben den Fisch extra mit dem Mixer klein gehackt, aber Papa hat es trotzdem gemerkt und wollte die Nudeln nicht essen. Ich habe dann versucht, ihn mit einem Keks zu bestechen, aber auch das half nichts. So haben Mama und ich eben alleine gegessen und sie hat noch nicht mal gemeckert, als ich mit der Soße einen Klecks auf die Tischdecke machte!

Auslautverhärtung: „Am Strand“ (115 Wörter)

Im Sommer machten wir an einem Strand im schönen Italien Urlaub. Das Land ist bekannt für seine tausend verschiedenen Pizzen, daher hatte ich mich besonders darauf gefreut. Nachdem der Flug endlich vorbei war, hoffte ich auf ein paar aufregende Erlebnisse. Auf einer Landkarte hatte ich mir vorher schon angeschaut, wie man an den Strand kommt. Auf dem Weg dorthin lag eine verschlossene Geldkassette im Staub. Ich nahm sie mit zu meinen Eltern, die versuchten, sie aufzumachen. Nachdem ihnen das gelungen war, entdeckten wir einen Zettel mit einem besonders schönen Lied darauf. Seitdem singen wir unser Lied aus dem Land des Stiefels immer dann, wenn wir gerne wieder eine Urlaubsreise machen möchten.

„Mein Fahrrad und ich“ (127 Wörter)

Zum Geburtstag habe ich von meinen Eltern ein Fahrrad geschenkt bekommen. Es hat einen roten Rahmen mit blauen Streifen, einen schwarzen Sattel und einen Lenker mit einer Klingel. Außerdem besitzt mein Rad ein Vorder- und ein Rücklicht. Angetrieben wird das Licht mit einem Dynamo, während ich in die Pedale trete. Im Straßenverkehr darf man nämlich nicht mit einem Fahrrad ohne Lichtanlage fahren. Mit neun Jahren muss ich auch nicht mehr auf dem Bürgersteig radeln, sondern darf auf der Straße fahren. Unsere Klasse absolviert bald eine Fahrradprüfung. Hier lernen wir die Verkehrsschilder und die wichtigsten Straßenverkehrsregeln. Wir lernen, wer an einer Straßenkreuzung Vorfahrt hat und dass wir Handzeichen geben, wenn wir abbiegen wollen. Radfahrer sollen übrigens immer einen Fahrradhelm tragen, um schwere Kopfverletzungen bei einem Sturz zu vermeiden.

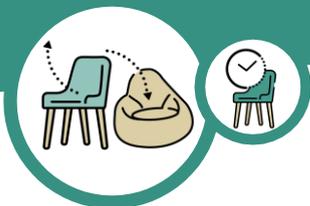


„Herbst“ (91 Wörter)

Im Herbst erlebten die Kinder viel Spaß. Tom und Susi beobachteten oft, wie das Laub auf den Boden fiel. Zuletzt waren die Wege vollständig bedeckt. Schließlich verströmten die feuchten Blätter einen eigenen Geruch. An der Brücke trafen sich die Kinder und sammelten Laub. Susi wollte die schönsten Blätter später vielleicht in eine Vase stellen. Tom klebte fröhlich ein buntes Bild auf seinen Zeichenblock. Auch für Feinschmecker ist der Herbst eine besondere Zeit. Nüsse, Bucheckern und Obst schmecken dann besonders gut. Bevor der Winter kommt, sind viele Tiere dabei, Vorräte zu sammeln.

Doppelte Mitlaute: „Mein Hobby“ (110 Wörter)

Jeden Mittwochnachmittag gehe ich meinem Hobby nach. Seit einiger Zeit bin ich in einem Schwimmverein. Letzten Mittwoch musste ich zum ersten Mal alleine ins Schwimmbad fahren, weil meine Mama mit Schüttelfrost im Bett lag. Damit ich meinen Bus nicht versäumte, rannte ich zur Bushaltestelle. Leider begann es dann auch schon zu regnen. Ganze zehn Minuten brauchte der Bus, um zum Treffpunkt zu kommen. Nach einer Stunde, in der wir Brust- und Rückenschwimmen übten, duschte ich noch, bevor ich mich wieder auf den Weg nach Hause machte. Meine Mama war sehr erleichtert, dass alles so gut gelaufen ist, und wartete schon mit einer Tasse Tee und einer heißen Suppe auf mich.



Eieruhr

INFOBLATT

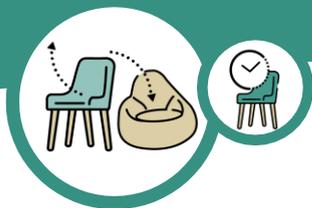
Eine Eieruhr kann ein geeignetes Instrument zur Überwachung der Sitzzeiten sein. Probieren Sie es aus und machen Sie die Eieruhr zu einem Sitzzeitenwächter.

Wieso?

- Lange Sitzzeiten sind ein unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht und anderen Krankheiten bei Kindern.
- Ein Großteil der Sitzzeit verbringen die Kinder in der Schule.
- Bereits regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens haben einen positiven Effekt auf die Gewichtsentwicklung und den allgemeinen Gesundheitszustand der Kinder.
- Zusätzlich wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schüler:innen gestärkt.
- Die Eieruhr soll die Lehrkraft und die Schüler:innen daran erinnern aufzustehen und eine kurze Bewegungspause einzulegen.

Durchführung

- Man kann individuelle Zeiten einstellen, z.B. 15 oder 20 Minuten → mindestens eine Unterbrechung pro Unterrichtsstunde
- Einführung eines „Eieruhr-Dienstes“: Wenn die Eieruhr klingelt, wird eine ca. 2 – 5-minütige Bewegungspause eingelegt und danach darf die Eieruhr von einem Kind neu gestellt werden
- Beispiel Bewegungspause:
 - Arme und Beine ausschütteln
 - Hampelmann
 - Auf Oberschenkel klatschen → im Rhythmus der Lehrkraft: erst langsam dann schneller werden
 - Stampfen
 - Strecken und Dehnen
 - Ein kurzes Bewegungslied oder Bewegungsgeschichte
 - Würfelige Bewegungspause (ideenreise-blog.de)



Klappbares Stehpult selber bauen

AKTIONSBLATT

Materialien:

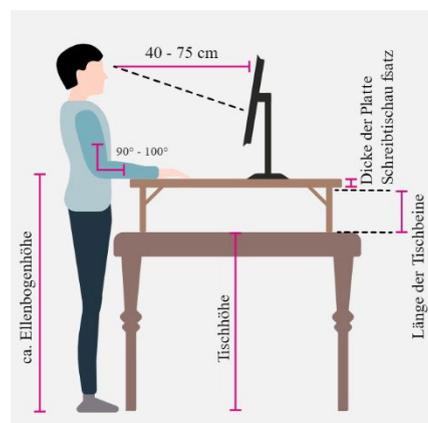
- 1 Holzplatte (z. B. Leimholz Fichte, ca. 18 mm dick) etwas kleiner als die Tischplatte bzw. der Arbeitsplatz des Schultisches
- 1 langes Rahmenholz für:
 - 4 Tischbeine
 - 2 Querbalken
- 2 Klappkonsolen
- 2 Metall-Scharniere
- 4 Stuhl-Winkel
- 32 Schrauben
- 4 Filzgleiter (damit die Standfüße den Untergrund nicht verkratzen)
- Lack/Lasur – zum Schutz der Oberfläche

Dazu kommen noch die Werkzeuge:

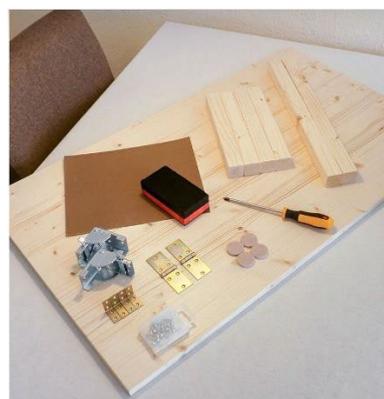
- 1 Maßband oder Zollstock
- Schleifpapier (240er Körnung)
- Schleifklotz
- Schraubenzieher oder Akkuschauber
- Pinsel oder Farbrolle
- ggf. Säge

Arbeitsschritte:

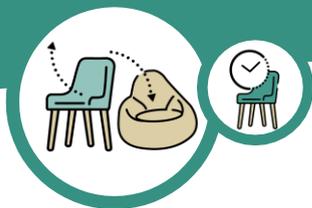
1. Ausmessen der benötigten Maße für Tischfläche und Länge der Tischbeine
Die Tischplatte sollte etwas kleiner als die Tischplatte bzw. der Arbeitsplatz des Schultisches sein, damit die Beine des Aufsatzes noch sicher auf der Schultischplatte stehen können. Die Länge der Tischbeine sollte so gewählt werden, dass die Gesamthöhe von Schultisch und Stehpult in etwa auf Ellenbogenhöhe der Schüler:innen liegt (hier bietet es sich evtl. an, -stehpulte mit verschiedenen Höhen zu bauen). Die Länge der Querbalken sollte so gewählt werden, dass die Beinelemente (s.u.) gesamt kürzer sind (z.B. ca. 10cm) als die Tischplatte.
Länge der Tischbeine = Höhe von Fußsohlen bis Ellenbogen – Tischhöhe – Dicke der Platte für den Aufsatz
2. Zusägen der Holzteile (alternativ: im Baumarkt zusägen lassen)
3. Sorgfältiges Abschleifen aller Kanten, um Splitter und Späne zu entfernen



Quelle: <https://www.wagner-group.com>



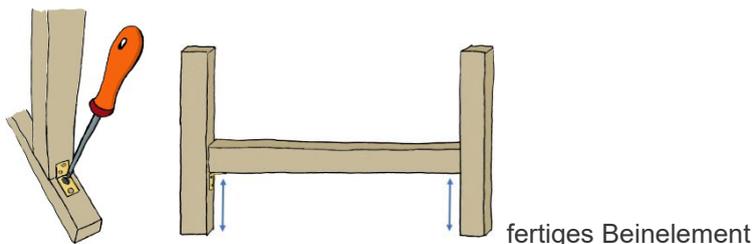
Quelle: <https://www.wagner-group.com>



AKTIONSBLATT

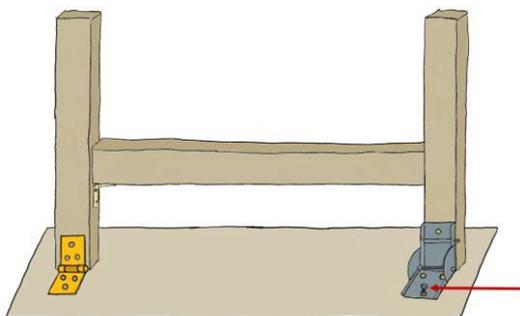
4. Zusammensetzen der Beinelemente

Es werden je zwei Tischbeine mit einem Querbalken verbunden. Dazu werden die Metallwinkel verwendet. Dazu wird an beiden Tischbeinen die gewünschte Höhe des Querbalkens (z.B. Mitte des Tischbeins) abgemessen und markiert, dann wird dieser mit den Metallwinkeln zwischen den Tischbeinen verschraubt.



5. Beinelemente an der Tischplatte verschrauben

Je Beinelement wird ein Metallscharnier und eine Klappkonsole angebracht. Die Tischbeine werden dazu senkrecht auf der Platte aufgestellt und die Punkte der Verschraubung markiert; dazu werden die Abstände abgemessen und kontrolliert, ob sich so beide Beinelemente noch gut einklappen lassen. Die Tischbeine sollten den gleichen Abstand zur Tischplatten-Kante haben. Tipp: ein Vorbohren der Löcher erleichtert das Verschrauben.



Fertiger Tischaufsatz



Quelle: <https://www.wagner-group.com>

6. Zum Schutz der Flächen sollte das Holz idealerweise vor Gebrauch lackiert werden. Zusätzlich können an den Füßen Filzgleiter angebracht werden, um ein Verkratzen der Schul-Tischplatte zu vermeiden.

Fertig!

Variante:

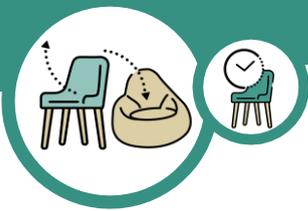
ist es nicht nötig, dass der Aufsatz klappbar ist, genügt es, die Beinelemente (jeweils im gleichen Abstand zum Rand der Platte) direkt bzw. mit Hilfe von Metallwinkeln an der Platte zu verschrauben.

- Als **günstige und einfache Alternative** eignet sich ein (evtl. gebrauchter) kleiner Beistelltisch, wie z.B. „Lack“ von IKEA, bei dem man die Füße auf die gewünschte Höhe kürzen kann.

Achtung: vorher ausmessen, ob die Grundfläche der Tischplatte groß genug ist, dass die Beine des Aufsatzes genug Auflagefläche haben!



Kanten abschleifen und ggf. Filzgleiter o.ä. gegen Verkratzen der Tischplatte auf die Füße aufbringen.



Sitzzeiten

Warum ist viel und lange sitzen ungesund?

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern ist mit gesundheitlichen Folgen bei zu langem und häufigem Sitzen zu rechnen. Zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und andere Krankheiten.

Beim Sitzen verbraucht man nämlich weniger Energie als man mit den normalen täglichen Mahlzeiten aufnimmt.



Außerdem sind bei zu langem Sitzen Körper und Gehirn nicht mehr so leistungsfähig. Hinzu kommen Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen.

Das viele Sitzen mit Sport auszugleichen, ist nur bedingt möglich. Natürlich ist Sport wichtig und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, jedoch bleiben die Risiken und Folgen von langen und häufigen Sitzzeiten bestehen. Deshalb ist es wichtig, die Sitzzeiten zu verringern.

Was zählt zu Sitzzeiten?

Zu den Sitzzeiten gehört alles, was man im Sitzen oder im Liegen tut.

Wie kann ich meine Sitzzeiten verringern?

Stehen verbraucht doppelt so viel Energie wie Sitzen. Viele Dinge, wie Telefonieren, Arbeiten, Malen, Warten oder Spiele spielen kann man auch wunderbar im Stehen oder Umhergehen machen.

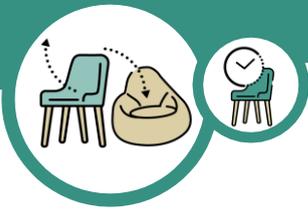
Oft können Tätigkeiten im Sitzen auch komplett durch andere aktivere Tätigkeiten ersetzt werden. Zum Beispiel der Klassiker: Statt am PC zu spielen, sich lieber draußen mit Freunden zu treffen.

Hat man dennoch lange Sitzzeiten vor sich, die einfach nicht im Stehen gemacht werden können, sollte man das Sitzen zumindest immer wieder für wenigstens eine Minute unterbrechen.

Anregung

Probiert doch mal den **Familienaufstand** oder die Aktion mit dem **Aufstehwort**. So kann man spielerisch erfahren wie viel man im Alltag eigentlich sitzt und welche Ideen es gibt, um weniger zu sitzen.





Das Aufstehwort

Was ist "Das Aufstehwort"?

Das Aufstehwort ist eine Aktion, um sich beim Sitzen immer wieder daran zu erinnern, das Sitzen zu unterbrechen und aufzustehen.

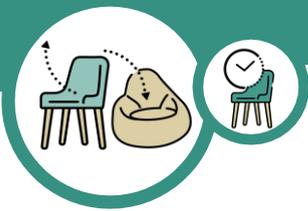
Was braucht ihr für "Das Aufstehwort"?

- Stift und Papier

Wie funktioniert "Das Aufstehwort"?

- In der Familie legt ihr gemeinsam ein Wort fest. Schreibt es am besten auf, damit ihr es nicht vergesst.
- Immer, wenn ihr dieses Wort hört oder lest, müsst ihr aufstehen und mindestens eine Minute etwas im Stehen oder Gehen machen.
- Das Wort sollte nicht zu oft und nicht zu selten vorkommen. „Desoxyribonucleinsäuremolekularstruktur“ wäre zum Beispiel kein gutes Aufstehwort und das Wörtchen „und“ auch nicht. Ein Wort wie „Flasche“, „Schreibtisch“ oder „aufstehen“ eignet sich schon besser.
- Ihr könnt auch einfach Wörter ausprobieren und dann ein anderes wählen. Schaut aber, dass ihr nicht zu oft wechselt, sonst kommt man durcheinander und achtet vielleicht gar nicht mehr so auf das Wort.
- erinnert euch gegenseitig an das Wort oder ruft es einfach mal durch die Wohnung, wenn ihr das Gefühl habt, dass manche Familienmitglieder schon zu lange sitzen.





Familienaufstand

SPIELEBLATT

Was ist Familienaufstand*?

Ziel ist es, den Aufsteh-Champion in eurer Familie zu finden. Dafür müsst ihr mit verschiedenen Aktivitäten so viele Punkte wie möglich in drei Bereichen sammeln: „**Beweg Dich!**“, „**Bring Schwung rein!**“ und „**(Auf)Stehen!**“. Über Aktionskarten könnt ihr zudem Zusatzpunkte für spezielle Tagesaufgaben gewinnen.

Was braucht ihr dafür?

Die benötigten Materialien könnt ihr ganz einfach auf der Webseite pebonline.de unter **Materialien** finden und ausdrucken. Hier findet ihr auch eine ausführliche Spielanleitung. Im Folgenden könnt ihr euch anschauen, um was es geht.

Wie funktioniert der “Familienaufstand”?

Spielvorbereitung: Schaut euch zur Erklärung das Material auf der Webseite an. Pro Tag braucht ihr eine **Spielescheibe**. Außerdem braucht ihr noch die **Aktionskarten**, die ihr ebenfalls von der Webseite ausdrucken und ausschneiden könnt.

Punktevergabe: In jedem Tortenstück gibt es Punkte in drei verschiedenen Bereichen („**Beweg Dich!**“, „**Bring Schwung rein!**“ und „**(Auf)Stehen!**“) sowie einen Zusatzpunkt (Stern). Wann ihr einen Punkt gewinnt und ihn ausmalen dürft, erklären wir euch hier:

1. „**Beweg dich!**“: Pro Tag bekommst du für jede Bewegungseinheit ab zehn Minuten am Stück insgesamt einen Punkt. Die Gesamtdauer spielt dabei keine Rolle für die Punktevergabe.
2. „**Bring Schwung rein!**“: Pro Tag bekommst du für jeden unterschiedlichen „Schwung“ einen Punkt. Das heißt: z.B. langes Sitzen durch kurze Aktivitäten unterbrechen und einfach ein paar Schritte gehen.
3. „**(Auf)Stehen!**“: Pro Tag bekommst du für jedes unterschiedliche „(Auf)Stehen“ einen Punkt.

Spielablauf:

1. **Sitzcheck:** Bevor ihr loslegt, macht euch Gedanken, wo ihr im Alltag viel sitzt und woran ihr etwas ändern wollt. Als Unterstützung könnt ihr den *Sitzcheck* nutzen.
2. **Aktionskarten ziehen:** Es gibt 12 Aktionskarten. Auf jeder Karte stehen zwei Tagesaufgaben zur Auswahl. Jede:r von euch zieht am Abend vor dem nächsten Spieltag eine Aktionskarte und sucht sich eine der beiden Aufgaben aus.
3. **Punkte eintragen:** Am Ende eines Spieltages malt ihr euch in eurem Tortenstück die Punkte aus, die ihr mit euren Aktivitäten gesammelt habt (siehe Punktevergabe). Jede:r zählt seine/ihre Punkte zusammen und trägt die Anzahl in den „**SPIELaufSTAND**“ ein.
4. **Spielende:** Gewonnen hat die Person, die am letzten Tag die meisten Punkte sammeln konnte.





Thema

Sitzverhalten



Unterbrechung
langer
Sitzzeiten



Beschränkung
der
Mediennutzung



Thema	Dokument	Vorbereitungs- aufwand	Material- aufwand	Kompetenz- erwerb	Durchführungs- rahmen	Zugehörige Dokumente	Seite
Beschränkung der Medien- nutzung 	Unterrichtseinheit Mediennutzung					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblatt 	238 240
	Unterrichtseinheit Gesunder Medienkonsum					<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsverlaufsplan • Arbeitsblätter 	242 244
	Aktionsblatt Medienprotokoll					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	249
	Wissensblatt Mediennutzung					<ul style="list-style-type: none"> • Wissensblatt 	251
	Aktionsblatt Bildschirmzeit					<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsblatt 	252
	Aufgabenblatt Mediennutzungsvertrag					<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenblatt 	253



Medien- nutzung

Inhalt:

Ein großer Faktor, der die Sitzzeiten von Kindern erhöht, ist der gesteigerte Medienkonsum. Durch eine Vielzahl an Freizeitgestaltungen mit Bildschirmzeit verringert sich die körperliche Aktivität in der Freizeit. Die Schüler:innen reflektieren ihren Medienkonsum und erarbeiten die Potenziale nicht medialer Freizeitgestaltung.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

- verdeutlichen, welche Medien sie gerne in ihrer Freizeit nutzen.
- schreiben auf, welche Vor- und welche Nachteile die Medien haben.
- nennen alternative Freizeitgestaltungen ohne den Einsatz digitaler Medien.
- wertschätzen in Partnerarbeit das Potenzial gemeinsamer Freizeitgestaltung ohne Medien.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. • Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Abstimmung: Die LK schreibt die Medien Computerspiele, Handy, Internet, Fernsehen an die Tafel. • Frage an die Schüler:innen: Wer nutzt welche der hier genannten Medien? Abstimmungsergebnis, welches Medium am meisten zum Einsatz kommt. 		Tafel
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> • Medien bringen einen großen Nutzen für uns Menschen. Wir nutzen verschiedene Medien für verschiedene Dinge. • Überlegt mal, für welchen Zweck ihr welches Medium nutzt. 		





VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen überlegen, wieso bzw. wozu sie diese Medien nutzen. Die Schüler:innen schreiben Vor- und Nachteile der Medien auf. 		AB Mediennutzung
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen besprechen ihre Ergebnisse in der Klasse. Die Schüler:innen überlegen, welche Aktivitäten sie statt der Mediennutzung gerne in ihrer Freizeit unternehmen. 		AB Mediennutzung
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen sagen sich gegenseitig, was sie können, was der Fernseher nicht kann. 		





Arbeitsblatt Mediennutzung

ARBEITSBLATT

1) Wieso benutzt du diese Medien. Notiere ihre Vorteile.

● Smartphone



● Tablet



● Internet



● Fernseher



2) Welche gemeinsamen Nachteile haben diese Medien?
Notiere zwei Nachteile.





3) Welche Freizeitaktivitäten unternimmst du gerne in deiner Freizeit ohne Mediennutzung?

Trage sie in die Gedankenblase ein.

ARBEITSBLATT

Ohne Medien beschäftige ich mich gerne mit ...





Gesunder Medienkonsum

Inhalt:

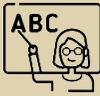
Kinder kommen bereits sehr früh in Kontakt mit verschiedenen Medien. Bereits für Kinder in der 1. und 2. Klasse ist es wichtig einen guten Umgang mit Medien zu erlernen. Die Schüler:innen informieren sich zu unterschiedlichen Medien und erarbeiten Empfehlungen für jüngere Schüler:innen der 1. und 2. Klasse.

Hinweis: je nach Umfang der Plakate kann diese Einheit mehr als eine Schulstunde in Anspruch nehmen.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schüler:innen...

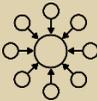
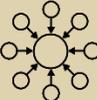
- informieren sich eigenständig zu verschiedenen Medien.
- reflektieren das Gelernte.
- erarbeiten Empfehlungen für jüngere Schüler*innen.
- erarbeiten in Gruppenarbeit ein Plakat des Gelernten.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> Lehrkraft fragt Schüler:innen was sie unter Medien verstehen (Begriffsklärung) Übergang zum Verständnis zum „Gesunden Umgang“ mit Medien 		
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> Lehrkraft berichtet Schüler:innen über die Suchanzeige der 1. und 2. Klassen Wie könnten wir Informationen liefern über die gefragten Medien und ihren Gebrauch? 		Suchanzeige





VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Verarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen werden in Gruppen aufgeteilt, bearbeiten in einer Gruppe jeweils einen Text zu einem Medium und erstellen ein Plakat zu Vor- und Nachteilen des Mediums sowie Tipps zum gesunden Umgang 		AB gesunder Medienkonsum
Auswerten	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen stellen ihre Plakate vor der Klasse vor 		
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen hängen ihre Plakate auf dem Flur auf / übergeben sie an die 1. oder 2. Klasse 		





Gesucht!

ARBEITSBLATT



Medienexpert*in

Was?	Informationen zum gesunden Umgang mit Internet, Fernsehen, Handy, Tablet ● Vor- und Nachteile + Tipps
Für wen?	Klasse 1 und 2
Für wann?	Nächste Woche





Arbeitsblatt Gesunder Medienkonsum

Gruppe - Smartphone

Das Smartphone ist eine praktische Erfindung. Man ist überall erreichbar und man kann schnell telefonieren, wenn man zum Beispiel den Bus verpasst hat und seine Eltern informieren muss. Am Nachmittag kann man auch Freund:innen anrufen und sich für ein Treffen verabreden und zusammen spielen. Wenn man das Smartphone benutzt, kann man auch Musik hören.



Aber man sollte auch aufpassen mit einem Smartphone! Man darf zum Beispiel nicht Fotos oder Videos von Freunde:innen herumzeigen oder ins Internet stellen, wenn die Freund:innen gar nicht damit einverstanden sind. Deshalb immer nachfragen, ob das Video oder das Foto so in Ordnung für alle ist.

Am besten ist es auch, wenn man am Tag nur eine bestimmte Zeit am Smartphone verbringt, zum Beispiel 30 Minuten. So hat man viel mehr Zeit, um rauszugehen, zu spielen oder seinem Hobby nachzugehen.

Wenn man Hausaufgaben macht oder es etwas zu Essen gibt, legt man sein Smartphone zur Seite. So kann man sich besser konzentrieren und wird nicht abgelenkt. Und in der Schule bleibt das Smartphone natürlich auch aus.

Am Abend schaltet man das Smartphone dann immer zu einer bestimmten Uhrzeit aus, so dass man zur Ruhe kommen kann.





Arbeitsblatt **Gesunder** Medienkonsum

Gruppe - Computerspiele und Apps

Computerspiele und Apps sind etwas Großartiges und dienen vor allem der Bepassung. Es gibt so viele verschiedene davon, dass man sich oft gar nicht entscheiden kann.

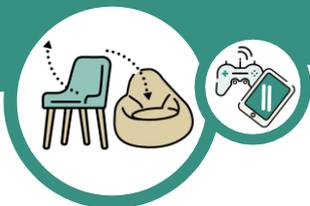
Apps sollten nur von den Eltern heruntergeladen werden. Sie haben einen Überblick über die Spiele und ob diese altersgerecht sind. Man kann auch sinnvolle Apps und Computerspiele benutzen, zum Beispiel Kombinierspiele oder Rätsel lösen.



Aber wenn man den ganzen Tag Computerspiele spielt oder Apps benutzt, ist man am Abend sehr erschöpft und kann dann nicht gut träumen. Deswegen sollte man hier auch eine bestimmte Nutzungszeit einführen, zum Beispiel 45 Minuten. So hat man wieder mehr Zeit für Freund:innen und Familie und außerdem ist das auch besser für die Augen.

Bei Apps für soziale Medien darf man sich auch erst ab einem bestimmten Alter anmelden. Dazu fragt man davor am besten immer die Eltern.





Arbeitsblatt **Gesunder** Medienkonsum

Gruppe - Internet

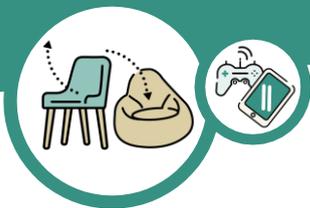
Das Internet bietet so viele Möglichkeiten, zum Recherchieren, Chatten oder vielem mehr. Man kann sogar Dinge bestellen, aber das macht man nicht ohne die Eltern, sonst könnte es echt teuer werden. Es gibt bestimmte Kinderseiten, die benutzt werden können.



Außerdem darf man im Internet nie seinen vollständigen Namen, Telefonnummer oder Adresse angeben, man weiß ja nicht, mit wem man gerade wirklich chattet, nicht dass ein:e Fremde:r vor der Haustür steht. Und wenn man sich mal mit einem anderen Kind aus einem Chatraum treffen will, dann am besten nur, wenn Mama oder Papa auch dabei sind, um sicher zu sein, dass es sich auch wirklich um die echte Person handelt.

Auch hier sollte man als Familie eine bestimmte Zeit fürs Internetsurfen einführen, z.B. eine halbe Stunde.





Arbeitsblatt Gesunder Medienkonsum

Gruppe - Fernseher

Der Fernseher hat viele tolle Sendungen, vor allem schöne Kindersendungen. Die Eltern sollten am besten helfen, geeignete Sendungen zu finden, Sendungen wo man etwas dazu lernt, wie zum Beispiel „Löwenzahn“. Schön ist es auch, wenn man gemeinsam mit der Familie oder Freund:innen einen Film schaut, so kann man sich danach auch darüber unterhalten.



Es ist zu beachten, dass man nichts essen sollte vor dem Fernseher. Das Gehirn konzentriert sich nämlich dann auf den Fernseher und nicht auf das Essen und so isst man viel zu viel, obwohl man schon längst satt ist.

Außerdem sollte man nicht zu lange fernsehen. Erstens tut das den Augen und dem Kopf überhaupt nicht gut und zweitens vergisst man so schnell die Zeit. Man könnte so viel schönere Dinge unternehmen, wie zum Beispiel an die frische Luft gehen oder mit Freunden spielen.

Darüber hinaus sollte man eine bestimmte Fernsehzeit mit seinen Eltern ausmachen, zum Beispiel 45 Minuten. Und zudem sollte der Fernseher erst eingeschaltet werden, wenn die Hausaufgaben erledigt sind. Die Eltern sollten den Kindern ein gutes Vorbild sein und auch nicht zu viel fernsehen. Lieber spielt man ein Spiel gemeinsam oder unternimmt etwas Schönes.





Medienprotokoll

AKTIONSBLATT

Fasse die Dauer der jeweiligen Aktivität in Stunden und Minuten pro Tag zusammen. Sei dabei ganz ehrlich.

Aktivitäten	Beispiele	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Aktivitäten mit Medien							
 Spiele	Computerspiele, Spielekonsole, Spiele-Apps						
 Kommunikation	Telefonieren, WhatsApp, Chatten, E-Mail						
 Information	Suchen, Lesen, Nachrichten						
 Unterhaltung	Fernsehen, DVD, YouTube, Streaming-Dienste, Musik hören						
Kamen bei diesen Aktivitäten auch Medien zu Einsatz (z.B. PC, Smartphone, Fernseher)?							
 Schule	Unterricht, Hausaufgaben, Lernen...						
 Freizeit	Mit Freunden treffen, Hobbys, Sport, Chillen, Einkaufen						
 Familie	Familienaktivitäten, Ausflüge etc.						
 Sonstiges	Essen, Einschlafen, etc.						





AKTIONSBLATT

Gibt es einen Unterschied zwischen deinen Aktivitäten unter der Woche und am Wochenende?
Wenn ja, beschreibe ihn bitte.

Hast du eine vorgeschriebene Zeit, wie lange du bestimmte Medien nutzen darfst?

Nutzt du manchmal mehrere Medien gleichzeitig (z.B. Fernseher und Handy)?
Welche zusammen und wie oft kommt das vor?

Markiere das Medium, das du am häufigsten nutzt.





Mediennutzung

WISSENSBLATT

Was zählt zur Mediennutzung?

Die Mediennutzung bezieht sich auf alle Geräte mit einem Bildschirm. Gemeint sind in diesem Fall Smartphone, Tablet, Computer, Fernseher und Spielekonsolen.

Warum sollte ich meine Mediennutzung begrenzen?

Fernsehen und Spielen an der Konsole oder dem Computer lässt einen die Zeit vergessen. Ständig wird man darauf hingewiesen "dranzubleiben" – ansonsten würde man etwas verpassen oder ein Spielziel nicht erreichen.

Inwieweit sich ein Zuviel vor dem Bildschirm direkt auf die Entwicklung und Gesundheit auswirkt, ist noch nicht komplett erforscht. Unruhe, schlechte Konzentration, mangelnde Fantasie oder Kurzsichtigkeit (speziell bei Handys) können problematische Folgen sein.

Was jedoch bereits umfassend untersucht wurde, sind indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit. Zu viel Bildschirm heißt in den meisten Fällen auch zu viel Sitzen. Außerdem neigt man dazu, beim Fernsehen oder Computerspielen fett- und zuckerhaltige Lebensmittel zu essen oder zu trinken.

Körperliche Bewegung, soziales Miteinander und der kommunikative Austausch mit anderen kommt durch zu vieles „Vor dem Bildschirm hängen“ zu kurz. Gerade Kinder benötigen Zeit und Raum, um sich zu erproben und ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren. Die Zeit vor dem Bildschirm sollte dies nicht verhindern oder zu sehr einschränken.

Kinder müssen den Umgang mit Medien erst lernen. Lernen, sich selbst einzuschätzen und zu erkennen, was ihnen guttut und was nicht. Zeitliche Beschränkung und Regeln helfen Kindern dabei, einen bewussten und guten Umgang mit digitalen Medien zu erlernen.

Wie lange sollte ich höchstens am Tag vor dem Bildschirm sitzen?

Laut nationalen und internationalen Experten sollte die Nutzung von Medien in der Freizeit von 7 - 9-Jährigen **nicht länger als 1 - 2 Stunden** am Tag betragen. Weniger ist mehr – aber (fast) jede Regelung ist besser als keine!

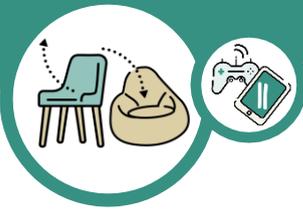
Wie kann ich meine Mediennutzung begrenzen?

Vereinbart verbindliche Zeiten für die Mediennutzung. Haltet diese auf Papier fest, vielleicht sogar als Vertrag. Schaut dazu doch mal auf das Aufgabenblatt „Mediennutzungsvertrag“.

Wichtig!

Die Regeln gelten für alle. Wenn ihr beispielsweise sagt, dass am Esstisch Smartphones nicht erlaubt sind, dann müssen sich sowohl Kinder als auch Erwachsene daran halten.



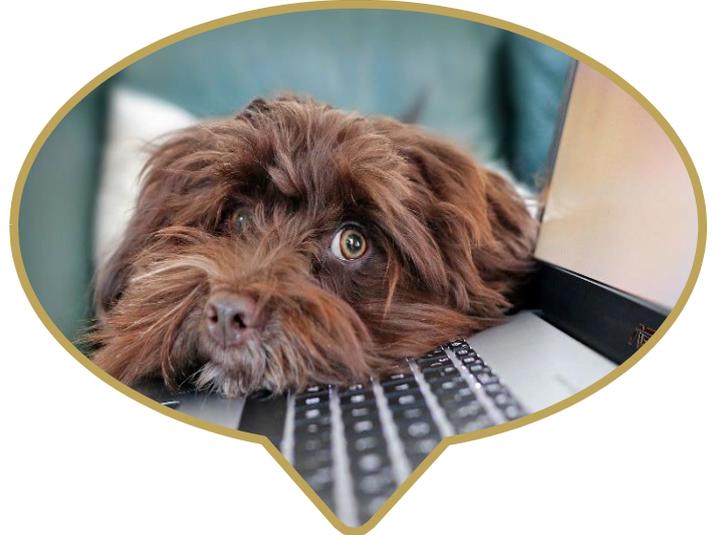


Bildschirmzeit

Was ist „Bildschirmzeit“?

Diese Aktion soll eine Möglichkeit bieten, mal aufzuschreiben, wie viel man so an einem Tag vor den Bildschirmen hängt.

Oft ist es einem gar nicht bewusst, wie viel Zeit tatsächlich vor den Geräten verbracht wird.



Was braucht ihr für „Bildschirmzeit“?

- Stift
- Papier
- Stoppuhr (oder ein anderes Gerät, das die Zeit misst)

Wie funktioniert „Bildschirmzeit“?

- Sucht euch als Familie einen beliebigen Tag in der Woche aus. Am besten einen gewöhnlichen Tag, an dem nichts Besonderes stattfindet.
- Jedes Familienmitglied stoppt (oder zumindest schätzt) vom Aufstehen bis zum Schlafengehen alle Zeiten, die es vor einem Bildschirm verbringt. Gemeint sind wirklich alle Bildschirme. Das Smartphone, das Tablet, der PC, der Fernseher, die Spielkonsole und auch die Bildschirme in der Straßenbahn und dem Wartezimmer. Eben alle Bildschirme, die von euch genutzt werden.
- Solltet ihr keine Stoppuhr oder Ähnliches zur Hand haben, könnt ihr auch einfach auf die Uhr schauen. Für kurze Blicke z.B. auf das Smartphone, könnt ihr auch einfach eine Strichliste führen und diese gesondert werten.
- Notiert euch alle Zeiten bzw. Striche auf eurem Blatt Papier. Tragt dieses am besten an diesem Tag mit euch herum, damit ihr keine der Zeiten/Striche vergesst.
- Am Abend, bevor ihr ins Bett geht, zählt ihr dann eure Zeiten zusammen und schaut mal wie viel es tatsächlich insgesamt war. Tauscht euch über eure Ergebnisse aus und vergleicht mal. *Zum Beispiel:* Wer hat am meisten, wer am wenigsten? Habt ihr mit dieser Zeit gerechnet? Ist das viel, ist das wenig? Welche Zeiten waren wirklich notwendig und welche nicht?

Wichtig!

**Denkt dran:
Gemeint sind
wirklich alle
Bildschirme!**





Mediennutzungsvertrag

Was ist ein Mediennutzungsvertrag?

Mit dem Mediennutzungsvertrag zwischen euch und euren Eltern können Regeln über die Nutzung von Medien und die Einhaltung von Bewegungszeiten zum Ausgleich vereinbart werden.

Tipp!
.....

Ihr könnt natürlich auch einzelne Punkte streichen oder ergänzen.

Wie funktioniert das?

Füllt gemeinsam das Formular aus. Überlegt euch zusammen, was ein fairer Vertrag wäre und für alle Beteiligten gut einzuhalten ist.

Der Vertrag*:

Abmachung zum Umgang mit Fernseher, Computer & Co zwischen _____ (Kind/er) und _____ (Eltern)

Diese Bildschirmmedien nutzen wir (bitte ankreuzen):

Fernseher, Computer, Smartphone, Spielkonsole, Tablet,

Sonstiges: _____

Abmachung:

Kind: Ich, _____, verspreche, dass ...

...ich Bildschirmmedien höchstens _____ Minuten täglich nutze.

...die ausgemachten Zeiten auch gelten, wenn ich nicht zu Hause (z. B. bei Freunden) bin.

...bei Nicht-Einhaltung einer dieser Abmachungen meine Bildschirmzeit für _____ Tage um je _____ Minuten eingeschränkt werden darf.

Mutter / Vater: Ich/Wir, _____, verspreche(n), dass...

...wir mindestens _____ Mal in der Woche für mindestens _____ Minuten zusammen draußen spielen oder Sport treiben.

...wir mindestens _____ Mal im Monat einen Bewegungsausflug (z. B. Schwimmen, Radtour) machen.

...ich/wir gutes Vorbild bin/sind und dass Bildschirmmedien während gemeinsamer Familienzeiten (z. B. während der Mahlzeiten) nur im Ausnahmefall genutzt werden.

...ich/wir die Einschränkung von Medienzeiten nicht als Strafe einsetze(n), sondern nur im Falle einer Nicht-Einhaltung dieses Vertrags.

..._____ sich bei Nicht-Einhaltung einer der Abmachungen einen zusätzlichen gemeinsamen Bewegungsausflug wünschen darf.

Dieser Vertrag gilt für _____ Monate und wird danach neu verhandelt und ggf. angepasst.

Ort, Datum

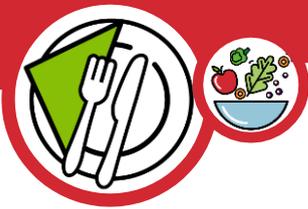
Unterschriften der Vertragspartner

*entwickelt von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)





Kurze Einheiten für Vertretungsstunden



Ernährungs-Spiele

Obst-und-Gemüse-ABC

Die Lehrkraft schreibt die Buchstaben des Alphabets mit jeweils etwas Platz dahinter an die Tafel. Die Schüler:innen versuchen, zu jedem Buchstaben eine oder mehrere Obst- oder Gemüsesorten zu finden.

Alternativen/Variationen:

Die Schüler:innen schreiben die Buchstaben und ihre Lösungen auf ein Blatt Papier und arbeiten still für sich, danach wird verglichen

Es werden Teams gebildet, die sich absprechen dürfen und möglichst mehr Sorten finden sollen als die anderen Teams

Wer bin ich?

Material:

Karten/Zettel mit Lebensmittelnamen
Stirnbänder, Wäscheklammern oder Kreppklebeband

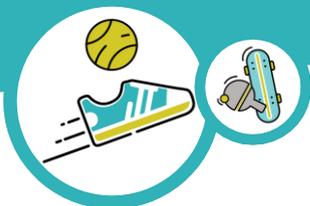
Jedes Kind bekommt eine Lebensmittelkarte mit einem Stirnband an die Stirn geheftet ODER mit einer Wäscheklammer auf den Rücken gepinnt ODER der Begriff wird auf Kreppband geschrieben und so angebracht, dass das Kind selbst es nicht lesen kann, die anderen Kinder aber schon. Die Kinder sollen nun durch geschicktes Befragen der Mitspieler:innen herausfinden, welches Lebensmittel sich auf ihrer Karte befindet. Jedes Kind darf jeweils nur eine Frage an ein anderes Kind stellen. Die Frage muss so formuliert sein, dass mit „Ja“ oder „Nein“ geantwortet werden kann. Danach muss das nächste Kind befragt werden.

Alternativen/Variationen

Wenn die Kinder ihren Begriff herausgefunden haben, benennen sie die Lebensmittelgruppe, zu der sie gehören.

Wenn die Kinder ihren Begriff herausgefunden haben, ordnen sie ihn richtig in die Lebensmittelpyramide ein.

Falls kein Material vorhanden ist, kann das Lebensmittel auch an die Tafel geschrieben werden, nachdem das Kind, das mit raten an der Reihe ist, sich so vor die Tafel gesetzt hat, dass es den Begriff nicht lesen kann.



Bewegungseinheiten für zwischendurch

Diese Sammlung an kurzen Bewegungseinheiten kann während der Schulstunde zwischen thematischen Einheiten zur Auflockerung eingesetzt werden.

1. Galopprennen

Alle Kinder stellen sich mit entsprechendem Abstand nebeneinander auf eine Linie. Bei begrenztem Platz werden die Stühle entsprechend zur Seite geschoben und hinter den Schulbänken gespielt.

Die Lehrkraft, als Reporter des Galopprennens steht ihnen gegenüber und kommentiert das Rennen. Dabei werden die Kommandos (bis auf Startposition und Zieleinlauf) je nach Wunsch variiert/ wiederholt, bis die gewünschte Spieldauer erreicht ist.

Die Kinder führen die vorher vereinbarten Bewegungen alle zusammen mit dem Spielleiter durch:

- Startposition: die Kinder trippeln nervös auf der Stelle
- Pferdegalopp: Trommeln auf die Oberschenkel
- Hindernis: Sprung durch Hochreißen der Arme
- Links- und Rechtskurve: durch entsprechende Neigung des Oberkörpers
- Vorbeifliegen an der Tribüne: Winken zum Publikum
- Zieleinlauf und Zielfoto: Hochreißen der Arme und in die Kamera lächeln

2. Hallo Wach!

Die Kinder beginnen nacheinander die Arme abzuklopfen. Damit alle Körperteile so richtig wach werden, schlagen beide Hände die vorderen Körperteile über Brust, Bauch, Oberschenkel bis hin zu den Füßen ab. Beim Rückweg wird die rückseitige Körperpartie (hinteren Unter- und Oberschenkel bis hin zum Po) bearbeitet.



3. Bewegung mit dem großen Würfel

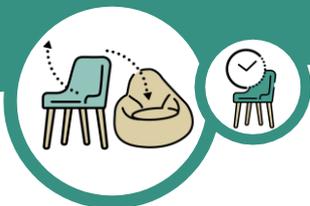
Die Lehrkraft hat einen großen Würfel und legt vorher fest, zu welcher Zahl eine festgelegte Bewegung oder eine kleine Bewegungsaufgabe durchgeführt wird.

Beispiel:

- 1 Kopfschütteln, nein
- 2 Schultern hochziehen und wieder lockerlassen, keine Ahnung
- 3 Den Stuhl mit einem Körperteil berühren
- 4 Bein unter dem Stuhl so weit wie möglich durchschieben
- 5 Nase zum Knie
- 6 Liegestütz am Schultisch aus dem Stand

Variante ohne Würfel:

Ein Kind darf nach vorne kommen und sich die Zahlen aussuchen, nach denen sich die Klassenkamerad*innen bewegen. Dies bietet sich z.B. an, wenn jemand aufgrund einer Verletzung o.ä. nicht mitmachen kann.



Bewegte Übungen

Verschiedene Vorschläge, wie man Bewegung mit einfachen Rechen- oder Sprachübungen verknüpfen kann

Zahlenfreunde

Jede:r Schüler:in erhält eine Zahlenkarte und bewegt sich damit im Raum. Auf ein Zeichen bleiben die Schüler:innen stehen und suchen sich schnellstmöglich eine:n passende:n Partner:in, mit dem sie als Ergebnis einen glatten Zehner, Hunderter oder Tausender ergeben. Anschließend wird untereinander korrigiert. Die Paare lösen sich wieder auf und gehen erneut durch den Raum, um eine:n neue:n Partner:in zu finden.

Hinweis/Variation:

In den unteren Klassenstufen eignen sich Zahlen im ein- bzw. zweistelligen Bereich. Ab Klassenstufe 3 sollten höhere Zahlenkarten eingesetzt werden.

Als Variation der Aufgabenstellung können Zielzahlen angesagt bzw. ausgelegt werden, denen sich die Schülerpaare zuordnen.

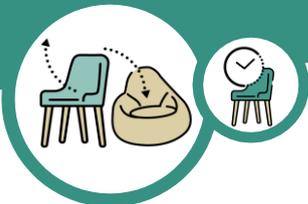
Für die Anwendung in den sprachlichen Fächern dienen Wortkarten mit unterschiedlicher grammatikalischer Gestaltung wie Tempusformen, Deklination und Komparation.

Zauberzahl-Übung

Alle Schüler:innen stehen auf und stellen sich hinter ihren Stuhl. Die Lehrkraft nennt verschiedene Zahlen oder Rechenaufgaben, welche die Schüler:innen mit der „Zauberzahl“ (z. B. 14) vergleichen müssen. Ist die genannte Zahl bzw. das Ergebnis kleiner als 14, kriechen die Schüler:innen unter die Schulbank. Ist eine Zahl größer als die Zauberzahl, stellen sich alle im Ballenstand neben ihren Stuhl. Bei einem Ergebnis gleich 14 setzen sich die Schüler:innen auf ihre Schulbank.

Hinweis/Variation:

Bruch- und Strichrechnung eignen sich für die Anwendung in höheren Klassenstufen.



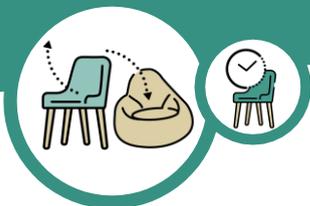
Buchstaben-Zug

Ein Kind fungiert als Lokführer:in und wählt einen Buchstaben aus. Es geht zu den Mitschüler:innen, die im ganzen Raum verteilt stehen und sagt z. B. "ich fahre den Buchstabenzug und nehme alle Fahrgäste mit, die ein Wort nennen können, das mit dem Buchstaben B anfängt". Nun fährt der/die Lokführer:in durch den ganzen Raum und nimmt Kinder mit, die ein Wort mit dem entsprechenden Buchstaben nennen können.

Hinweis/Variation:

Das Spielprinzip lässt sich auf verschiedene Lerninhalte und Schwierigkeitsgrade adaptieren.

Statt Anfangsbuchstaben können zum Beispiel Wörter bestimmter Wortfamilien erfragt werden, oder es werden beispielsweise Obst- oder Gemüsesorten, Fortbewegungsmittel etc. abgefragt.



Entspannungsgeschichte

rückenschonendes Sitzen

Eine Geschichte zum Vorlesen und Mitmachen, zur Förderung einer gesunden Sitzhaltung

Setze dich ganz entspannt auf deinen Stuhl. Halte dabei Oberkörper und Kopf aufrecht und gerade. Wenn du alles richtig gemacht hast, bilden Ohren, Schultern und dein Hüftgelenk eine Linie. Das Becken ist dann leicht nach vorne geneigt. Die Beine sollen entspannt leicht geöffnet sein und die Füße berühren den Boden. Wenn du dich jetzt an die Stuhllehne lehnt, sollte die Lehne vor allem deine Lendenwirbelsäule stützen. Der Körper bleibt dabei gerade. Deine Hände legst du mit den Handflächen auf deine Oberschenkel.

Schließe die Augen und stelle dir vor, du sitzt an einem sonnigen Tag in einem wunderschönen Garten. Es ist windstill und die Sonne scheint dir auf den Rücken. Atme ganz ruhig und gleichmäßig.

Deine Füße stehen entspannt flach auf dem Boden. Du spürst deine Fußsohlen, sie werden ein bisschen warm.

Deine Beine liegen ganz entspannt auf der Sitzfläche deines Stuhls. Du spürst die Stuhllehne in deinem Rücken und atmest weiter ganz ruhig und gleichmäßig. Deine Schultern sind ebenfalls ganz locker und entspannt. Du spürst die Wärme der Sonne auf den Schultern und auf deinem Hals. Die Halsmuskeln halten deinen Kopf ohne Anstrengung gerade. Halte deine Augen weiter geschlossen.

Deine Armmuskeln sind locker und deine Hände spüren die Oberschenkel, auf denen sie liegen. Du spürst damit die Wärme deines Körpers. Versuche jetzt eine Minute lang deine entspannte Haltung, beginnend bei den Fußsohlen, über die Beine, über deinen Oberkörper in die Schultern und die Arme beizubehalten. Halte die Augen dabei geschlossen. (Eine Minute Ruhe!)

Jetzt kehrst du langsam wieder ins Klassenzimmer zurück. Öffne die Augen. Bewege deinen Körper, steh auf und schüttle deine Arme und Beine.

Wenn du dich jetzt wieder hinsetzt, solltest du möglichst wieder die entspannte Sitzhaltung einnehmen, die du gerade geübt hast.



Projekttag

Ideen für weiterführende Projekte





Projekttag

Damit Ihnen die Umsetzung unseres Projekts Familie+ auch in Form eines Projekttages leichter fällt, haben wir Ihnen hier einige Vorschläge zur Kombination der Maßnahmen zu Projekttagen aufgelistet. Ganz einfach können Sie ein Thema auswählen und einen Tag ausfüllen oder durch eigene Inhalte ergänzen.

Projekttag	Durchführung
Was braucht mein Körper?	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Tag startet mit der Unterrichtseinheit <i>Durst</i>. ○ Gemeinsames Aufhängen Poster <i>Die Getränkeampel</i>. ○ In der Pause: <i>Bewegte Pausen Sammlung</i> ○ Unterrichtseinheit <i>Schlafqualität</i> ○ Zum Ende Entspannungsübung: <i>Recken und Strecken</i>
Stress vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zum Anfang des Schultages werden gemeinsam <i>Traumfänger</i> gebastelt. ○ Unterrichtseinheit <i>Schlafroutine</i> ○ Durchführung einer <i>Entspannungsübung</i> ○ Laufdiktate: 3. Klasse <i>Viel zu tun</i>
Herbstzeit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Unterrichtseinheit <i>Portionen</i> ○ Gemeinsam <i>Apfelringe</i> herstellen ○ Laufdiktat <ul style="list-style-type: none"> ○ Laufdiktat: 3. Klasse <i>Ein Spaziergang am Sonntag</i> ○ Laufdiktat: 4. Klasse <i>Herbst</i>



Mach dich fit!

- Entspannungsübung: *Das offene Fenster*
 - Phantasiereise: *Herbstwald*
-
- Durchführung *Bewegungsscheck*
 - Unterrichtseinheit *Unser eigenes Pausenspiel*
→ Durchführung des Pausenspiels
 - Bewegungseinheiten im Klassenzimmer – Videos & Bewegungsgeschichten

Gesunde Ernährung

- Zum Einstieg wird das Spiel *Obstsalat* gespielt.
- Unterrichtseinheit *Der gesunde Teller*
- Es werden zusammen *Apfelringe* hergestellt.
- Laufdiktat
 - Laufdiktat: 3. Klasse *Thema Gesundheit*
 - Laufdiktat: 4. Klasse *Wir kochen*

Entspannung

- Der *Ruheraum* wird von den Schüler:innen erkundet.
- Unterrichtseinheit *Schlafroutine*
- Durchführung *Quiz Schlaf gut*
- Laufdiktat: 3. Klasse *Aufstehen!*

Der bewegte Projekttag

- Zu Beginn des Tages wird eine *Eieruhr* aufgestellt.
- Es werden gemeinsam *Hacky Sacks* gebastelt. Durch die Eieruhr wird zu langes Sitzen vermieden.
- Die Kinder probieren die Hacky Sacks in der Pause aus.
- Unterrichtseinheit *Super fit 2*
- Zum Abschluss eine *Entspannungsübung*



Ideensammlung zu digitalen und weiterführenden Projekten

Digitale Angebote:

Schule bewegt

Schule bewegt

Ein Engagement von  swiss olympic

- Für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Schüler:innen
- Mit dem Bewegungsprogramm sind Schüler:innen und Lehrkräfte in der Lage, Arbeitsphasen durch ansprechende Unterbrechungen aufzulockern.
- Berücksichtigung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft und der Pädagogik
- Rund 150 Videos zu Bewegungspause aktivieren/ beruhigend/ Bewegtes Lernen
- Kostenloser Materialversand an Klassen, welche sich zu regelmäßiger Bewegung im Unterricht verpflichten
- Infos unter: <https://schulebewegt.ch/de>

ZDF-Mediathek

- Löwenzahn Folge Sport: <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn/sport-116.html>
 - Fritz Fuchs ist auf der Suche nach der passenden Sportart für seinen Nachbarn Herr Paschulke
 - Im Sportverein entdeckt er alle möglichen Sportarten und probiert auch gleich ein paar aus
 - 4 kurze Übungen zum Spaß
 1. Zunge raus
 2. Bein hoch
 3. Auf Zehenspitzen
 4. Aufstehen
- Löwenzahn Folge Essen: <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn/essen-106.html>
 - Fritz Fuchs will einen Kiosk vor dem Ruin retten – mit selbst gekochtem Essen und ganz vielen Köstlichkeiten. Seine Häppchen sind in der Tat ein voller Erfolg.
 - Essen liefert Energie: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße
- Noch viele weitere Folgen zu Ernährung, Bewegung, Gesundheit, ... von *logo!*, *Die Sportmacher*, *Löwenzahn*, *PUR+*

Ideenreise-blog.de

Die Grundschullehrerin Daniela Rembold lädt auf ihrem Blog Unterrichtsmaterialien für die Grundschule zum freien Download hoch, sowie Ideen rund um das Thema „Schule und Co.“.

Von Hefteinbänden, Arbeitsblättern und Liedern, bis hin zu Spielideen für den Pausenhof.



Weiterführende Projekte:

Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer



- Die Rakuns sind Tom und Lola Rakun (raccoon = engl. für Waschbär), die mit ihren Freunden spannende Abenteuer rund um die wichtigsten Themen zur Gesundheitsförderung erleben und so die Kinder für eine gesunde Lebensweise begeistern.
- Entwicklung von umfangreichen Unterrichtsmaterialien zu den wichtigsten Gesundheitsthemen (Bewegung & Entspannung, Ernährung, Medienkompetenz).
- Kostenlos zum Bestellen: Materialpaket 3./ 4. Klasse, inhaltlich dem Lehrplan angepasst.
- In einem Leitfaden finden Lehrkräfte neben Stundenentwürfen auch zahlreiche Vorschläge und Anregungen zur Erweiterung und Verbesserung der Verhältnisse im Klassenzimmer, um ein gesundheitsförderndes Umfeld zu erschaffen.
- Für Lehrkräfte: Materialpaket und zusätzlich Download von Ergänzungsmaterial
 - Vorteile: schnelle Unterrichtsvorbereitung und hochwertige Unterrichts- und Experimentiermaterialien
 - Individuelle Aufnahme der Themen in den Unterricht nach eigenen Bedürfnissen
- Für Kinder: Forscherheft; ergänzend im Internet: spielerische Vertiefung und Festigung der Themen des Unterrichtes
- Eltern: aktive Einbindung → zahlreiche Informationen unter Rubrik „Für Eltern“, sowie Elternbriefe, Tipps und Tricks für die Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Familie und im Alltag
- Infos unter: <https://www.rakuns.de/fuer-kinder.html>

KidzBox

- Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung
- Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit
- Ziele:
 - Bewegungszeit der Kinder erhöhen und ihre motorischen Fertigkeiten verbessern
 - Ess- und Trinkverhalten optimieren
 - Selbstbewusstsein stärken
 - Wissen zur Bedeutung eines gesunden Lebensstils bereitstellen

- Inhalt:
 - Ein Kartenset pro Kind (16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten, 5 Ernährungskarten) – Print-Kartenset wird nicht mehr vertrieben
 - Broschüre für Lehrkräfte
 - Broschüre für Eltern
- Kostenloser Download: <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/schule.html>

GeKoKidS – Gesundheitskompetenz bei Kindern in der Schule



- Förderung gesundheitsbezogener Kompetenzen im Setting Schule für die Klassenstufen 5 – 6
- Ziele:
 - Vermeidung des Beginns des Rauchens
 - Vermeidung von Übergewicht
 - Zunahme von Bewegung
 - Senkung des Karieszuwachses und Verbesserung des Sanierungsgrades
 - Erhöhung der Impfrate
 - Prävention von chronischen Schmerzen
- Unterrichtsmodule, Bewegungsspiele, ...
- Kostenloser Download PDF-Dokument <https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/GEKOKIDS-UNTERRICHTSMODULE.pdf>

Fit4future



- Präventionsprogramm zu Bewegung, Ernährung, Brainfitness und Verhältnisprävention im System Schule
- Anregungen für den Schulalltag für Lehrkräfte
- Videos zu Bewegungspausen und vieles mehr auf YouTube https://www.youtube.com/channel/UCIhC_vqvAjsJ2O0LMZUXMNg
- Möglichkeit über ein kostenfreies 3-Jahres-Programm an ihrer Schule
 - 1. Jahr: Bewegung → z.B. Spieltonne
 - 2. Jahr: Ernährung und Brainfitness → z.B. Aktions- und Spielkarten
 - 3. Jahr: Etablierung im Schulbetrieb
- Infos unter: <https://kids.fit-4-future.de/>

Go Run For Fun

- Internationale Kampagne, die Kinder dazu ermutigen soll, durch spielerische Kurzstreckenlaufveranstaltungen aktiver zu werden
- Vorteile:
 - Laufen ist einfach und Kinder tun es von Natur aus
 - Macht Spaß
 - Stärkt das Selbstvertrauen
 - Gut für Gesundheit und Entwicklung
- Anmeldung erforderlich
- Eigenes Event: kostenpflichtige Box
- Weitere Informationen: <https://www.gorunforfun.com/de/>



Kids Vital – Bewegung für Kinder von 6 bis 10

- Bewegungsprogramme
- Ziel: den Kindern auf spielerische Art und Weise ausreichend Bewegungserfahrungen für ein gesundes Heranwachsen ermöglichen
- Inhalt:
 - 10 Übungseinheiten zu je 90 Minuten
 - Erwärmung, Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung
 - Vitalkinetik = aktive Bewegungssteuerung auf Basis sensorischer Wahrnehmung → Zusammenspiel beider Gehirnhälften
- Flyer für Infos und Kontaktaufnahme: <https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Projekte/Kids-Vital.pdf>



Kinderleicht-Quartier – stärken, was wirkt!

- Gesundere Lebensweise stärken
- Raketenposter: Sammeln von Punkten, wenn ein Kind gesundes Essen und Trinken zum Frühstück dabei hat
- Pause mit Spielkisten; Freizeit viele neue Sportarten
- Eine Lehrkraft oder ein Elternteil wird geschult, um zusätzliche Trainingsstunden anbieten zu können.
- Kooperationen mit Sportvereinen
- Abschlussbericht für Informationen: <https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/Abschluss-Gelsenkirchen-1.pdf>



Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e.V.

- Richtet sich an Grundschulen mit Ganztags, bevorzugt in sozio-ökonomisch schlechter gestellten Regionen
- Finanzielle, materielle und inhaltlich-didaktische Unterstützung → ganzheitlich bewegungsfreudige Einrichtung der Schule



- Umsetzung:
 - Förderung eines bewegungsorientierten Pausensports
 - Ernährung und Bewegung
 - Förderung inklusiven und integrativen Gemeinschaften
 - Aktive Pausen im Unterricht
 - ...
- Kurzinfo:
 - https://www.klasse-in-sport.de/wp-content/uploads/2017/05/KiS_KurzInfos_2017_Homepage.pdf

Klasse2000



- In Deutschland am weitesten verbreitetes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule
- Mit der Symbolfigur KLARO lernen die Kinder das 1x1 des gesunden Lebens – aktiv, anschaulich und mit viel Spaß
- Pro Schuljahr finden ca. 15 Unterrichtseinheiten zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen statt
- Lehrkräfte erhalten ausführliche Unterrichtsvorschläge und attraktive Materialien → Schülermaterial im KLARO-Labor
- 2 – 3 Besuche pro Jahr von Fachleuten aus Pädagogik und Gesundheit
- Themen:
 - Gesund essen & trinken
 - Bewegen & entspannen
 - Sich selbst mögen & Freunde haben
 - Probleme & Konflikte lösen
 - Kritisch denken & Nein sagen
- Anmeldung zu 4-jährigen Programm:
 1. Klassenformular (Online unter: <https://www.klasse2000.de/aktiv-mitmachen/mitmachen-als-schule/klasse-anmelden>)
 2. Patenschaftserklärung, mind. für das 1. Jahr der Teilnahme über 220€ pro Klasse und Schuljahr (online unter: <https://www.klasse2000.de/aktiv-mitmachen/pate-werden/pate-werden>)

Konditionslauf

- Im Vordergrund stehen hier das Ausprobieren eigener Grenzen, das Kennenlernen eigener Fähigkeiten (z.B. des individuellen Lauf tempos), der Spaß an der Bewegung und die Motivation zur Ausdauer (bzw. zum Durchhalten). Die zurückgelegte Strecke oder die Konkurrenz zu anderen Schülern tritt in den Hintergrund.
- Einmal jährlich findet im Rahmen des Sportunterrichts die Vorbereitung auf einen "Konditionslauf" statt. Die Schüler:innen unterschiedlicher Stufen werden hierbei motiviert, ihre Ausdauer unter Beweis zu stellen. Sie sollen nach mehreren Unterrichtseinheiten mit vorbereitendem Lauf-, Ausdauer - und Konditionstraining entsprechend ihrer Leistungsgruppe einen Dauerlauf von 15 min, 30 min oder sogar 60 min bewältigen.
- Ziel: Spaß an der Bewegung, Motivation

Pflanz dir dein Schulbrot – 5amTag

- Kinder können in der Schule Schnittlauch, Erdbeeren, Kohlrabi, Pflücksalat und Radieschen in Beeten (2x2 m) anpflanzen und sich so spielerisch Wissen über Obst und Gemüse aneignen
- Gemeinsames Gärtnern beinhaltet pädagogische Aspekte, positiver Einfluss auf motorische Fähigkeiten und späteres Ernährungsverhalten
- Kinder lernen, wie viel Arbeit und Zeit in der Erzeugung von Lebensmitteln steckt
- Kostenloser Download von Pflanzanleitungen, Postern und Flyern: <https://www.5amtag.de/infomaterial/#schule>

Pflanz' dir dein Schulbrot!

The Daily Mile

- Kinder sollen jeden Tag 15 Minuten in der Schule rennen oder joggen (in Alltagskleidung) an der frischen Luft zu einem von der Lehrkraft gewählten Zeitpunkt
- Neben der körperlichen Fitness wird auch ihr soziales, emotionales und mentales Wohlbefinden gefördert
- Unter <https://www.thedailymile.de/unterlagen/> gibt es kostenlose Unterlagen zum Download, z.B. Elternbriefe, Anleitung zur Vorbereitung, Videos, ...
- Kostenlose Registrierung unter <https://www.thedailymile.de/anmeldung/>, um eine gratis Startbox mit kindgerechten Geschenken zu erhalten

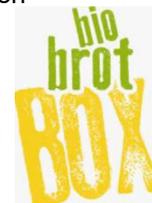


Trink fit mach mit (Wasser macht Schule)

- Über 15 Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Ziel der Aktion „Trinkfit - mach mit“ von BGW und Verbraucherschutzministerium ist, das Trinkverhalten von Kindern in der Schule nachhaltig zu verbessern.
- Durch die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ erwerben Kinder in der Grundschule (2./3. Klasse) im Unterricht das notwendige Wissen
- Ziele:
 - Trinkwasserspender in Schule installieren (Schule finanziert!)
 - Mehr Wasser trinken
- 40-seitige Broschüre mit Sachinformationen + Unterrichtsmaterialien
 - Sachinfos zu Unterrichtssegmenten, z.B.: Funktionen des Wassers im Körper, Rolle von Getränken in Kinderernährung, Trinkfit-Studie, AB als Kopiervorlagen, CD, Plakat, etc. unter <https://shop.wvgw.de/Lehrerbroschuere-Trinkfit-mach-mit-Unterrichtsreihe-Wasser/307075> (kostenpflichtig)
- Trinkflaschen: <https://shop.wvgw.de/Trinkflasche-zur-Aktion-Trinkfit-mach-mit/307113>
- Flyer <https://shop.wvgw.de/Kinderleicht-mit-Trinkwasser-Flyer-zur-Aktion-Trinkfit-mach-mit/307167> enthält alle wichtigen Hintergrundinformationen zur Aktion, den Ergebnissen der Studie und Tipps zur Umsetzung (kostenpflichtig)
- Trinkfit-Paket: 6x Ex. Unterrichtsreihe Wasser, 150x Ex. Kinderleicht mit Trinkwasser, 120 Flaschen: <https://shop.wvgw.de/Trinkfit-Paket-6-Ex.-Unterrichtsreihe-Wasser-150-Ex.-Kinderleicht-mit-Trinkwasser-120-Flaschen/307194> (kostenpflichtig)

Bio-Brotbox

- Überreichen einer wiederverwendbaren Frühstücks-Dose an Erstklässler:innen bei der Einschulung
 - Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft
- Ziele:
 - Jedes Kind soll täglich ein Frühstück bekommen
 - Dieses Frühstück soll gesund sein
 - Kindern sollen die Wertigkeit und der Ursprung von Lebensmitteln nahegebracht werden, sie sollen den Wert einer gesunden Ernährung schätzen lernen
- Bildung lokaler Aktionsgruppen, die die Befüllung der Boxen in der entsprechenden Region organisieren
- Weitere Informationen: <https://www.bio-brotbox.de/bio-brotbox/uebersicht>



Fitness für Kids

- Frühprävention im Kindergarten- und Grundschulalter
- Interventionsmaßnahme für Grundschulkindern in Form einer regelmäßigen Bewegungserziehung
- Ziele:
 - Spaß an Bewegung / Bedürfnis an körperlicher Aktivität wecken
 - Förderung der motorischen Entwicklung
 - Verbesserung des Gesundheitsstatus
 - Förderung der kognitiven Entwicklung
 - Förderung der sozialen Kompetenzen
- Ausbildung der Lehrkräfte zu Multiplikator:innen des Bewegungsprogramms „Fitness für Kids“
- Anmeldung: <http://fitness-fuer-kids.de/anmeldung/>
- Das Projekt im Überblick: <http://fitness-fuer-kids.de/was-ist-fitness-fuer-kids/>



GUT DRAUF – BEWEGEN, ESSEN, ENTSPANNEN

- Aktion zur Förderung des gesunden Lebensstils von Kindern im Alter von 5-18 Jahren
- Richtet sich an Einrichtungen/Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Handlungsfeldern pädagogisch zusammenarbeiten
- Ziele:
 - Gesundheitliche Angebote und Strukturen in Lebenswelten von Heranwachsenden nachhaltig verankern
 - Gesünderes Aufwachsen durch Angebote zur ausgewogenen Ernährung, ausreichenden Bewegung und Stressregulation fördern
- Informationen zum Handlungsfeld „Schule“: <https://www.gutdrauf.net/was-ist-gut-drauf/gut-drauf-in-kuerze/handlungsfelder/>
- Praxisberichte des Projekts: <https://www.gutdrauf.net/gut-drauf-in-der-praxis/handlungsfelder-berichte/#c2887>
- Materialien zur Umsetzung und Information: <https://www.gutdrauf.net/materialien/#c2646>

