

Projekthandbuch



**Arbeitsmaterialien für LehrerInnen
zur Umsetzung schulischer Gesundheitsförderung in Volksschulen**



IMPRESSUM:

Redaktionsteam:

Mag^a. Andrea Nowy (Landesschulrat OÖ)

Mag^a. Iris Reingruber (Magistrat Linz / OÖGKK)

Mag^a. Sarah Sebinger (OÖGKK)

Mag^a. Sandra Smogavetz (Magistrat Linz)

Herausgeber:

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse

Gruberstraße 77

4020 Linz

Tel. 05 7807 10 35 15

WEB: www.sozialversicherung.at/schule

E-Mail: schule@ooegkk.at

Gestaltung:

Gudrun Wolf (OÖGKK)

Inhaltsverzeichnis

1. WAS BEDEUTET GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND WARUM IST GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER SCHULE WICHTIG? 6	
1.1. Einleitung	6
1.2. Gesundheitsförderung.....	7
1.3. Gesundheitsförderung, Lernerfolg und Prinzipien der Gesundheitsförderung.....	8
1.4. Soziale Benachteiligung und Gesundheit.....	12
2. DIE HANDHABE DER UNTERLAGEN	15
2.1. Ablauf der Umsetzung	16
2.1.1. Analyse	16
2.1.2. Planung.....	23
2.1.3. Umsetzung	27
2.1.4. Zielüberprüfung	31
3. DREI GESUNDHEITSRELEVANTE THEMEN	33
3.1. Psychosoziale Gesundheit.....	33
3.1.1. Einleitung.....	33
Was kann die Schule zur psychosozialen Gesundheit beitragen?.....	34
3.1.2. Psychosoziale Gesundheit und subjektives Gesundheitsempfinden.....	36
3.1.3. Soziales Lernen.....	37

3.1.4.	Gesundheitsförderung und Suchtprävention - Ansätze zur schulischen Prävention des Substanzenmissbrauches	39
3.1.5.	Persönlichkeitsförderung von Kindern	41
3.1.5.1.	Selbstwahrnehmung, Empathie	41
3.1.5.2.	Kommunikation, Selbstbehauptung.....	42
3.1.5.3.	Umgang mit Stress und negativen Emotionen	43
3.1.5.4.	Problemlösen, kreatives und kritisches Denken.....	44
3.1.6.	Gewaltprävention	44
3.1.7.	Praktische Umsetzung	45
3.2.	Gesunde Ernährung	79
3.2.1.	Die Ernährungspyramide – Verzehrsempfehlungen.....	79
3.2.2.	Die Lebensmittelampel.....	81
3.2.3.	Eine gesunde Jause, die mir schmeckt	83
3.2.4.	Die Getränkebar	84
3.2.5.	Süßigkeiten unter der Lupe	85
3.2.6.	Der Fettdetektiv	88
3.3.	Gesunde Freizeitgestaltung und Bewegung.....	91
3.3.1.	Das gesunde Bewegungsverhalten.....	91
3.3.1.1.	Gemeinsames Erarbeiten von gesundem Freizeitverhalten.....	92
3.3.1.2.	Basteln von Trainingsgeräten aus Alltagsmaterialien (inkl. Spielanregungen).....	94
3.3.1.3.	Haltung kindgerecht erklärt.....	98
3.3.2.	Bewegung und Sport in der Schule.....	106
3.3.2.1.	Haltungsturnen einmal anders: einige Spiele und Übungen für den Turnunterricht mit unterschiedlichen Handgeräten.....	106
3.3.2.2.	Bewegung während des Unterrichts	149
3.3.2.3.	Bewegung in den Pausen	155
3.3.2.4.	Wandertage, Aktionstage.....	156

3.3.3.	Bewegung und Sport Zuhause/ in der Freizeit	159
3.3.3.1.	Bewegung als Hausübung	159
4.	TOOLBOX UND ARBEITSMATERIALIEN	164
4.1.	Tipps zur Gestaltung eines Elternabends – auch zum Thema Gesundheit	164
4.2.	Gestaltung eines Gesundheitstages	168
4.2.1.	Infos zur Gestaltung eines Gesundheitstages	168
4.2.2.	Checkliste – Gestaltung Gesundheitstag	173
4.3.	Gestaltung eines Multikulturellen Abschlussfestes	175
4.3.1.	Infos zur Gestaltung eines Multikulturellen Abschlussfestes	175
4.3.2.	Checkliste – Gestalten eines multikulturellen Schulfestes	180
5.	ADRESSEN UND ANSPRECHPARTNERINNEN	181

1. Was bedeutet Gesundheitsförderung und warum ist Gesundheitsförderung in der Schule wichtig?

1.1. Einleitung

Die Schule ist ein bedeutsames Lebensumfeld, in dem Kinder ab dem 6. Lebensjahr einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Lehrerinnen und Lehrer stehen immer häufiger vor der Aufgabe, Kinder und Jugendliche nicht nur zu bilden, sondern fürs Leben stark zu machen. Lernen und lehren funktioniert am besten mit gesunden Schülerinnen und Schülern aber auch mit gesunden Lehrerinnen und Lehrer.

Gesundheit ist mehr als die Berücksichtigung und Unterstützung gesunder Verhaltensweisen (z.B. ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung). Gesundheit bedeutet auch die Befähigung und Ermöglichung zur Selbstbestimmung über das eigene Leben, das heißt in erster Linie ein positives Sozialverhalten und Kommunikationskompetenzen aufzubauen. Der Begriff Gesundheit, wie er in der Terminologie der Gesundheitsförderung verwendet wird, ist also mehr als das körperliche Funktionieren im Sinne von „nicht krank sein“, sondern umfasst auch soziale und psychische Komponenten und kann (in Anlehnung an die Definition der WHO im Jahr 1948) als **körperliches, mentales und soziales Wohlbefinden** umschrieben werden.

Im **Grundsatzertlass Gesundheitserziehung** des Bundesministeriums für Unterricht und Kunst aus dem Jahr 1997 heißt es: „Schulische Gesundheitsförderung umfasst nicht nur die Information über Gesundheitsförderung und das Einwirken auf das Verhalten des Einzelnen, sondern auch die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensraumes. Gesundheitsförderung betont somit in gleicher Weise die körperliche und geistige sowie soziale Gesundheit.“¹

1.2. Gesundheitsförderung

Personenbezogene (verhaltensorientierte) Maßnahmen alleine reichen nicht aus, um Gesundheit nachhaltig zu fördern, denn die Schule als Ort, an dem gelebt, gelernt und gearbeitet wird, nimmt einen wesentlichen (verhältnisorientierten) Einfluss auf die Gesundheit. Schulische Gesundheitsförderung ist als Prozess zu verstehen, der für gesundheitliche Zusammenhänge sensibilisiert und allen Beteiligten die Möglichkeit bietet, bewusst zur Gesundheit beizutragen.

Die Schule wirkt sich auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Menschen aus, die sich in ihr aufhalten.

Schulische Gesundheitsförderung ist ein zentraler Bestandteil jeglichen pädagogischen Handelns und ist daher idealerweise in allen Schularten und Unterrichtsgegenständen zu verwirklichen.

Zu den vorrangigen Zielen der **Schulischen Gesundheitsförderung** zählen:

- Die Gestaltung der Schule als gesundheitsförderliche Lebenswelt unter Einbeziehung aller im schulischen Alltag beteiligten Personen.
- Die Förderung persönlicher Kompetenzen und Leistungspotenziale der Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf gesundheitsbewusstes, eigenverantwortliches Wissen und Handeln.
- Die Förderung der kommunikativen und kooperativen Kompetenzen zwischen Lehrerinnen/Lehrern, Schülerinnen/Schülern und Eltern.²

1.3. Gesundheitsförderung, Lernerfolg und Prinzipien der Gesundheitsförderung

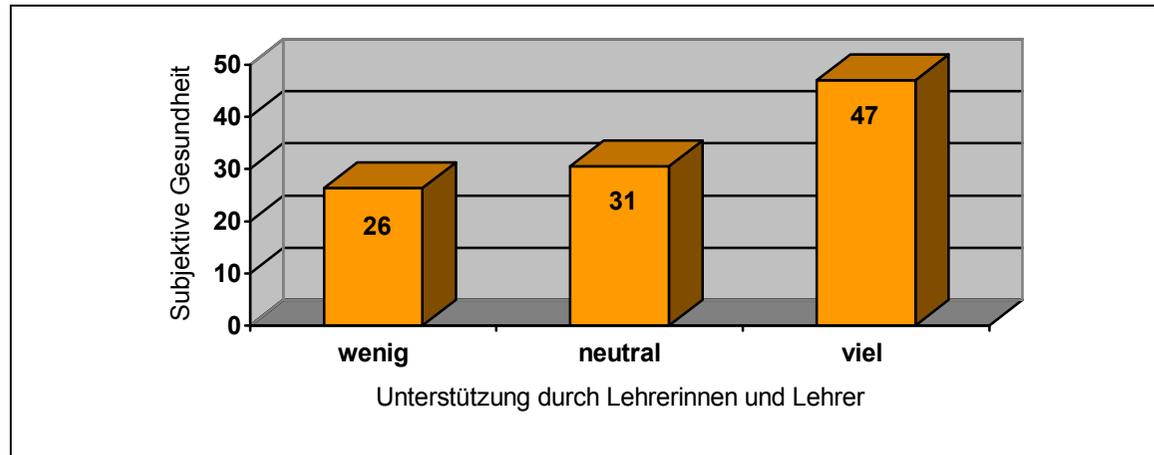
Untersuchungen zeigen, dass Gesundheit und Lernerfolg Hand in Hand gehen. Schülerinnen und Schüler, die sich wohl fühlen, erbringen bessere Leistungen. **Schulische Gesundheitsförderung erfordert demnach keinen gravierenden zusätzlichen Arbeits- oder Zeitaufwand des Lehrkörpers.**

Ein wesentliches Element der Gesundheitsförderung ist die soziale Stellung von Menschen und - im speziellen Fall der Schulischen Gesundheitsförderung - die der Kinder und Jugendlichen. Entsprechend der Ottawa Charta (WHO 1986) entsteht Gesundheit ja dadurch, „dass man in die Lage versetzt wird, Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben“³.

Eine gesundheitsfördernde und unterstützende Schule, die vor allem in der Organisation der eigentlich relevanten Lernprozesse im Klassenzimmer am Prinzip der Partizipation und des Empowerments orientiert ist, stellt nicht nur eine Ressource für die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens, subjektiver Gesundheit und Lebenszufriedenheit dar, sondern ist auch dem **Lernerfolg** zuträglich.

Als Strategie hat **Empowerment** zwei Seiten: Einerseits werden die kognitiven und psychischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zur Selbstbestimmung und Übernahme von Verantwortung und Kontrolle gezielt gestärkt, andererseits werden Prozesse innerhalb und außerhalb des Klassenzimmers so verändert, dass eine Umverteilung von Ressourcen und Entscheidungsmacht entsteht. Empowerment hat einen starken Einfluss auf das subjektive Gesundheitsempfinden von Schülerinnen und Schülern: Dies trifft in erster Linie dann zu, wenn sie das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie von ihren Lehrerinnen und Lehrern als Einzelperson wahrgenommen werden und bei Schul- und anderen Problemen jederzeit mit der notwendigen Unterstützung rechnen können⁴.

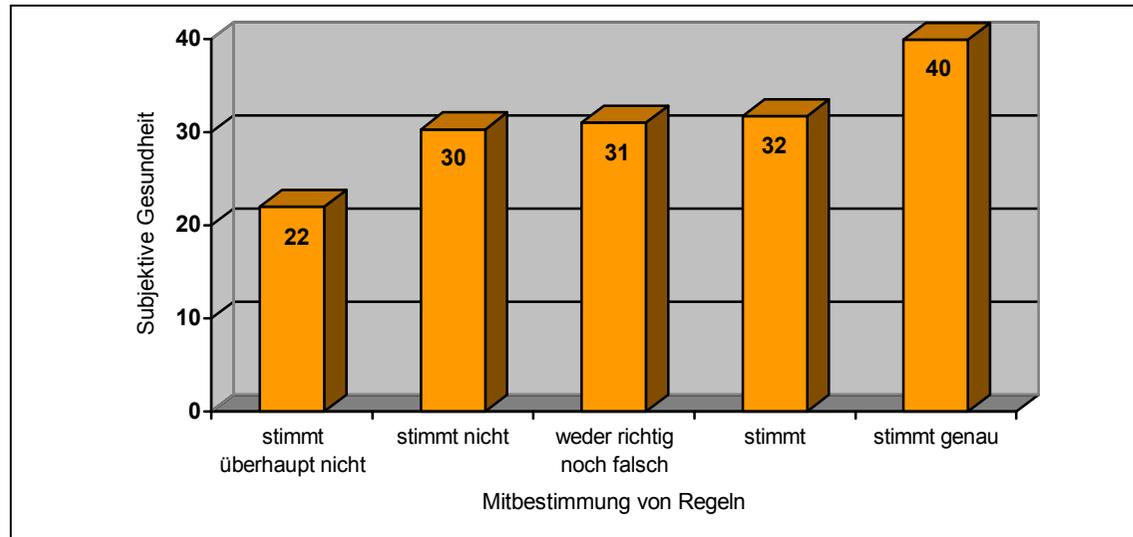
Abbildung 1: Subjektive Gesundheit (Jugendlicher mit „ausgezeichneter“ Gesundheit) und Unterstützung durch die Lehrerinnen und Lehrer



Quelle: WHO-HBSC-Survey 2002⁵

Ähnliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler hat die **Partizipation**. Diese zeigt sich insbesondere in der Kernaufgabe der Schule – des Lehrens und Lernens: z.B. im Aushandeln von Lerninhalten und Lehrmethoden, in einer als gemeinsamen Prozess vollzogenen Regelbildung hinsichtlich des sozialen Miteinanders (z.B. Klassenordnung). Je mehr die Schülerinnen und Schüler das Gefühl haben, in die Gestaltung des Schulalltages sowohl inhaltlich als auch bei der Mitbestimmung von Regeln eingebunden zu sein, desto positiver wirkt sich dies auf die Gesundheit aus⁶.

Abbildung 2: Subjektive Gesundheit (Jugendliche mit „ausgezeichneter“ Gesundheit) und Mitbestimmungsmöglichkeiten bei Regeln in der Schule



Quelle: WHO-HBSC-Survey 2002⁷ [3]

Erfolgreiche Schulische Gesundheitsförderung wird aber nicht nur von Empowerment und Partizipation getragen, sondern berücksichtigt auch die Komponenten „Nachhaltigkeit“ und „Kooperation oder Vernetzung“.

Von **Nachhaltigkeit** spricht man dann, wenn Maßnahmen nicht nur kurze Zeit Wirkung zeigen, sondern eine langfristige Veränderung des Verhaltens und der Verhältnisse bewirken. Dies wird möglich, wenn entsprechende Rahmenbedingungen in der Schule geschaffen werden. So kann beispielsweise ein sozialer und freundschaftlicher Umgang nur dann stattfinden, wenn es die Schulkultur

erlaubt, wenn auch Regeln in diese Richtung aufgestellt werden und wenn darüber hinaus immer wieder Kontrollmechanismen angewendet werden, die dafür Sorge tragen, dass diese Regeln auch eingehalten werden.

Nachhaltigkeit kann durch **Kooperation** oder **Vernetzung** mit inner- oder außerschulischen Partnerinnen und Partnern erreicht werden. Schulische Gesundheitsförderung hat zum Teil wenig Sinn, wenn sie losgelöst vom Rest der Gesellschaft agiert. An erster Stelle stehen dabei die Eltern. Obwohl die Einbindung der Eltern oft Schwierigkeiten mit sich bringt, sollte darauf Bedacht genommen werden, diese zu berücksichtigen (z.B. in Form von Hausübungen, bei der Eltern Unterstützung leisten oder indem Kompetenzen der Eltern bei der Umsetzung von Maßnahmen genutzt werden). Andere Partnerinnen und Partner können Institutionen oder Personen der Gemeinde sein (z.B. BürgermeisterIn, Jugendverein, Altersheim). Innerschulische Partnerinnen und Partner stellen beispielsweise andere Lehrpersonen dar. Der Austausch mit anderen Lehrerinnen oder Lehrern kann nicht nur das eigene Wohlbefinden steigern sondern auch Sichtweisen in Bezug auf Umsetzungsmaßnahmen erweitern oder helfen, Probleme zu lösen.

Ein abschließendes Kriterium, dem bei der Durchführung von Schulischer Gesundheitsförderung Beachtung geschenkt werden sollte, stellt die **Ganzheitlichkeit** dar. Die Schulische Gesundheitsförderung muss den Menschen als physisches, psychisches und soziales Wesen ansprechen, das heißt neben der Verhaltensebene (z.B. Ernährung, Bewegung, Suchtprävention) auch die Verhältnisebene (z.B. Rahmenbedingungen zum kollegialen Austausch für Lehrerinnen und Lehrern schaffen, kontrollierte Bewegungspausen während des Unterrichts erlauben oder gemeinsame Pausenhofumgestaltung) berücksichtigen.

All diese Elemente einer erfolgreichen Schulischen Gesundheitsförderung sind nicht von heute auf morgen möglich, sondern erfordern zu allererst ein Umdenken und eine Neuorientierung des Gesundheitsbegriffes als solches (körperliche, geistige und soziale Gesundheit) und in Folge die Einstellung auf einen langfristigen Prozess: der **Integration von Wohlbefinden in die Schulkultur als Voraussetzung für Schulerfolg**.

Schlüsselbegriffe einer erfolgreichen Schulischen Gesundheitsförderung:

Empowerment:

Veränderungen ermöglichen und Kinder dazu zu befähigen (zulassen und unterstützen!)

Partizipation:

Betroffene zu Beteiligten machen (Kinder bei der Umsetzung selbst entwickeln und mitgestalten lassen!)

Nachhaltigkeit:

langfristiges Denken (Strukturen schaffen!)

Kooperation und Vernetzung:

möglichst alle Beteiligten einbinden (auch außerschulische Partner und Partnerinnen)

Ganzheitlichkeit:

Berücksichtigung der Verhaltensebene (Wissen erweitern und Verhalten fördern) und der Verhältnisebene (Angebote schaffen, Veränderungen zulassen)

1.4. Soziale Benachteiligung und Gesundheit

Immer mehr Kinder wachsen in Armut auf. Als Hauptursache für das Betroffensein von Armut kann heute unter anderem die erhöhte Arbeitslosigkeit bei sozial benachteiligten Gruppen herangezogen werden. Auf der anderen Seite erhöhen indirekt Scheidungen die Armutsquote, wenn man bedenkt, dass „Nachscheidungsfamilien“ meist von Alleinerziehenden „ernährt“ werden müssen. Darüber hinaus werden aber auch kinderreiche Familien oft in den Bereich der Armutsgrenze gedrängt, wenn zu ihrem Erhalt lediglich ein durchschnittliches Einkommen zur Verfügung steht⁸.

Neben diesen Faktoren kann aber auch die Herkunft eine Rolle spielen: In Österreich sind über ein Viertel der MigrantInnen armutsgefährdet⁹.

Das Dasein als Migrantin und Migrant geht oft mit einer unsicheren sozialen Lage einher. Neben den formellen Barrieren zum Eintritt in den Arbeitsmarkt (Aufenthaltserlaubnis, Arbeitserlaubnis) tragen in Zeiten einer insgesamt schlechten wirtschaftlichen Lage oft die nichtdeutschen Arbeitskräfte das Leid im Falle von betriebsbedingten Entlassungen. Dies hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder.

Empirische Arbeiten¹ belegen, dass der Zusammenhang von Migration und Gesundheit nicht so sehr durch die Faktoren *Nationalität* oder Besitz einer *bestimmten Staatsbürgerschaft* bestimmt wird, sondern durch den Umstand, dass immigrierte Personen meist über eine geringere Bildung bzw. ein geringeres Einkommen, bei gleichzeitig meist erhöhten beruflichen Belastungen, verfügen. In Österreich wohnende MigrantInnen (nicht EU oder EFTA Staaten) leben beispielsweise unter deutlich schlechteren Einkommensbedingungen². Eine Einbürgerung ist kaum mit einer Verbesserung der finanziellen Situation verbunden, „was auf einen geringfügigen ökonomischen Aufstieg länger in Österreich lebender Personen ausländischer Herkunft hindeutet.“³

Zum Beispiel zeigt sich bei den türkischen Familien im Bezirk Berlin Mitte die soziale Lage besonders drastisch. Bei der Auswertung der Schuleingangsuntersuchung 2001 wurden 76% der türkischen Familien der unteren Schicht zugeordnet, 20% der mittleren und 4% der oberen. Bei den Familien der Schulanfänger deutscher Nationalität fiel die Schichtzuordnung wesentlich ausgeglichener aus: 36% obere Schicht, 30% mittlere Schicht und 34% untere Schicht¹⁰.

Belege über die Auswirkungen von Armut auf Gesundheit finden sich in unzähligen Studien: meist geht ein geringes Haushaltseinkommen oder eine geringe soziale Schicht mit einem schlechteren Gesundheitszustand einher¹¹. Betrachtet man

¹ (z.B.: RKI 2005, S. 127ff)

² (Statistik Austria 2005, S. 19)

³ (Statistik Austria 2005, S. 19)

beispielsweise die Krankenhausaufenthalte aufgrund von Entwicklungsstörungen im Kinder- und Jugendlichenalter nach dem Beschäftigtenstatus der Eltern so zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche arbeitsloser Eltern vermehrt Krankenhausaufenthalte aufgrund dieser Diagnosegruppe aufweisen¹².

Einen anderen Aspekt bilden gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die in Folge zu einem schlechteren Gesundheitszustand beitragen: Tendenziell kann davon ausgegangen werden, dass Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Gruppen eher rauchen oder Alkohol konsumieren, sich ungesünder ernähren und einen ungesünderen Lebensstil (z.B. häufiger TV-Konsum, geringere sportliche Betätigung) verfolgen¹³.

Weitere Studien weisen darauf hin, dass unter Kindern und Jugendlichen, die in Armut leben, psychosoziale Symptome vermehrt auftreten: dazu zählen unter anderem eine verstärkte Ängstlichkeit, Einsamkeit, Hilflosigkeit und ein geringeres Selbstvertrauen. Weitere Kennzeichen sind eine geringere Akzeptanz durch die MitschülerInnen, schlechtere Schulleistungen sowie Zukunftsvorstellungen in Richtung Arbeitslosigkeit und ungelernte Arbeit¹⁴.

Natürlich ist es nicht vordergründig Aufgabe der Schule, Missstände in diesem Bereich zu beseitigen; dennoch kann sie im Rahmen von **gesundheitsförderlichen Projekten** Hilfestellungen anbieten und Schwerpunkte setzen.

2. Die Handhabe der Unterlagen

Die vorliegenden Unterlagen sind als Hilfestellung gedacht, um Gesundheitsförderung in den **schulischen Alltag** zu integrieren. Dem Konzept der Schulischen Gesundheitsförderung folgend, ist Gesundheitsförderung nichts Zusätzliches, sondern sie ist als **Ergänzung zu Lerninhalten** zu verstehen. Was die Gesundheit von Kindern und Lehrpersonal verbessert, sollte idealerweise aus der Situation der Schule selbst entwickelt werden. Die Inhalte dieser Unterlagen bieten beispielhafte Anleitungen zur Umsetzung von gesundheitsfördernden Themen, wie:

- Ernährung,
- Bewegung / Freizeitverhalten und
- psychosoziale Aspekte.

Es sollte bei der Bearbeitung dieser Themen aber stets beachtet werden, dass diese nur **in Kombination** zu einem gesteigerten Wohlbefinden aller in der Schule agierenden Personen (Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler) beitragen.

Zur Bearbeitung der Themen im Unterricht wurden ein **Gesundheitskalender** und ein **Belohnungsplakat** entwickelt. Diese beiden Instrumente dienen vor allem dazu, die Gesundheitsthematik in der Klasse stets im Blick zu haben. Nichtsdestotrotz bleibt es dem Lehrkörper und den Kindern überlassen, in welcher Form diese Instrumente zum Einsatz kommen. Je Schwerpunktthema werden aber Tipps zum Einsatz dieser Instrumente zur Verfügung gestellt.

Mit der Anwendung des Gesundheitskalenders und des Belohnungsplakates wird ein prozessorientiertes Vorgehen verfolgt. Die Empfehlung eines schrittweisen Vorgehens hat sich in der Praxis bei der Durchführung von Gesundheitsförderungsvorhaben bewährt. Nachfolgend werden die einzelnen Schritte (Analyse, Planung, Umsetzung und Zielüberprüfung) beschrieben.

2.1. Ablauf der Umsetzung

2.1.1. Analyse

Im Rahmen der Ist-Analyse soll auf der einen Seite festgestellt werden, welche gesundheitlichen Aktivitäten in der Schule bereits laufen und ausgebaut werden können. Auf der anderen Seite beschäftigt sich die Ist-Analyse aber auch mit dem Aufzeigen von Problemen, die im Zusammenhang mit der Gesundheit aller Beteiligten stehen und die innerhalb des schulischen Umfeldes behoben werden können.

Umfassende Ergebnisse liegen dann vor, wenn die am schulischen Geschehen betroffenen Personen in die Analyse **eingebunden** werden, zum Beispiel Lehrer und Lehrerinnen im Rahmen der Schulkonferenz, Eltern im Rahmen von Veranstaltungen und Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichts.

Je ausführlicher die Ist-Analyse, desto genauer kann die Situation in der Schule erfasst werden. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Akzeptanz der Ziele erhöht wird, wenn möglichst viele Personen an der Entwicklung der Grundlage für weitere Schritte mitgearbeitet haben¹⁵.

Der Erfolg einer gesundheitsfördernden Maßnahme ist aber im Wesentlichen davon abhängig, ob Schülerinnen und Schüler (auch) in die Analysephase eingebunden wurden. Bereits in dieser Phase kann Bewusstseinsarbeit geleistet werden und der Blick auf das Essentielle geschärft werden. In diesem Sinne verfolgt die Analyse nicht nur ein analytisches sondern auch ein aktivierendes Ziel.

In der Praxis haben sich folgende Analysemethoden bewährt¹⁶:

SWOT-Analyse

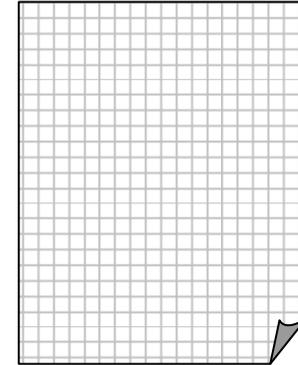
Die SWOT-Analyse ist ein einfaches 4-Felder-Schema zur diagnostischen Bearbeitung von Ausgangssituationen und Wahrnehmungsfeldern.

Sie ist zuletzt nicht nur deshalb interessant, weil sie den Grundsätzen der Gesundheitsförderung folgt, sondern auch, weil sie neben den Stärken und den Ressourcen die Schwächen berücksichtigt.

Wenn wir die Gesundheitssituation an unserer Schule betrachten:

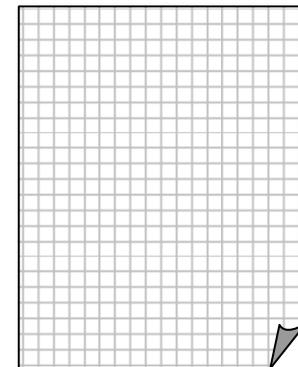
Was sind an unserer Schule **STÄRKEN**?

- 1.)
- 2.)
- 3.)
- 4.)
- 5.)



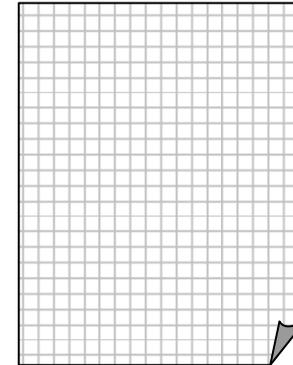
Was sind unsere **SCHWÄCHEN** (Entwicklungsfelder)?

- 1.)
- 2.)
- 3.)
- 4.)
- 5.)



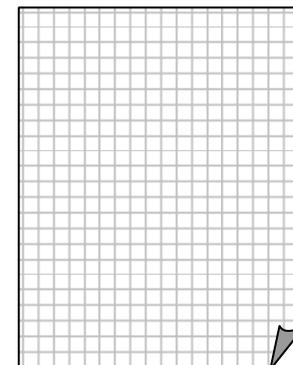
Welche verschiedenen Handlungs-**OPTIONEN** haben wir?

- 1.)
- 2.)
- 3.)
- 4.)
- 5.)



Was sind mögliche **GEFAHREN/HINDERNISSE**, die wir beachten sollten?

- 1.)
- 2.)
- 3.)
- 4.)
- 5.)



Schulische Gesundheitskonferenz oder Klassenkonferenz

Die Arbeit mit Großgruppen ist eine der aktuellsten Formen der Diagnose. Großgruppen sind hocheffektive Interventionsinstrumente und sind zur Diagnose und Planung von Gesundheitsförderungsprojekten besonders gut geeignet.

Die TeilnehmerInnen an einer solchen „Schulischen Gesundheitskonferenz“ können dabei sowohl SchülerInnen, als auch LehrerInnen – aber auch ein breiteres Spektrum – zum Beispiel LehrerInnen, Eltern, GemeindevertreterInnen – sein.

Wichtig ist, dass die Gesundheitskonferenz kein ExpertInnenvortrag ist, sondern ein dialogischer Austausch, an dem sich möglichst viele betroffene Personen beteiligen.

Die Dauer einer solchen Gesundheitskonferenz beträgt rund einen Halbtage, kann aber bei Kindern auch in beispielsweise zwei Schulstunden erfolgen.

Bei der Gestaltung des Ablaufs sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, die Ausgangslage ist aber immer ähnlich:

Gearbeitet wird an Arbeitstischen zu jeweils maximal 8 Personen. An einem „Podium“ werden Diagnose-Fragen und in weiterer Folge Arbeitsaufträge gestellt. Die Besetzung der Tische, kann sowohl homogen (z. B. an einem Tisch LehrerInnen, an einem zweiten Tisch Eltern,...) oder auch heterogen (jeweils zwei VertreterInnen einer Gruppe) sein.

In Bezug auf die Diagnosephase bietet diese Methode die Möglichkeit, sehr rasch zu erheben, welche relevanten Handlungsfelder in Bezug auf Gesundheitsförderung von verschiedenen Interessensgruppen (SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern, Gemeinde,...) definiert werden. Als Fragemuster eignet sich z. B. die **SWOT-Analyse**.

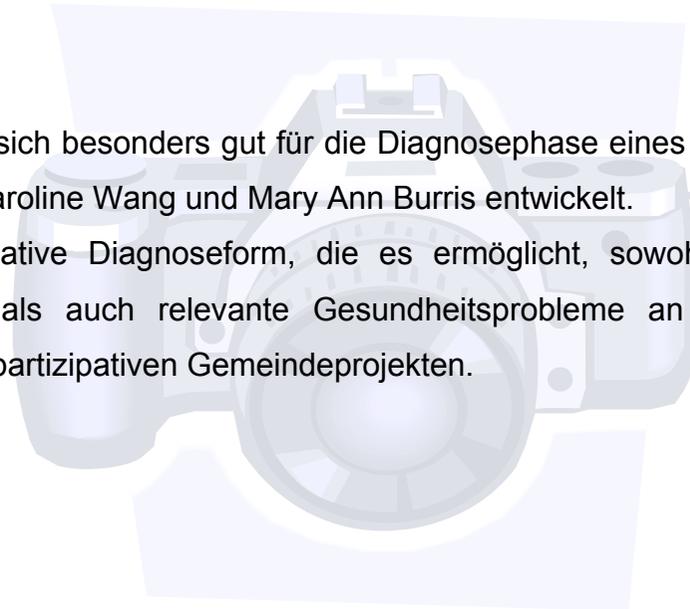
Auf einer Präsentationswand werden die jeweiligen Arbeitsergebnisse der Arbeitstische auf Flipchart-Papier präsentiert. Die Planung und Moderation einer solchen Gesundheitskonferenz könnte zum Beispiel die/der DirektorIn der Schule übernehmen. Die Ergebnisse einer solchen schulischen Gesundheitskonferenz sollten zentrale Bestandteile einer möglichen Projektplanung darstellen.

Bei Schülerinnen und Schülern mit einem Lebensalter von etwa sechs bis zehn Jahren scheint diese Methode auf den ersten Blick ungeeignet zu sein. Möchte man jedoch die Anregungen einer Vielzahl von Kindern in das Vorhaben einfließen lassen, bietet auch diese Methode eine gute Grundlage. Es könnten zum Beispiel Lehrer und Lehrerinnen auf jedem Tisch vertreten sein und die Angaben der Kinder mitprotokollieren oder Zeichnungen angefertigt werden. Werden lediglich die Kinder einer Klasse berücksichtigt, so bietet sich auch der Klassenraum für diese Methode an. Wird mit Zeichnungen gearbeitet, sollte im Nachhinein aber darüber gesprochen werden – zum Beispiel im Rahmen einer Gruppendiskussion in der Klasse (siehe auch Photo-Voice- Methode).

Photo-Voice¹⁷

Visuelle Formen der Diagnose eignen sich besonders gut für die Diagnosephase eines schulischen Gesundheitsförderungsprojektes. Das PhotoVoice-Konzept wurde von Caroline Wang und Mary Ann Burris entwickelt.

Es ist eine äußerst flexible und kreative Diagnoseform, die es ermöglicht, sowohl das Thema Gesundheit ansprechend zu thematisieren und zu präsentieren, als auch relevante Gesundheitsprobleme an der Schule diagnostisch zu identifizieren. Ursprünglich stammt die Methode aus partizipativen Gemeindeprojekten.



Die **Photo-Voice-Methode** bietet eine Fülle von Möglichkeiten. Typischerweise werden verschiedene Stufen durchlaufen.

1. Definition der Frage- und Aufgabenstellung (z. B. Fotografiere die aus deiner Sicht wichtigsten gesundheitsfördernden bzw. gesundheitsbelastenden Faktoren, Situationen, Gegenstände,... in unserem Schulalltag)
2. Inhaltliche und technische Schulung und Einführung der beteiligten Personen (z.B. SchülerInnen, aber auch gemischte Interessensgruppen) – möglicherweise verbunden mit einem Schwerpunkt im bildnerisch-kreativen Bereich
3. Zur Verfügungsstellung der technischen Hilfsmittel (z. B. Einweg-Kamera, Digitalkameras)
4. Foto-Phase / zeitlich begrenzter autonomer Aufnahmezeitraum
5. Sichtung der Fotos und Diskussion/Verdichtung
6. Herausbildung von Schwerpunkten
7. Präsentation – Ausstellung (zum Beispiel im Schulgebäude)
8. Folgerung für mögliche inhaltliche Projektschwerpunkte

Zu beachten ist, dass Bilder zwar starke Ausdruckskraft haben, aber in diesem Kontext nicht „selbstredend“ verwendet werden sollten. Das heißt, es braucht eine intensive Diskussion und Nachbereitung (symbolisiert durch den Begriff – Voice) der gesammelten Fotografien.

Weiters bedarf es einer Verdichtung zu möglichen Schwerpunkten (Was tritt häufig auf, worum geht es,...?).

Eine mögliche Ausstellung der erarbeiteten Fotos stellt eine gute Form der Öffentlichkeitsarbeit für ein mögliches Folgeprojekt dar. Diese Fotos bieten überdies einen guten Einstieg für eine schulische Gesundheitskonferenz.

2.1.2. Planung

Ist die Analysephase abgeschlossen geht es an die **Planung**. Auch hier gilt: Je sorgfältiger dieser Schritt bearbeitet und vorbereitet wird, desto leichter können Aktivitäten umgesetzt und im Anschluss überprüft werden.

Die Ergebnisse der Diagnosephase bilden die Basis für die Formulierung von Zielen. Wenn möglichst viele Beteiligte dasselbe Verständnis darüber haben, was sie verändern wollen und wie sie dies erreichen können, können anhand der gesammelten Vorschläge aus der Informationsphase erreichbare Ziele formuliert werden.

Ziele sollen konkret formuliert werden – je klarer das Ziel formuliert ist, desto zielorientierter kann vorgegangen werden. Klare Ziele erleichtern auch die Evaluation (Zielüberprüfung) und Erfolge können leichter überprüft werden. Im Falle eines Misserfolges kann ein neuer Weg zur Zielerreichung gefunden werden.

Tipps für die Praxis

- Es sollen nur Ziele formuliert werden, die innerhalb des Einflussbereiches der Schule stehen.
- Es sollen nur Ziele formuliert werden, die mit den zur Verfügung stehenden finanziellen und personellen Ressourcen erreicht werden können.
- Es sollen nur Ziele formuliert werden, die gut überprüfbar sind (Woran kann man erkennen, dass das Ziel erreichbar ist? Mit welchen Methoden (wie) kann man feststellen, dass das Ziel erreicht ist?)

Zum Festhalten von Zielen für die Klasse eignet sich das Plakat **“Der kleine Mugg“** (Abbildung 3).

Tragen Sie hier Ihre Ziele gemeinsam mit der Klasse ein. Sie können die Ziele monatsweise oder fürs ganze Jahr eintragen. Für mehrere Ziele je Monat eignen sich mehrerer Plakate. Platzieren sie das Plakat (die Plakate) in der Klasse, sodass es für alle Kinder sichtbar ist.

Abbildung 3: Beispiel zur Anwendung des Plakates „Der kleine Mugg“



UNSERE ZIELE FÜR...

Klasse: *1 B*

		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
September		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober	<i>Unsere Jause ist gesünder</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jänner		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Abbildung 4: Beispiel zur Anwendung des Plakates „Der kleine Mugg“



UNSERE ZIELE FÜR...

Klasse: 1 B

		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
September		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	Wir streiten weniger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jänner		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Tipps für die Praxis

Um diese Ziele auch ins Elternhaus zu tragen, können sie diese auch ins „Elternheft“ eintragen (Nachhaltigkeit!).

2.1.3. Umsetzung

Zur Umsetzung der festgelegten Ziele oder Teilziele enthalten diese Unterlagen eine Reihe von ausgewählten Umsetzungsmöglichkeiten (siehe Abschnitt 3) zu den Themen

- Ernährung,
- Bewegung und
- Psychosoziales.

Es handelt sich dabei um eine Auswahl an möglichen Aktivitäten, die sich in der Praxis bewährt haben und von ExpertInnen zusammengetragen wurden, die in der Schule mit Gesundheitsförderungsaufgaben betraut sind.

Tipps für die Praxis

Zum Festhalten der Themen und Umsetzungsschritte eignet sich „**Der kleine Mugg-Kalender**“ (**Abbildung 5**).

Der Kalender sollte im Klassenraum platziert werden. Auf diese Weise kann zum Einen sicher gestellt werden, dass sich alle Beteiligten (LehrerInnen und SchülerInnen) darüber einig sind, welche Schritte und in welcher Form diese erfolgen und zum Anderen auch Bewusstseinsarbeit geleistet werden. Wenn möglich, sollten die Themen und Schritte zur Zielerreichung (Subthemen) gemeinsam – in der Klasse – festgelegt werden.

Nachstehende Abbildung stellt die Möglichkeit dar, lediglich ein Thema für den Monat September zu wählen. Hier kann zum Beispiel ein Überbegriff (Ernährung) gewählt werden, ebenso aber auch ein Motto („G’sund und Gut“).

Die darauf folgende Abbildung zeigt ein Anwendungsbeispiel für mehrere Themen.

Der Wandkalender kann auch zum Führen eines **Projektstagebuchs** herangezogen werden.

Ein Projektstagebuch ist eine wichtige Dokumentationsgrundlage. Möglichst regelmäßig sollten darin – stichwortartig – wichtige Ereignisse und Entwicklungen festgehalten werden, auch die subjektiven Eindrücke und Hypothesen. Das Projektstagebuch kann entweder eine zeitliche Kalenderstruktur, oder auch eine eher offene, datierte Zeitreise verfolgen. Es sollte aber auf jeden Fall kontinuierlich geführt werden.

Abbildung 5: Beispiel zur Anwendung „Der kleine Mugg-Kalender“



Thema des Monats:

SEPTEMBER

9

Ernährung

Klasse:

2 A

1. Woche	<i>Was ist eine gesunde Jause Was ist an meiner Jause nicht so gesund</i>
2. Woche	<i>Was schmeckt mir und was schmeckt mir nicht</i>
3. Woche	<i>Welche Gemüsesorten kennen wir Diese Woche essen wir mehr Gemüse</i>
4. Woche	<i>Diese Woche essen wir weniger Süßigkeiten</i>






Abbildung 6: Beispiel zur Anwendung „Der kleine Mugg-Kalender“



Thema des Monats: *Wohlfühlen*

SEPTEMBER

Klasse: *2 B*

1. Woche	<i>Wir lernen unsere Stärken und Schwächen kennen (Gesprächskreis)</i>
2. Woche	<i>Was bedeutet geduldig sein Wir bewegen uns im Unterricht</i>
3. Woche	<i>Wir planen eine Wohlfühlleckere</i>
4. Woche	






2.1.4. Zielüberprüfung

Im Rahmen der Zielüberprüfungsphase wird Rückschau gehalten. Idealerweise wird beobachtet und dokumentiert, was gut und was weniger gut gelaufen ist.

Tipps für die Praxis

Überprüfen Sie im Idealfall die Ziele gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern. Auch damit werden das Bewusstsein und der Blick in Richtung Gesundheit geschärft.

Dokumentieren Sie mit Hilfe der zur Verfügung gestellten Aufkleber (im Ampelsystem),

- ob das Ziel erreicht (**grüner Aufkleber**),
- erreicht - aber noch Verbesserungspotenzial (**gelber Aufkleber**)
- oder nicht erreicht wurde (**roter Aufkleber**).

Für die gemeinsame Zielüberprüfung können folgende Fragen behilflich sein:

- Was ist gut und was ist weniger gut gelaufen? (Lob bei Zielerreichung!)
- Was waren die Gründe, dass ein Ziel nicht erreicht wurde?
- Was könnten wir in Zukunft anders machen, damit wir das Ziel erreichen?

Darüber hinaus helfen exakte Beobachtungen der Schülerinnen und Schüler, ob ein Ziel erreicht wurde oder nicht.

Abbildung 7: Beispiel zur Anwendung des Plakates „Der kleine Mugg“ (Zielüberprüfung)



UNSERE ZIELE FÜR...

Klasse: *1 B*

		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
September	<i>Unsere Jause ist gesünder</i>	☺	☺	☺	○
Oktober		○	○	○	○
November		○	○	○	○
Dezember		○	○	○	○
Jänner		○	○	○	○
Februar		○	○	○	○
März		○	○	○	○
April	<i>Der Schulhof ist ein „Wohlfühlhof“</i>	☹	☺	☺	○
Mai		○	○	○	○
Juni		○	○	○	○
Juli		○	○	○	○
August		○	○	○	○






3. Drei gesundheitsrelevante Themen

3.1. Psychosoziale Gesundheit

3.1.1. Einleitung

„Lernen ohne Freude und Lernen aus Angst macht krank. Lernen bei Lärm und schlechter Luft, Lernen mit „ausgebrannten“ Lehrerinnen und Lehrern, Lernen unter Konkurrenzdruck und Mobbing der Schülerinnen und Schüler untereinander ist im höchsten Maße belastend. Es ist sicherlich nicht zu übersehen, dass der „Stressor“ Schule gegenwärtig auch gesundheitsschädlich ist, was durch zunehmende körperliche und psychische Schäden dokumentiert wird.“¹⁸

Zum Problem wird es erst, wenn die Kinder keine Kompetenzen im Umgang mit Stress und seelischen Belastungen haben. Dies scheint bei einem Großteil der in einer Längsschnittuntersuchung befragten Kinder zuzutreffen (Tabelle 1 und 2)¹⁹.

Tabelle 1: Stresserleben von Drittklässlern (N = 163)

kein Stress				hoher Stress
8 %	20 %	32 %	34 %	6 %

Tabelle 2: Stresssymptome von Drittklässlern (N = 163)

	Mädchen (N = 83)	Jungen (N = 80)	Summe (N = 163)
Erschöpfung	64 %	64 %	64 %
Schlaflosigkeit	40 %	51 %	45 %

	Mädchen (N = 83)	Jungen (N = 80)	Summe (N = 163)
Appetitlosigkeit	45 %	45 %	45 %
Kopfschmerzen	52 %	37 %	44 %
Bauchschmerzen	46 %	33 %	39 %

Tabelle 2 zeigt, dass doch ein großer Anteil der Kinder an Beschwerden leidet, die auf psychosoziale Ursachen zurückzuführen sind.

Schlüsselbegriffe einer erfolgreichen Schulischen Gesundheitsförderung:

Methoden, die das Selbstwertgefühl von Kindern stärken, sollten so wenig wie möglich vorgegeben, also eher qualitativ, **nicht standardisiert** und wenig strukturiert sein. Nur so kann die Individualität des Kindes und sein Selbst annähernd gefördert werden.

Was kann die Schule zur psychosozialen Gesundheit beitragen?

„**Kinder stark machen**“ heißt nach Ansicht vieler Expertinnen und Experten ein viel versprechender ganzheitlicher Ansatz, um bereits junge Seelen gut gegen Belastungen zu wappnen²⁰. Gerade Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien würden hier Hilfestellungen benötigen. Dazu gehört es vor allem, diesen Selbstvertrauen und Selbstwert zu vermitteln, die Kommunikationsfähigkeit zu erhöhen und das soziale Miteinander zu unterstützen.

Ein liebevoller und wertschätzender Umgang ist Voraussetzung für das Gelingen von schulischen gesundheitsfördernden Maßnahmen. Dazu gehört auch, dass seelische Krisen von Kindern erkannt werden. Warnsignale für solche Krisen können beispielsweise folgenden Verhaltensauffälligkeiten sein:

- verstärkte Ängstlichkeit
- Aggressivität
- Konzentrationsprobleme
- plötzlicher Leistungsabfall in der Schule oder
- Nervosität

Überblick über mögliche Ziele zur Förderung der psychosozialen Gesundheit

Ziel: Steigerung des Selbstwertgefühls

- Einbindung der Kinder in die Gestaltung von Lehrinhalten und Unterrichtsablauf

Ziel: Steigerung der Kommunikationsfähigkeit

- Lernen, sich verständlich zu machen und andere zu verstehen
- Soziales Verantwortungsbewusstsein fördern
- Emotionale Ausdrucksfähigkeit lernen und zulassen

- Standfestigkeit gegenüber sozialem Gruppendruck erproben und unterstützen

Ziel: Soziales Miteinander

- Schaffung eines angenehmen Klassenklimas
- Gemeinsames Aufstellen von Regeln für den Umgang mit Konflikten
- Verringerung sozialer Ausgrenzung durch Peer-Education

3.1.2. Psychosoziale Gesundheit und subjektives Gesundheitsempfinden

Die Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine wesentliche Aufgabe der Schule. Die emotionale Intelligenz ist die Basis für das Lernen und den Erwerb kognitiver Fertigkeiten. Das Ziel muss die Förderung und Stärkung verschiedener Lebenskompetenzen sein und die frühzeitige Unterstützung positiver Gesundheitseinstellungen.

Täglich werden Kinder mit zwischenmenschlichen Problemen konfrontiert, die soziale und emotionale Kompetenzen erfordern. Ein Mangel an diesen Fertigkeiten erzeugt Stress und ist Ursache oder steht in Zusammenhang zu gesundheitsschädigendem Verhalten.

Selbstbewusste Kinder, mit positiver Einstellung zu sich selbst und ihren Fähigkeiten, die gelernt haben Konflikte richtig zu lösen, die ihre Gefühle und Bedürfnisse kennen, entsprechend einschätzen und verbalisieren können und die gelernt haben, sich negativem Gruppendruck zu widersetzen, können sich bewusst für eine gesunde Lebensweise entscheiden (z.B. in Bezug auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fahrverhalten/Auto).

Die Schule bietet beste Voraussetzungen für eine frühzeitige und kontinuierliche Gesundheitsförderung.

3.1.3. Soziales Lernen

Soziale Kinder lernen besser!

Eine Längsschnittstudie der Universität Illinois zeigt, dass sich mangelnde Sozialkompetenz sichtlich auf Lern- und Leistungserfolg auswirken. Kinder mit unsozialen Verhaltensweisen hatten weniger Freunde, ein konfliktreicheres Verhältnis zur Lehrkraft und wurden von Mitschülern nicht akzeptiert. Die Ablehnung durch die Klassengemeinschaft und die gestörte Beziehung zur Lehrperson beeinflussen die Beteiligung am Unterricht²¹. Zwischenmenschliche Reibereien belasten Kinder anscheinend so stark, dass indirekt auch die Schulleistungen darunter leiden.

Stressfreies Wohlfühlen ist die Grundvoraussetzung um Lernen zu können. Somit muss das Ziel die soziale Integration aller SchülerInnen sein. Die Schule darf sich nicht damit begnügen, dass Leistung und Lernerfolg die soziale Position der Kinder bestimmen, sondern muss daran arbeiten, dass durch soziale Integration aller SchülerInnen die beste Ausgangsbasis für das Lernen geschaffen wird. Respekt ist die Voraussetzung um Lernen zu können.

Auf einem Kongress der OECD/CERI in Kopenhagen tauschten Neurowissenschaftler, Pädagogen und Politiker ihr Wissen zum Thema Emotionen und Lernen aus. Emotionen – so der französische Psychiater David Servan-Schreiber – sind sehr viel wichtiger für

das Lernen, als bislang angenommen wurde. Eine Vielzahl von Befunden zeigt, dass es unbewusste Prozesse sind, die regulieren, ob wir etwas Neues aufnehmen oder nicht. Menschen, die sich in einer positiven Stimmung befinden, können zudem neu Erlerntes viel besser behalten.

Reinhard Kahl berichtet von Schulen, die den Räumen, der Atmosphäre und dem gegenseitigen Respekt viel Aufmerksamkeit widmen und dadurch zu besseren Lernresultaten kommen.

Der englische Wissenschaftler Alan Watkins berichtet von seiner Arbeit mit SchülerInnen in Southhampton. Sein Credo: Die Emotionen wichtig nehmen und sie kontrollieren lernen. Die von seinem Team vermittelte Krisenintervention mit SchülerInnen und LehrerInnen kombiniert mit einem Atemtraining brachte innerhalb eines Jahres überzeugende Resultate: „Die SchülerInnen nahmen viel häufiger am Schulunterricht teil. Auch bei den LehrerInnen sank der Stresslevel beträchtlich. Problematische Verhaltensauffälligkeiten, mit denen viele Schulen zu kämpfen hatten, wurden weniger. Und das Wichtigste: „Dort, wo wir gearbeitet haben, sind die Leistungen sehr viel besser geworden als in den übrigen Schulen der Stadt.“

Prof. Manfred Spitzer: „Unser Gehirn lernt immer, es kann gar nicht anders und tut nichts lieber. Sie müssen es schon ins Koma legen, damit es damit aufhört. Wenn sie jetzt sagen, der hat ja keine Ahnung, jeden Morgen habe ich dreißig Gegenbeispiele in meiner Schulklasse vor mir, dann muss ich sagen: Na ja, Sie meinen etwas ganz anderes. In ihrer Schulklasse lesen sie z.B. Goethes Faust und unter dem Tisch machen die SMS, und damit lernen die SMS. Das heißt, die lernen schon, vielleicht nicht gerade das, was sie wollen - aber gelernt wird.“ Wenn die Theorie nun aber sagt, unsere Hirne täten nichts lieber als zu lernen, wenn unser körpereigenes Belohnungssystem uns süchtig macht nach Neuem, warum gibt es so viele, die nicht lernen wollen?

Katharina Braun: „Wenn man chronischen Stress auf das Gehirn loslässt, da kann man ganz klar zeigen, dass dabei Nervenzellen zu Grunde gehen und längerfristig, dass die synaptischen Kontakte aufgelöst werden: Da werden quasi die Antennen der Zellen

eingefahren und zerbröseln und das heißt, chronischer Stress ist etwas, was das Gehirn auf Dauer schädigt.“ Unsere Gehirne sind formbar, mehr als wir bislang angenommen haben, im negativen wie im positiven Sinne.

3.1.4. Gesundheitsförderung und Suchtprävention - Ansätze zur schulischen Prävention des Substanzenmissbrauches

Eine Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung²² hat gezeigt, dass der Konsum verschiedener Substanzen als schrittweiser Lernprozess abläuft: Rauchen verstärkt danach die Wahrscheinlichkeit für (intensiveren) Alkoholkonsum, Rauchen und häufigere Alkoholrauscherfahrung wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit für Konsum von Cannabis, ...

Welcher Präventionsansatz zeigt Wirkung?

Informationsvermittlung

Schulische Präventionsprogramme, die auf die Vermittlung des (Angst einflößenden) Wissens der gesundheitsschädigenden Wirkung abzielen, haben gezeigt, dass diese wirkungslos bleiben, wenn sie auf zeitlich sehr viel später eintretende gesundheitliche Folgen hinweisen. Wirkungsvoller ist der Hinweis auf kurzfristige negative Folgen.

Selbstwertstärkung

Selbstwertstärkung alleine scheinen keine Substanzenkonsum reduzierende Wirkung zu haben, ebenso die Vermittlung alternativer Erlebnisformen, wie Entspannung, Entlastung usw. durch andere Aktivitäten.

Standfestigkeitstraining

Kindern und Jugendlichen besonders im Hinblick auf ihre gleichaltrigen Freunde und Schulkameraden Fertigkeiten zu vermitteln, sozialen Druck zu erkennen, ihm zu widerstehen und „nein“ sagen zu können. Übungen, wie Rollenspiel oder die Einübung effektiver Kommunikationstechniken sind ein wichtiger Bestandteil. Dieser Ansatz hat gute Ergebnisse im Hinblick auf Prävention des Rauchens gezeigt.

Förderung von Lebenskompetenzen

Jugendliches Risikoverhalten wird als ein sozial gelerntes und funktionales Verhalten verstanden, das aus den sozialen Umwelteinflüssen sowie Kognitionen und Überzeugungen resultiert. In diesen Programmen finden sich Komponenten der affektiven Erziehung und des Standfestigkeitstrainings, d.h. Elemente spezieller Fertigkeiten wie sozialem Druck widerstehen, Förderung allgemeiner sozialer Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien.

Eingesetzt werden v.a. Rollenspiel, Entspannungsverfahren, Modelling, Selbstinstruktion.

Die Förderung Sozialer Kompetenzen hat einen positiven Einfluss auf psychosoziales Verhalten. Es treten signifikant weniger soziale Probleme, delinquenter sowie ängstlich-depressiver Verhaltensweisen auf. Schülerinnen und Schüler zeigten geringere Intention mit dem Rauchen zu beginnen.

Der Ansatz zur Förderung von Lebenskompetenzen hat sich zur Prävention des Rauchens bewährt und auch in der Prävention bei Alkoholmissbrauch und anderer illegaler Drogen, AIDS und gewalttätigem Verhalten.

3.1.5. Persönlichkeitsförderung von Kindern

3.1.5.1. Selbstwahrnehmung, Empathie

Die Selbstwahrnehmung, d.h. seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Stärken, Schwächen, ... wahrzunehmen und zu erkennen ist die Voraussetzung dafür um andere verstehen zu können. Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung für Empathie (Einfühlungsvermögen) und um Stressoren zu erkennen, denen im Sinne der Gesundheit dann entgegengewirkt werden kann.

Die Identität ist kein objektives Wissen sondern Wahrnehmungen werden verallgemeinert und mit Hilfe von vorhandenem Wissen interpretiert. Auch Rückmeldungen anderer werden nicht immer so wahrgenommen wie sie gemeint waren, sondern wie sie interpretiert werden. Soll die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes gefördert werden, ist das Wissen um die Bedeutung von Rückmeldung und Austausch sehr wichtig. In der Schule wird aufgrund der Leistungsorientierung vor allem auf Fehler geachtet. Zur Identitätsentwicklung ist es jedoch wichtig, **das Gelungene zu betonen und für nicht Gelungenes Alternativen vorzuschlagen**.

Aus psychologischer Sicht soll die Aufmerksamkeit auf Gutes und Hilfreiches gerichtet werden, damit es in Zukunft wieder zur Verfügung steht. Das Wissen resultiert aus Selbstwahrnehmung und Rückmeldung anderer die mittels bereits vorhandenen Wissens interpretiert werden. Das dann vorhandene Wissen bestimmt die weitere Informationsverarbeitung und das Verhalten, den Umgang mit sich selbst und mit anderen. Daher ist die differenzierte Selbstwahrnehmung die Voraussetzung für Empathiefähigkeit. Was man von sich selbst kennt, kann man bei anderen besonders gut wahrnehmen. Das Wissen über sich selbst fördert auch die Fähigkeit des Mitfühlens und des Akzeptierens von Unterschiedlichkeit. Die Identität enthält jedoch nicht nur ein kognitive, sondern auch eine affektive und eine motivations- und handlungsbezogene Komponente. Ein hohes Selbstwertgefühl drückt sich also in Zufriedenheit mit sich selbst aus, in Stolz und dem Akzeptieren eigener Stärken und Schwächen. Dies ist wichtig für zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Interaktionen. Ein gutes Selbstwertgefühl ist eine wichtige Grundlage sozialer Kompetenz. Die handlungsbezogene Seite der Identität beschreibt die Einschätzung des eigenen Einflusses. Das Gefühl völlig ausgeliefert zu sein und

keinen Einfluss zu haben führt zu Depression und Handlungsunfähigkeit. Das Gefühl alles beeinflussen zu können impliziert für alles verantwortlich zu sein, was wiederum sehr belastend ist.

Empfehlungen:

- die Selbstwahrnehmung der Kinder unterstützen
- Kindern konstruktive Rückmeldung geben und sie dazu anleiten, dies auch untereinander zu tun
- Kinder sollen sich austauschen um zu lernen, wie sehen mich andere
- mit Kindern einfühlsam und akzeptierend umgehen und sie anleiten auch untereinander entsprechend umzugehen, um den Selbstwert zu stärken oder zumindest nicht zu schädigen
- Kindern angemessene Aufgaben stellen, um sie nicht zu unter- oder überfordern;
mittels lösbarer Probleme kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen um Kindern Selbstwirksamkeit zu vermitteln
- Selbstwirksamkeitserwartungen fördern, indem Kindern vorhandene Fähigkeiten bewusst werden
- Einsatz von handlungs- und erlebnisorientierten Methoden, da Selbstwahrnehmung erlebt werden muss

3.1.5.2. Kommunikation, Selbstbehauptung

6 bis 7-jährige Kinder lernen ihre egozentrische Sichtweise dahingehend zu verändern, dass sie sich in den Anderen hineinversetzen. Kinder lernen, sich verbal klar auszudrücken, nonverbale Signale bei sich und anderen zu beobachten, zu erkennen und zu verstehen, zuzuhören, Empathie, Wünsche zu äußern, in angemessener Weise nein zu sagen, sich zu vergewissern, ob sie es richtig verstanden haben bzw. verstanden worden sind.

Besonders wichtig zur Selbstbehauptung ist das **Nein-Sagen**, um in der Lage zu sein dem Gruppendruck und Überredungsversuchen widerstehen zu können. Im Idealfall sind Kinder in der Lage, Wünsche angstfrei und deutlich zu äußern und akzeptieren dabei, dass sie auch nicht erfüllt werden.

Zur Selbstbehauptung benötigen Kinder eine gute Selbstwahrnehmung eigener Bedürfnisse, ein gutes Selbstwertgefühl, Kommunikationsfertigkeiten und ev. auch gute Argumente. Eine gute Übung dafür ist das Rollenspiel.

3.1.5.3. Umgang mit Stress und negativen Emotionen

Kinder brauchen genügend wirksame Strategien gegen Stress. 72 % der befragten Kinder (7-11jährige) äußern Stress bei Schularbeiten, bei zu schweren Hausübungen, aber auch im sozialen Bereich, wie Streit mit Freunden²³. Fehlen den Kindern Stressbewältigungsstrategien beeinträchtigt dies ihre Gesundheit. Die Folgen sind Krankheitsanfälligkeit, Aggression, sozialer Rückzug, Angst, Hoffnungslosigkeit sowie mangelnde Konzentration und Motivation. Sehen sich Kinder nicht in der Lage, die täglich an sie gestellten Anforderungen zu erfüllen, bedingt dies Stress.

Entscheidend dabei sind die subjektive Bewertung der Anforderungen sowie die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen.

3.1.5.4. Problemlösen, kreatives und kritisches Denken

Ungelöste Probleme sind belastend und bedeuten Stress. Kinder müssen daher lernen, Probleme zu erkennen, diese zu analysieren, mehrere kreative alternative Lösungsmöglichkeiten zu suchen und sie kritisch bezüglich kurzfristiger und langfristiger Konsequenzen zu betrachten. Defizite Lösungen zu finden zeigen sich nicht nur bei Kindern mit aggressiven Verhalten sondern auch bei sehr schüchternen Kindern. Da ruhige, zurückgezogene Kinder in der Schule "pflegeleicht" sind, werden die Probleme und Bedürfnisse dieser Kinder oftmals übersehen.

3.1.6. Gewaltprävention

Aggressives Handeln und Gewalttätigkeit zeigt sich bei Kindern dann,

- wenn sie nicht wissen, was angemessenes Verhalten ist, weil alternative Konfliktlösungen fehlen
- wenn sie zwar wissen was angemessenes Verhalten ist, ihnen aber die Übung fehlt, weil ihr Verhalten nicht alters- oder der Entwicklung angemessen verstärkt wird
- wenn sie Ärger, Furcht und Angst in einem Ausmaß erleben, dass sie dieses in der Entwicklung des gewünschten gewaltfreien Verhaltens behindert
- wenn sie das Verhalten anderer unzutreffend einschätzen
- wenn sie physiologisch bedingte Entwicklungsverzögerungen haben

Wesentliche Prädikatoren früh einsetzender Verhaltensstörungen:

1. Erziehungsfaktoren
2. Kindfaktoren
3. Kontextfaktoren
4. Kindergarten- bzw. Peerfaktoren

Als wichtigste Risikofaktoren auf der kindbezogenen Ebene haben sich immer wieder soziale Problemlösungsdefizite, mangelnde Impulskontrolle und mangelnde sozial-emotionale Kompetenzen erwiesen. Maßnahmen zur Steigerung dieser sozialkognitiven und emotionalen Kompetenz von Kindern haben einen zentralen Stellenwert in der Gewaltprävention.

Gesundheitsförderungskonzepte sind langfristig erfolgreicher und deutlich kostengünstiger als zum Beispiel die nachträgliche kurative Behandlung. Diese vorbeugenden Strategien sollten bereits in der frühen Kindheit einsetzen.

Psychosoziale Gesundheit ist folglich untrennbar verbunden mit Selbstwahrnehmung, Empathie, emotionaler Kompetenz, sozialem Lernen, Stressbewältigungsstrategien, Selbstbehauptung, Lebenskompetenz usw.

3.1.7. Praktische Umsetzung

Praxisorientierte Möglichkeiten der psychosozialen Gesundheitsförderung stellen der **Gesprächskreis** und das **Rollenspiel** dar. Erarbeiten Sie aber vorab Gesprächsregeln gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern.

Erarbeitung von Gesprächsregeln:

Es ist sinnvoll, möglichst früh klare Regeln in der Klasse einzuführen. Regeln die **gemeinsam erarbeitet** und **aufgestellt** werden, können besser umgesetzt werden, da sich die Kinder damit identifizieren und sich auch eher für die Umsetzung verantwortlich sehen

als bei vorgegebenen Regeln. Dies gilt auch für Gesprächsregeln. Kinder müssen lernen ihre Gedanken und Gefühle klar und verständlich auszudrücken, den MitschülerInnen zuzuhören und diese aussprechen zu lassen, die Meinung anderer zu akzeptieren und auf ihre Beiträge einzugehen ohne andere zu verletzen.

Wichtig ist, dass alle Lehrkräfte auf die Einhaltung der Regeln achten. Wenn die Kinder darauf vertrauen können, ist dies die Basis für Vertrauen und Sicherheit, die wiederum Voraussetzung für den Erwerb sozialer Fertigkeiten sind. Regeln sollten schrittweise gemeinsam erarbeitet und eingeführt werden. Sie sollten so lange eingeübt werden, bis sie zur Selbstverständlichkeit im Schulalltag werden. Meist genügt die Übereinkunft der Lehrerinnen und Lehrer Regelverstöße nicht zu tolerieren, um eine deutliche Verbesserung zu erzielen. Das Einüben muss in kleinen Schritten erfolgen und kann beispielsweise mit Belohnungssystemen, wie dem Aufhängen von Plakaten (siehe Plakat „**Der kleine Mugg**“) unterstützt werden.

Tipps für die Praxis

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich zunächst mit einer Sozialfertigkeit auseinandersetzen, zum Beispiel: „Wie geht es mir, wenn mir jemand hilft?“ oder „Wie geht es mir, wenn mir jemand zuhört?“. Im Anschluss wird (in Gruppen) gesammelt, welche Gefühle damit verbunden sind oder Personen beschrieben, die diese Sozialfertigkeit beherrschen. Die auf diese Weise gefundenen Vor- und Nachteile von Verhaltensweisen werden gemeinsam abgestimmt (auch die/der KlassenlehrerIn bringt Vorstellungen ein). Im Anschluss wird gemeinsam festgelegt, was für die Klasse gelten soll.

Idealerweise sollten diese Regeln und Sozialziele auch mit anderen Klassen abgestimmt werden!

Erlernen die Kinder keine Gesprächsregeln passiert beispielsweise Folgendes: Ein Kind äußert seine Meinung, fünf Mitschüler geben dazu unmittelbar und ungefragt ihre Meinung ab, ohne Rücksicht darauf inwieweit ihre Äußerung jemanden verletzt. Die Wortmeldungen lösen eine Lawine von Meinungen aus, die von der Lehrkraft nur schwer zu stoppen ist. Unsichere, schüchterne Kinder ziehen sich immer mehr zurück, selbstbewusste und unsoziale Kinder gewinnen die Oberhand. Da eine derartige Entwicklung in einer Klassengemeinschaft nachhaltig u.a. die Persönlichkeitsentwicklung, vor allem sozial unsicherer Kinder beeinträchtigt und die Gewalt(bereitschaft) fördert, besteht ein klarer Widerspruch zu dem Ziel, der Förderung psychosozialer Gesundheit.

Beispiele für Gesprächsregeln:²⁴

- Jeder kommt an die Reihe.
- Wenn du nichts sagen möchtest, kannst du das Wort auch weitergeben.
- Höre dem Kind zu, das gerade spricht.
- Bleibe auf deinem Platz ruhig sitzen.
- Es ist nicht erlaubt, jemanden zu unterbrechen, über jemanden abfällig zu reden oder während dem Gespräch Fragen zu stellen.
- usw.

Beispiele für allgemeine Klassenregeln:

- Wir helfen uns gegenseitig.
- Wenn jemand traurig ist, versuchen wir ihn aufzumuntern.

- Wir fragen, wenn wir uns bei einer Aufgabe nicht auskennen.
- usw.

Gesprächskreis (Mugg-Kreis)

Ein Gesprächskreis bietet den Schülerinnen und Schülern aber auch den Lehrerinnen und Lehrern die Gelegenheit zu sprechen und zuzuhören. Es werden Stärken und Schwächen besprochen, Gefühlsstimmungen ausgetauscht, Meinungen bekannt gegeben oder einfach über das Freizeitverhalten gesprochen. Diese Methode hat sich in den letzten Jahren etabliert und ist als Unterrichtsmethode kaum mehr weg zu denken. Der Gesprächskreis ist ein Wechselspiel aus Sprechen dürfen und aktivem Zuhören (dies sollte bei der Aufstellung von Gesprächsregeln beachtet werden).

Mit Hilfe von Gesprächskreisen soll das Einfühlungsvermögen, der Selbstwert und das Verantwortungsbewusstsein gestärkt werden, aber auch der Umgang mit Gefühlen, Stress und Konflikten erleichtert werden.

Im Anschluss stehen Beispielthemen für einen Gesprächskreis zur Verfügung. Die vorgeschlagenen Themen brauchen nicht wortwörtlich übernommen zu werden, sondern stellen lediglich eine Sammlung an Ideen dar. Wenn sie nach einiger Zeit mit der Durchführung eines Gesprächskreises vertraut sind, macht es durchaus Sinn, die Schülerinnen und Schüler zu fragen, über welche Themen sie gerne sprechen würden.

Gesprächskreis: Ablauf und Vorgehensweise

Ort der Durchführung	In der Klasse; die Kinder sollten in einem Kreis sitzen
Dauer	<p>Zu Beginn: 10 bis 20 Minuten (Die Kinder müssen sich an diese Form gewöhnen)</p> <p>Nach der Eingewöhnungsphase: 20 bis 30 Minuten (aber auch länger) Höhere Klassen (3. und 4. Klasse): bis zu 2 Unterrichtseinheiten sind möglich</p> <p><i>Achten Sie darauf, dass der Gesprächskreis nicht unterbrochen wird (z.B. Pausenläuten).</i></p>
Anzahl der TeilnehmerInnen	<p>Idealerweise sollte ein Gesprächskreis höchstens 20 Kinder umfassen. Üblicherweise umfasst eine Klasse mehr als 20 Kinder.</p> <p><u>Für diesen Fall stehen zwei Varianten zur Verfügung:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Zwei Gesprächskreise hintereinander – ein Teil der Kinder beschäftigt sich „still“ (z.B. Bearbeitung von Arbeitsblättern).2. Kombination eines inneren und äußeren Kreises. Die äußere Gruppe beobachtet und hört zu. Nach Beendigung des Gesprächskreises kommt die äußere Gruppe nach innen. <p><i>Jedes Kind sollte aber die Möglichkeit haben, an einem Gesprächskreis teilzunehmen!</i></p>
Ablauf	<ol style="list-style-type: none">1. Bildung der Gruppe2. Wiederholung der Grundregeln (Gesprächsregeln) bei Bedarf (dies ist nach einiger Zeit nicht mehr nötig)

3. Vorstellung des Themas

4. „Über das Thema sprechen“

5. Zusammenfassung bei Bedarf

Die Kinder aber auch LehrerInnen lernen aktiv zu zuhören, indem sie das was gesagt wurde, wiederholen und sich die Bestätigung einholen, ob das Gehörte dem Gesagten entspricht. Die Rückmeldung sollte direkt erfolgen („du hast gesagt“ und nicht „sie hat gesagt“). Weisen Sie die/den SprecherIn auf die direkte Anrede höflich hin: „Wenn du mit Klaus sprichst, dann rede ihn bitte mit ‚du‘ an.“

Dieser Punkt sollte nicht bei jedem Gesprächskreis behandelt werden, sondern nur hin und wieder.

6. Abschluss und Reflexion

Im Zuge der Abschlussrunde können Fragen zum vertiefenden Nachdenken formuliert werden.

Beispielhafte Darstellung eines „Mugg-Kreises“ (Gesprächskreises) mit begleitendem Arbeitsblatt:



möchte wissen, wer du bist?

(Siehe nachfolgendes Arbeitsblatt)

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst zu beschreiben, erkennen Interessen, Stärken und Schwächen und lernen individuelle Unterschiede kennen.

Ablauf:

1. Austeilen der kopierten Arbeitsblätter.
2. Gemeinsames Durchlesen der Arbeitsanweisungen (mit dem Hinweis, dass ein Wort auch mit verschiedenen Farben eingekreist werden kann)
3. Bearbeitung der Arbeitsblätter – bei Bedarf Hilfestellung. Die Wörter können auch von der Lehrperson vorgelesen werden. (Dauer circa 15 Minuten)

4. Bildung eines **Mugg-Kreises;**

Bearbeitung der Fragestellungen:

- Welche Wörter beschreiben euch? (**roter** Kreis)
- Was tut ihr gerne? (**blauer** Kreis)
- Welche Dinge könnt ihr gut? (**grüner** Kreis)
- Warum ist es wichtig andere kennen zu lernen?

Arbeitsblatt



Wer bist du?

1. Kreise alle Wörter **rot** ein, die dich beschreiben.
2. Kreise alle Wörter **blau** ein, die beschreiben, was du gerne tust.
3. Kreise alle Wörter **grün** ein, die beschreiben, welche Dinge du gut kannst.

schreiben

Zeichnen

rechnen

malen

ein Haustier haben

Zeichnen

Basteln

Ballspielen

Fußballspielen

lesen

Hausaufgaben machen

braune Haare

lernen

blonde Haare

mit Autos spielen

groß

lange Haare

essen

klein

Brillen

Mädchen

Junge

rote Haare

anderen helfen

kurze Haare

dichten

zu Hause helfen

Musik hören

tanzen

mit Puppen spielen

faulenzeln

fernsehen

lustig

zornig

Schwimmen

Rad fahren

Computerspiele

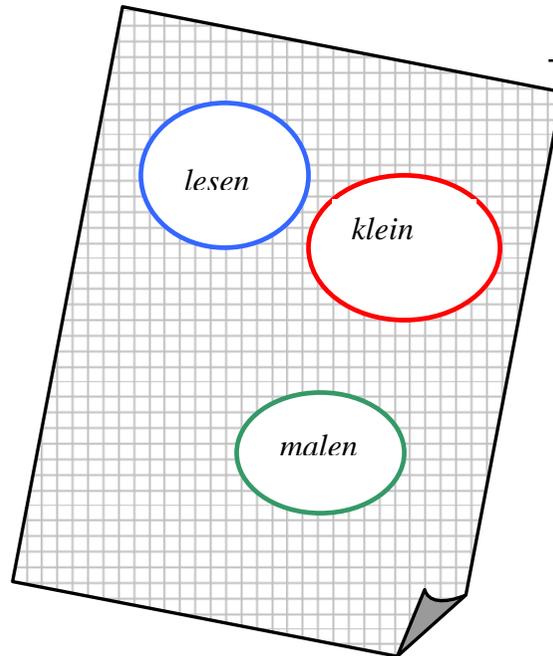
ein Musikinstrument spielen

traurig

schwarze Haare

Comics

freundlich



Weitere Vorschläge und Variationen für einen Mugg-Kreis:

Zum Teil können in Vorbereitung auf den **Mugg-Kreis** von den Kinder Zeichnungen angefertigt werden, die dann besprochen werden.

Selbstbewusstsein / Selbstwertstärkung

1.  möchte wissen, was du gerne machst und was du nicht gerne machst?
2.  möchte wissen, was du gut kannst und weniger gut kannst?
3.  möchte wissen, ob dir schon einmal etwas ganz Lustiges passiert ist?
4.  möchte wissen, ob du schon einmal gestritten hast? Wie ist es dir dabei gegangen?
5.  möchte etwas über deinen Lieblingsort wissen?
6.  möchte etwas über deine letzten Ferien wissen?
7.  möchte wissen, was du gerne mit deiner Familie machst?
8.  möchte etwas über einen besonderen Brauch in deiner Familie wissen?

Ernährung / Bewegung

1.  möchte wissen, was du gerne isst und was du nicht so gerne isst?
2.  möchte wissen, welches Obst du gerne magst und welches du nicht so gerne magst?
3.  möchte etwas über deinen Lieblingssport wissen?

Umgang mit Problemsituationen

1.  möchte wissen, wie du dich in einem Streit verhältst?
2.  möchte wissen, was du tust, wenn du etwas nicht bekommst?
3.  möchte wissen, wie du dich verhältst, wenn dich jemand auslacht?
4.  möchte wissen, was du machst, wenn du etwas kaputt gemacht hast?

Umgang mit Stress

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen Stressreaktionen und Methoden kennen, die Stress mindern können;



1. möchte wissen, was Stress ist? Was sich da im Körper verändert?

Zum Beispiel:

- man beginnt zu schwitzen
- die Hände werden kalt
- das Herz schlägt schneller
- man atmet schneller



2. möchte wissen, was er tun kann, um Stress zu vermeiden oder um mit Stress besser umgehen zu können?

Sammeln von Situationen, die zu Stress führen, zum Beispiel:

- Hausaufgaben vergessen
- du weißt nicht, wie die Hausaufgabe zu lösen ist
- zu spät zur Schule kommen
- den Bus verpassen
- Freund / Freundin unternimmt mit anderen Kindern etwas
- eine schlechte Note
- Streit mit SchulkollegInnen, FreundInnen
- Gewalt in der Schule (Raufereien in der Schule)
- Weg zur Schule
- usw.

Wie können diese Situationen vermieden werden?

Um mit Stress besser umgehen zu lernen, können folgende Methoden Anwendung finden:

- Ruhiges Atmen (liegend oder auf einem Stuhl sitzend):
 - Achten Sie darauf, dass die Kinder ruhig und langsam atmen;
 - Augen schließen, tief durch die Nase einatmen;
 - Luft kurz anhalten;
 - Langsam durch Mund und Nase ausatmen;
 - Das Ein- und Ausatmen öfters wiederholen (5 bis 10 mal)
 - Langsam die Augen öffnen;
- Musik hören
- Sport betreiben, Spiele spielen oder an die frische Luft gehen (falls möglich)
- Mit anderen über die Situation, die den Stress verursacht hat, sprechen;

Umgang mit Gefühlen und Stimmungen



1. möchte wissen, ob es Dinge, Situationen oder Menschen gibt, die dich wütend machen?

- Wie kann man Wut feststellen (Gefühle beschreiben)?
- Wie wirkt sich Wut auf das Spielen oder das Lernen in der Schule aus?
- Wie kann man mit dieser Wut umgehen?



2. möchte wissen, ob es Dinge, Situationen oder Menschen gibt, die dich traurig machen?

- Wie kann man Trauer feststellen (Gefühle beschreiben)?
- Wie wirkt sich Trauer auf das Spielen oder Lernen in der Schule aus?
- Was könnt ihr tun, um euch wieder aufzuheitern?
- Was könnt ihr tun, um andere wieder aufzuheitern?



3. möchte wissen, ob es Dinge, Situationen oder Menschen gibt, die dich glücklich machen?

- Wie kann man „Glücklich-Sein“ feststellen (Gefühle beschreiben)?
- Wie wirkt sich „Glücklich-Sein“ auf das Spielen oder das Lernen in der Schule aus?
- Wie könnte man andere glücklich machen (z.B. Geschwister, KlassenkameradInnen, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer)

Umgang mit Gefühlen und Emotionen

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene Gefühle und Wörter, die diese beschreiben, kennen lernen.

Ablauf:

1. Sammeln Sie mit der Zeit immer mehr Gefühlswörter mit den Kindern.
2. Notieren Sie diese Gefühlswörter, entweder auf einem Plakat (z.B. mit Kärtchen), sodass diese Wörter für alle sichtbar sind, oder – falls kein Platz besteht – in einem Heft.
3. Diese Wörter können nach dem Alphabet gereiht werden (vgl. Tabelle 3).
4. Die gesammelten Wörter können auf unterschiedliche Art und Weise Anwendung finden, z.B.:
 - Mit ausgewählten Gefühlswörtern Sätze bilden (z.B. „Gestern habe ich mich ... gefühlt.“)
 - Mit ausgewählten Gefühlswörtern zu Hause (als Hausaufgabe) Sätze bilden (z.B. „Gestern habe ich mich ... gefühlt.“)
 - Wörter von den Kindern auswählen lassen, die die heutige Gefühlslage beschreiben.

Tabelle 4: Beispielhafte Sammlung von Gefühlswörtern, alphabetisch gereiht

a	aufgeregt	fremd frustriert friedlich fein froh	lässig	sauer		
	ängstlich		lächerlich	sicher		
abgelehnt	m		mutig	t	tapfer	
ausgelassen			müde	traurig		
b	begeistert	g	mulmig	tollpatschig		
	bedrückt		n	neidisch	u	unzufrieden
	beschämt			nervös	unruhig	
	bekümmert			neugierig	überrascht	
	berührt			nett	übel	
c	chaotisch		o	okay	v	verzweifelt
d	durstig	h	optimistisch	verlegen		
	deprimiert		offen	verletzt		
	dankbar		p	peinlich	vorsichtig	
e	erniedrigt	i	pessimistisch	w	wundervoll	
	enttäuscht	j	quirlig		wohl	
	entzückt	k	ruhig		wütend	
	entspannt		ratlos	witzig		
einsam	klein	s	scheu	z	zufrieden	
f	feige	l	spaßig	zornig		
	freundlich		schüchtern	zärtlich		

Vier Stimmungsbilder

Es stehen vier Bilder **des kleinen Mugg**, die unterschiedliche Stimmungslagen ausdrücken, zur Verfügung.

Einmal zeigt sich der Mugg

fröhlich oder lustig,



einmal traurig,



einmal ängstlich



und ein anderes Mal zornig oder ärgerlich.



Ziel: Das Erkennen eigener Gefühle und das Zeigen von Gefühlen und Emotionen

Ablauf:

1. Hängen Sie die Bilder in der Klasse auf.
2. Ermutigen Sie die Kinder, sich zu einem Bild zu stellen und zwar zu jenem Bild, das gerade ihrer Gefühlslage entspricht.
3. Lassen Sie die Kinder beschreiben, warum sie gerade dort stehen.

Ziel: Erkennen von Gefühlslagen anderer Menschen, Gefühle im Elternhaus thematisieren;

Ablauf:

1. Ermutigen Sie die Kinder zu folgender Hausaufgabe: Sie sollen Gesichter aus Zeitschriften (gemeinsam mit den Eltern) ausschneiden, die den Stimmungsbildern des **Mugg** entsprechen.
2. Die Kinder können in Themen-Gruppen (1. Gruppe: traurige Gesichter, 2. Gruppe: fröhliche oder lustige Gesichter usw.) eingeteilt werden oder alle einen Auftrag erhalten.
3. Erstellen Sie mit den mitgebrachten Bildern eine Collage bzw. mehrere Collagen: die „Collage der traurigen Gesichter“, die „Collage der ängstlichen Gesichter“ usw.
4. Gespräch führen über die Bilder mit z.B. folgenden Fragen:
 - Welche Collage gefällt euch am besten?
 - Was könnten die Menschen erlebt haben, weil sie so lachen oder so traurig aussehen usw.?

Die Geschichte vom kleinen Muck

Lesen Sie die Geschichte (Kurzfassung nachfolgend) vor. Sammeln Sie im Anschluss gemeinsam mit den Kindern Stimmungsbilder. Stellen Sie zum Beispiel Fragen: „*Wie hat sich der kleine Muck gefühlt, als sein Vater starb?*“ oder „*Wie hat sich der kleine Muck, gefühlt, als er die Stadt erreichte?*“ (1. Absatz).

Der kleine Muck²⁵

(Kurzfassung nach dem Märchen von Wilhelm Hauff 'Die Geschichte vom kleinen Muck')

Der kleine Muck war noch nicht sehr alt, als sein Vater starb. Das Einzige, was er von seinem Vater erbte, waren dessen Kleider. Weil sie ihm zu groß waren, schnitt er sie kürzer. Dann zog er aus, um sein Glück zu suchen. Müde und hungrig erreichte er abends eine Stadt.

Dort hörte er, wie eine alte Frau aus dem Fenster rief: "Herbei, herbei, gekocht ist der Brei!" Der kleine Muck ging in das Haus.

Doch er war nicht gemeint, sondern nur Hunde und Katzen. Dennoch gab die Alte auch ihm zu essen. Sie gab ihm sogar noch eine Anstellung. Nun musste der kleine Muck verwöhnte Katzen und Hund versorgen.

Eines Tages entdeckte er eine geheime Kammer im Haus der alten Frau. Da fiel ihm eine kostbare Vase hinunter. Schnell griff er sich ein Stöcklein und ein Paar Pantoffeln und floh. In Windeseile trugen ihn die Pantoffeln davon. Mühsam brachte er sie zum Halten, sank nieder und schlief ein.

Im Traum erschien ihm ein Hündlein. Es erklärte ihm das Geheimnis des Stöckchens und der Pantoffeln.

Als er erwachte, wünschte er sich sofort in die nächste Stadt, und die Pantoffeln trugen ihn durch die Lüfte. Der kleine Muck ging in der Stadt zum Palast und bat dort um eine Stelle als Läufer. Er musste ein Wettrennen machen, das er gewann. So wurde er königlicher Leibläufer.

Einige Zeit später fand er mit seinem Zauberstöckchen im Schlossgarten einen Goldschatz. Als bald verteilte er großzügig das Gold, um sich Freunde zu verschaffen. Doch sein Reichtum erweckte nur Neid.

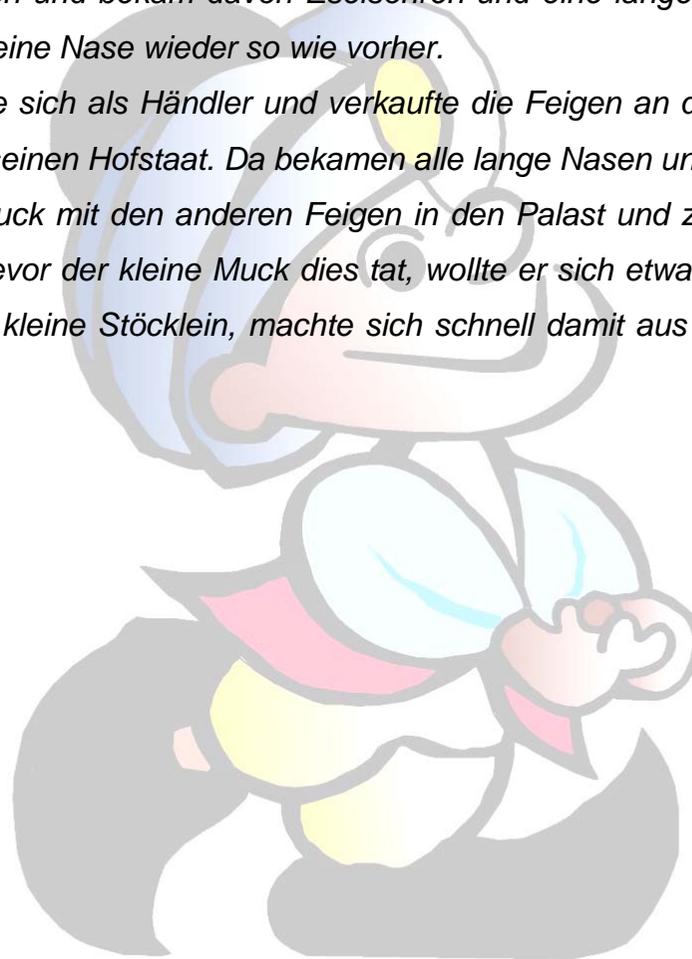
Als er wieder einmal im Garten Gold ausgrub, wurde er beobachtet. Man beschuldigte ihn, das Gold gestohlen zu haben und warf ihn ins Gefängnis.

Um sein Leben zu retten, verriet er dem König sein Geheimnis. Der probierte als erstes gleich die Pantoffeln aus. Dann verjagte er den kleinen Muck aus dem Palast und aus der Stadt.

Unterwegs aß der kleine Muck Feigen und bekam davon Eselsohren und eine lange Nase. Als er dann Feigen von einem anderen Baum aß, wurden seine Ohren und seine Nase wieder so wie vorher.

Da kam ihm eine Idee: Er verkleidete sich als Händler und verkaufte die Feigen an den Koch des Königs. Als der König die Feigen bekam, verteilte er sie großzügig an seinen Hofstaat. Da bekamen alle lange Nasen und Eselsohren.

Als Arzt verkleidet ging der kleine Muck mit den anderen Feigen in den Palast und zeigte seine Heilkunst einem Prinzen. Auch der König wollte geheilt werden. Doch bevor der kleine Muck dies tat, wollte er sich etwas aus den Schätzen des Königs aussuchen. Er nahm sich seine Pantoffeln und das kleine Stöcklein, machte sich schnell damit aus dem Staube und dem König blieben die lange Nase und seine Eselsohren.



Rollenspiele

Rollenspiele ermöglichen die Auseinandersetzung mit Konflikten, Verhaltensweisen usw. Der Ist-Zustand wird erfasst, alternative Handlungsweisen können entwickelt und neue Lösungen erprobt werden. Vom Rollenspiel profitieren die aktiv Beteiligten und auch die Zuschauer. Sie geben die Möglichkeit, Konflikte in Schulklassen zu bearbeiten, ohne einzelne Schüler und Schülerinnen bloß zu stellen, so dass jeder einzelne daraus lernt und für sich etwas in den Alltag mitnehmen kann. Kinder erleben und erkennen, dass sie auch anders als gewohnt reagieren können und dadurch eine Veränderung der Gesamtsituation bewirken. Darüber hinaus können erwünschte und zielführende Verhaltensweisen erprobt, geübt und gefestigt werden.

Im Folgenden werden Rollenspiele beispielhaft beschrieben:

„Ausgegrenzt sein“

Ziel: Kommunikation verbessern, Wahrnehmen und Erleben von Gefühlen, Erleben, was „Ausgegrenzt sein“ bedeutet und was es bedeutet zu einer Gruppe (Gemeinschaft) zu gehören;

Ablauf:

1. Eine kleine Gruppe von Kindern (4 bis 6) sitzt rund um einen Tisch. Ein Kind sitzt abseits davon.
2. Die übrigen Kinder beobachten.
3. Die Kinder an dem Tisch unterhalten sich über ein vorgegebenes Thema (z.B. Lieblingssendung im Fernsehen, Aktivität am Wochenende) oder spielen ein Spiel.

4. Idealerweise sollte jedes Kind einmal in der „Ecke sitzen“.

Frage an den Einzelnen: Wie fühlst du dich in deiner Situation?

■ Wie habe ich mich gefühlt, als ich dabei sein durfte?

■ Wie habe ich mich gefühlt, als ich nicht dabei sein durfte?

5. Was kann ich machen, um die Situation zu verändern? Im Rollenspiel soll jedes Kind eine Lösungsidee spielen – abseits sitzendes Kind in die Gruppe integrieren.

6. Das abseits sitzende Kind soll im Rollenspiel eine Aktion setzen, um Kontakt aufzunehmen und integriert zu werden.

■ Die im Rollenspiel gewonnenen Erkenntnisse können in Klassenziele einfließen und beispielsweise im Kalender notiert werden (ein Ziel könnte zum Beispiel sein: Wir bitten Kinder mitzumachen).

„Nicht Mitspielen dürfen“

Ziel: Die bei „Ausgegrenzt sein“ neu erworbenen Verhaltensweisen sollen wiederholt und gefestigt werden (analoges Vorgehen wie bei „Ausgegrenzt sein“) Kommunikation verbessern, Wahrnehmen und Erleben von Gefühlen, Erleben was „Vorurteile“ bedeuten und was es bedeutet zu einer Gruppe (Gemeinschaft) zu gehören;

Ablauf:

1. Eine kleine Gruppe von Kindern (4 bis 6) sitzt rund um einen Tisch. Ein Kind sitzt abseits davon.

2. Die übrigen Kinder beobachten.

3. Die Kinder, die am Tisch sitzen erhalten Karten, auf denen unterschiedliche Sätze abgedruckt sind (siehe zum Beispiel Abbildung 8) – die Kinder ziehen eine Karte.

4. Die Kinder spielen die Situation auf den gezogenen Kärtchen. So ruft z.B. ein Kind zu dem abseits sitzenden Kind „Du darfst nicht mitspielen, weil du so blöd angezogen bist!“ Das abseits sitzende Kind darf darauf reagieren. ...Besprechung welche der Situationen am besten und welche am wenigsten zutrifft.
5. Nach Beendigung des Rollenspieles wird ein Gesprächskreis gebildet, der folgende Frage thematisieren soll:
 - Was muss sich ändern, damit die Kinder gemeinsam spielen können?

Ziel des Gesprächskreises ist, die Kinder für gegenseitige Toleranz und Akzeptanz zu sensibilisieren und das Gefühl, sich in andere „Hineinversetzen zu können“ gefördert werden.

Die dabei gewonnenen Erkenntnisse können wieder als Klassenziel (auf dem Mugg-Kalender) festgehalten werden.

Abbildung 8: Lösungsvorschläge zu „Nicht Mitspielen dürfen“



„Du darfst nicht
mitspielen, weil du so
blöd angezogen bist!“



„Du darfst nicht
mitspielen, weil du
nicht unsere Sprache
sprichst!“



„Der ist ja ganz traurig.
Kommt wir lassen ihn
wieder mitspielen. Keiner
möchte ausgeschlossen
sein!“



„Du darfst nicht
mitspielen, weil du
beim Spielen immer
schummelst!“



„Du darfst nicht
mitspielen, weil du dich
immer so ärgerst!“



„Du darfst nicht
mitspielen, weil du nicht
zu uns gehörst!“

„Gegenseitiges Helfen“

Ziel: Kommunikation verbessern, Bedeutung von Hilfsbereitschaft kennen lernen, eine Entscheidung treffen und die Folgen abschätzen;

Ablauf:

1. Eine kleine Gruppe von Kindern (4 bis 6) sitzt rund um einen Tisch.
2. Die übrigen Kinder beobachten.
3. Die Kinder, die am Tisch sitzen erhalten Karten, auf denen unterschiedliche Sätze abgedruckt sind (siehe zum Beispiel Abbildung 9) – die Kinder ziehen eine Karte. Die Situation ist beispielsweise folgende: Das Hausübungsheft wurde vergessen (oder das Kind kennt sich nicht aus).
4. Die Kinder spielen die Situation entsprechend der Aussage auf dem gezogenen Kärtchen.
5. Wie können wir uns anders verhalten?
Wie würde ich mir wünschen, dass sich die anderen verhalten, wenn ich um Hilfe bitte? – Handlungsalternativen spielen und im Gesprächskreis besprechen.

Abbildung 9: Lösungsvorschläge zu „Gegenseitiges Helfen“



„Könntest du mir bitte helfen? Ich kenne mich bei der HÜ nicht aus.“



„Ich verstecke das Hausübungsheft und sage einfach, dass ich es vergessen habe.“



„Ich werfe das Heft weg!“



„Ich habe die HÜ vergessen!“



„Ich schüttele einen Saft über das Heft und schiebe die Schuld auf jemand anderen!“



„Ich sage, dass mir schlecht ist und bleibe zu Hause.“

„Gemeinsam geht es leichter“

Ziel: Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, gesundheitsfördernde Interaktion, Problemlösungskompetenzen erarbeiten;



ist alleine und würde gerne Freunde finden. Könnt ihr ihm helfen?

Ablauf:

1. Eine kleine Gruppe von Kindern (4 bis 6) sitzt rund um einen Tisch.
2. Die übrigen Kinder beobachten.
3. Die Kinder, die am Tisch sitzen erhalten Karten, auf denen unterschiedliche Sätze abgedruckt sind (siehe zum Beispiel Abbildung 10) – die Kinder ziehen eine Karte.
4. Die Kinder lesen sich gegenseitig vor, welche Lösungsvorschläge auf den Kärtchen stehen und besprechen, welche ihnen gut gefallen (hier sind mehrere empfehlenswert!) und welche ihnen überhaupt nicht gefallen.
5. Nach Beendigung dieser „Diskussion“, wird ein Gesprächskreis gebildet, der folgende Fragen thematisieren soll:
 - Warum wurden die Lösungsvorschläge X oder Y ausgewählt?
 - Welche Folgen könnten die einzelnen Lösungsvorschläge haben?
 - Kann der kleine **Mugg** auf diese Weise Freunde finden?
 - Warum ist es nicht so gut, wenn ich andere Kinder (zum Beispiel) „kratze und beiße“?
 - Warum ist es gut, wenn ich anderen Kindern (zum Beispiel) helfe?

Abbildung 10: Lösungsvorschläge zu „Gemeinsam geht es leichter“



„Du musst andere Kinder kratzen und beißen.“



„Du musst andere Kinder auslachen.“



„Du musst anderen Kindern Schimpfwörter sagen.“



„Du musst andere Kinder fragen, ob sie mit dir spielen möchten.“



„Du musst nett zu anderen Kindern sein.“



„Du musst anderen Kindern helfen.“

Weitere Fragen in diesem Zusammenhang:

- Wie lade ich Kinder zum Spielen ein?
- Wie bin ich nett?
Wer ist nett?
- Wie kann ich helfen?
Was hilft mir?

Entspannung

Kinder sind bereits einer Vielzahl von Stress verursachenden Faktoren ausgesetzt, daher ist es wichtig den Kindern zu lernen, Stress wahrzunehmen, mit diesem umzugehen und diesen zu bewältigen. Gezielte Entspannungsübungen helfen den Kindern zu lernen ihren Stress aktiv zu bewältigen, denn Stress beeinträchtigt die Konzentration, die Wahrnehmung und das Lernen massiv. Entspannungsspiele, Phantasie Reisen, Autogenes Training haben sich bei Kindern gut bewährt.

„Umgang mit Konflikten, Ärger und Geduld lernen“

Ärgerstühle und Geduldstühle

Geduldstühle und Ärgerstühle (Die Grundschulzeitschrift 190/2005, S. 26-27)

Um nicht endlose "Gerichtsverhandlungen" zu führen, werden 2 Stühle in die Ecke gestellt. Die Kinder erhalten den Auftrag ihren Konflikt zu klären, ohne Treten und Schlagen. Nach einer Weile kommen die Kinder friedlich zurück und haben die Angelegenheit geklärt.

Die Ärgerstühle können entsprechend gestaltet werden.

- Wie sieht jemand aus, der sich ärgert?
- Wie fühlt man sich, wenn man wütend ist, oder sich geärgert hat, man traurig und verletzt oder enttäuscht ist, wenn man sich mutlos oder hilflos fühlt.
- Wie ist es mit den Tagen an denen alles schief geht?
- Mit welchen Worten kann ich einlenken, nachgeben, eine Lösung vorschlagen oder die verärgerte Freundin wieder versöhnlich stimmen?
- Wie kann ich aber auch meine eigene Position vertreten, ohne die anderen zu beleidigen und zu beschimpfen?

Gemeinsam hören sich die Schüler "Probe-Zorn" an. Es werden Vorschläge gesammelt, wie aus gegenseitigen Vorwürfen ein Streitgespräch werden kann, dabei werden Wörter gesucht und Formulierungen geübt.

Ärgerstühle haben sich in Klassen als anerkannte Institution etabliert. In seltenen Fällen haben die Schülerinnen und Schüler ein anderes Kind oder den/die LehrerIn um Vermittlung gebeten. Die Ärgerstühle haben allen SchulanfängerInnen geholfen mit Zorn,

Enttäuschung, Wut oder Kummer umzugehen und für diese Gefühle einen festen Platz zu haben, beziehungsweise einen Ort an dem man seine schwarzen Gefühle loswerden kann.

Geduld-Haben lernen

Vor allem in Übergangsphasen (z.B. vom Kindergarten in die Schule) weisen Kinder besondere Verhaltensweisen auf; Kinder sind zappelig, können nicht abwarten, nicht zuhören und werfen beim geringsten Misserfolg alles hin. Sie sind aggressiv, Argumenten gegenüber verschlossen und trauen sich selbst wenig zu.

- „Ich habe einfach keine Geduld!“

“Ich weiß doch nicht, wo ich die herkriegten soll! Wo kriegst du sie denn her?“

in einem Gesprächskreis könnte Folgendes thematisiert werden:

- Wo kann man Geduld nachfüllen, wenn sie mal ausgeht?
Könnte in einer Tüte sein, aber woran erkennt man, dass Geduld drinnen ist?
- Wie sieht denn ein Kind aus, das geduldig ist und eines das ungeduldig ist.
Wie sieht eines aus, das abwarten kann?

Es können drei Zeichnungen angefertigt werden: Ein Kind das motzt, eines das in die Tüte greift und eines das sich danach mit freundlichem Gesicht meldet.

Ärgerstuhl und Geduldstütze sind hilfreich bei Auseinandersetzungen mit anderen Kindern, sie können auch helfen, mit ungewohnten Anforderungen und mit den eigenen Gefühlen umzugehen und den Umgangston in der Klasse zu verbessern.

Variationen: Mut-Tüten, Freu-Stühle

Literaturverzeichnis und weiterführende Materialien

Eigenständig werden

ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Das Programm basiert auf dem von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Lebenskompetenzansatz in der Erziehung. Die Selbstwahrnehmung, das Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfertigkeiten, der adäquate Umgang mit belastenden Situationen sowie die Problemlösekompetenz der Schüler/innen werden gefördert. Selbstwertgefühl, Toleranz und Gemeinschaft sind zentrale Themen des Programms. Die Förderung der Lebenskompetenzen hat sich in vielen Untersuchungen als effektive Methode zur Verhütung von Sucht, Gewalt, Aggression und Stress erwiesen.

Informationen online unter: <http://www.eigenstaendig.net/>

Faustlos

ist ein Curriculum zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz und zur Gewaltprävention für die Schule.

Ziel ist die Vermittlung von psychosozialen Kenntnissen und Fähigkeiten in den Bereichen Empathie, Impulskontrolle, und Umgang mit Ärger und Wut. Die Verbesserung der Sozialen Kompetenz hat zur Folge, dass Kinder aggressive Verhaltensweisen als Mittel der Konfliktlösung verstärkt ablehnen.

Kernelemente:

- Steigerung Sozialer Kompetenz
- Rückgang verbaler und körperlicher Aggressionen

- Angstreduzierende Wirkung
- Kinder werden empathischer
- Reduktion aggressiver Verhaltensweisen

In Folge der Durchführung dieses Projektes können Kinder die Gefühle anderer Menschen differenzierter beschreiben und besser identifizieren, sie entwickeln für zwischenmenschliche Probleme mehr Lösungsmöglichkeiten, reagieren in Konfliktsituationen kompetenter, antizipieren mehr negative Konsequenzen aggressiver Verhaltensweisen und verfügen über mehr Beruhigungstechniken.

Informationen online unter: <http://www.f Faustlos.de/>

3.2. Gesunde Ernährung

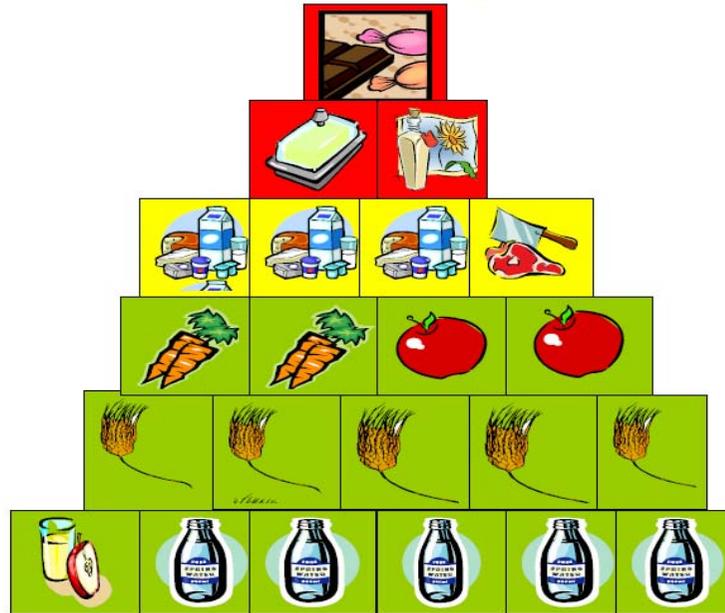
3.2.1. Die Ernährungspyramide – Verzehrsempfehlungen

Zielsetzung:

Ziel dieser Einheit ist es, den Kinder zu verdeutlichen, dass gesund essen bedeutet, die Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu kombinieren. Als didaktisches Mittel, hat sich die Ernährungspyramide bewährt, die nahezu ohne Text auskommt und sprachenunabhängig verstanden wird.

Zur besseren Visualisierung der Verzehrsmengen wurden die Lebensmittelgruppen in der Kinderpyramide mit einer einfachen einprägsamen Zahlenreihe (6-5-4-3-2-1) versehen und innerhalb der Pyramidenebenen durch entsprechende Portionskästchen nochmals verdeutlicht.

Essen nach den Ampelfarben



Täglich nach dem **6-5-4-3-2-1**- Prinzip auswählen:



6 Portionen Getränke: Ein Glas passt in eine Hand



5 Portionen Getreideprodukte:

- Eine Portion Brot (eine Brotscheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
- Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudel, Reis, Müsli stellen 2 Hände voll die Portion dar



4 Portionen Obst und Gemüse: eine Hand voll



3 Portionen Milch und Milchprodukte: Ein Glas passt in eine Hand



1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei: die Fleischportion ist so groß wie der Handteller



2 Portionen Fette und Öle



1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks)

■ Umsetzungsmöglichkeiten

Basteln einer Ernährungspyramide

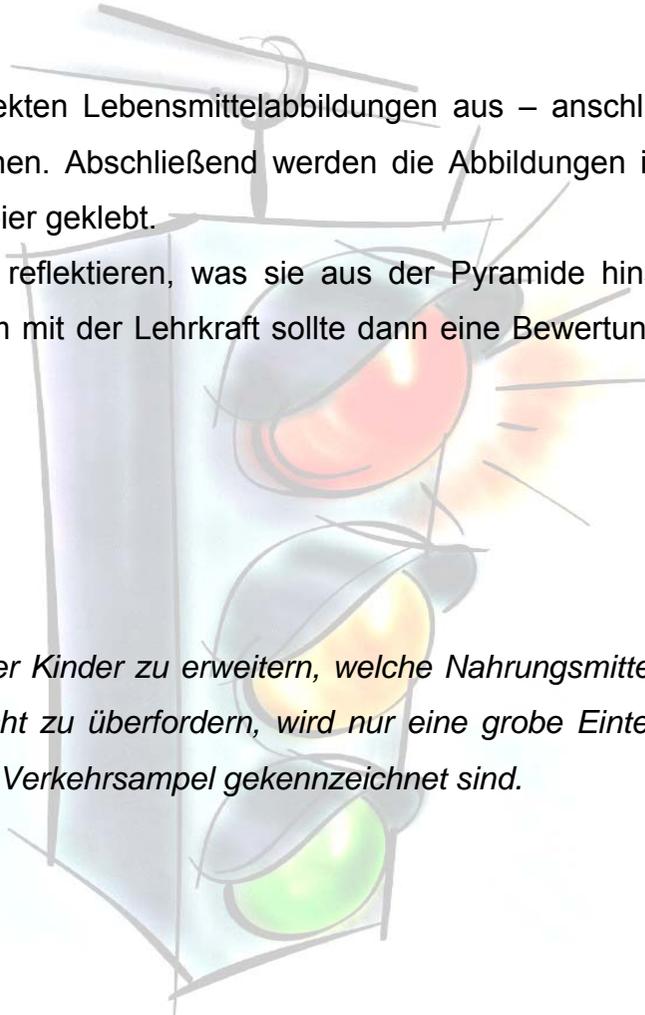
Die Kinder schneiden aus Werbeprospekten Lebensmittelabbildungen aus – anschließend werden die Ausschnitte nach Gruppen sortiert und mit „Familiennamen“ versehen. Abschließend werden die Abbildungen in ein Arbeitsblatt mit leerer Pyramide („Meine Pyramide“) oder auf ein großes Blatt Papier geklebt.

Im Anschluss sollten die Kinder selbst reflektieren, was sie aus der Pyramide hinsichtlich Auswahl und Menge vom verzehrten Lebensmittel lernen können. Gemeinsam mit der Lehrkraft sollte dann eine Bewertung der Gruppen nach gesundheitlichen Kriterien überlegt werden.

3.2.2. Die Lebensmittelampel

Zielsetzung:

Ziel dieser Einheit ist es, das Wissen der Kinder zu erweitern, welche Nahrungsmittel ernährungsphysiologisch wertvoll und welche eher ungünstig sind. Um die Kinder nicht zu überfordern, wird nur eine grobe Einteilung der Nahrungsmittel in drei Energiestufen vorgenommen, die durch die Farben der Verkehrsampel gekennzeichnet sind.



■ Umsetzungsmöglichkeiten

Bewegungsspiel: Grün, gelb oder rot

Die Lehrkraft definiert die Ampelbereiche folgendermaßen:

- **rot**: Stopp, nur selten und in Maßen
- **gelb**: Vorsicht, nicht zu viel davon essen
- **grün**: freie Fahrt, daran esse ich mich satt

Anschließend heftet die Lehrkraft **rote**, **gelbe** und **grüne** Blätter mit ausreichend Abstand an eine Wand. Die Kinder bewegen sich bei Musik tänzelnd durch den ganzen Raum. Die Lehrkraft nennt ein Lebensmittel. Sobald die Musik ausgeschaltet wird, entscheiden sich die Kinder für die entsprechende Farbe und stellen sich schnell vor das passende farbige Blatt.

Das Farbenquiz

Es werden 2 Gruppen gebildet: jede Gruppe erhält drei Buntstifte in den Farben **rot**, **grün** und **gelb**. Unter Inanspruchnahme eines Arbeitsblattes sollten abgebildete Lebensmittel einem Ampelbereich zugeordnet werden, in dem sie farbig bemalt werden. Anschließend wird durch die Lehrkraft die Zuordnung überprüft und mögliche Unklarheiten näher erläutert. Es hat jene Gruppe mit den meisten richtigen Zuordnungen gewonnen.

Das Pyramidenquiz

Es werden 2 Gruppen gebildet: jede Gruppe erhält ein **rotes**, ein **gelbes** und ein **grünes** Kärtchen. Die Lehrkraft hält eine entsprechende Lebensmittelverpackung in die Höhe und lässt den Kindern in der Gruppe eine Zuordnung vornehmen. Wenn sich die Gruppe für eine Ampelfarbe entschieden hat, wird das entsprechende Kärtchen in die Höhe gehalten – für jede richtige Zuordnung erhält die Gruppe einen Punkt. Gewonnen hat jene Gruppe mit der höchsten Punktezahl.

3.2.3. Eine gesunde Jause, die mir schmeckt

Zielsetzung:

Ziel dieser Einheit ist es, den Kindern die Bedeutung einer gesunden Schuljause näher zu bringen.

■ Umsetzungsmöglichkeiten

Eine Jause, die mir schmeckt

Auf einem Materialbogen sind zahlreiche Lebensmittel dargestellt, die sich für eine Jause eignen. Sie können von den Schülern und Schülerinnen individuell zu einer „gesunden“ Jause zusammengestellt werden. Hinsichtlich ihrer Qualität werden diese Jausenideen gemeinsam bewertet. Die SchülerInnen haben die Möglichkeit, aus den abgebildeten Lebensmitteln geeignete auszuwählen und zu einer Collage zu verarbeiten, die sie mit nach Hause nehmen, um sie den Eltern zu zeigen. Von den SchülerInnen im Unterricht ausgewählte, aber weniger geeignete Lebensmittel werden gestrichen. Dabei sollte jede Streichung begründet werden. (Inanspruchnahme der Ernährungspyramide)

Die Jausenschlange

Die SchülerInnen können mit den ausgeschnittenen Kärtchen des Materialbogens, eine Kette gesunder Jausenideen in Form einer „Jausenschlange“ auf einen längeren Tapetenstreifen aufkleben. Der Tapetenstreifen wird an einer Wand der Klasse befestigt. Damit bleiben die verschiedenen Zusammenstellungen gesunder Jausenideen über einen längeren Zeitraum optisch präsent.

Das Jausenmemory

Aus dem Materialbogen lässt sich ein „Bilder-Jausenmemory“ anfertigen.

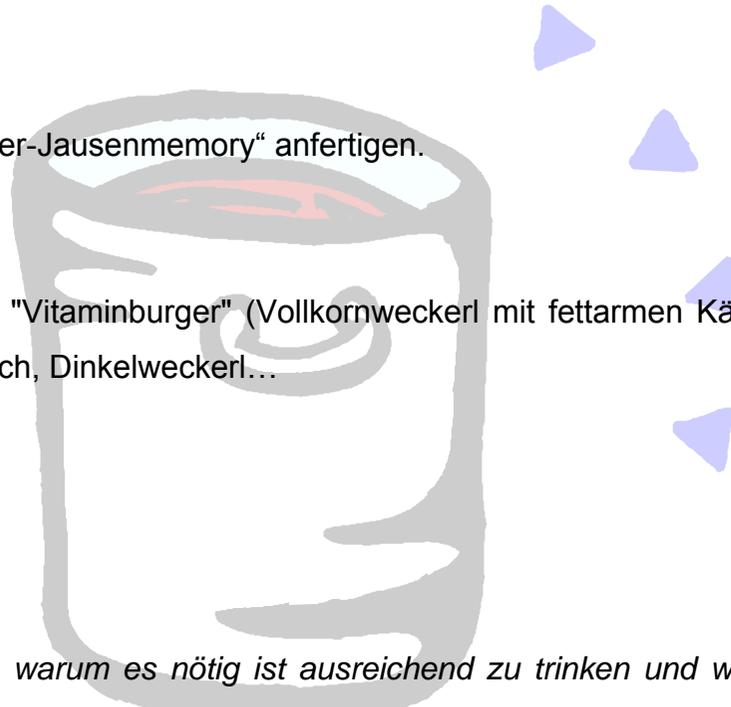
Gesunde Jause

Zubereitung einer gesunden Jause z.B. "Vitaminburger" (Vollkornweckerl mit fettarmen Käse, Tomate, Salatblatt, Putenschinken) und Mineralwasser, Topfenbrot, Beerenmilch, Dinkelweckerl...

3.2.4. Die Getränkebar

Zielsetzung:

Die Kinder und Jugendlichen stellen fest, warum es nötig ist ausreichend zu trinken und wie viel täglich getrunken werden sollte. Spielerisch wird der Zuckergehalt verschiedener Lieblingsgetränke erarbeitet.



■ Umsetzungsmöglichkeiten

Das Zuckerwürfelquiz

Auf Kärtchen wird der Name eines Getränks (in Liter) geschrieben: z.B. 1 Liter Cola, Fanta, Sprite oder 1 Liter 100%iger Apfelsaft usw. Auf andersfarbigen Kärtchen wird die entsprechende Zuckermenge in „Stück Würfelzucker“ angegeben z.B. 36 Stück Zuckerwürfel. Die SchülerInnen werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe sollte sich gemeinsam überlegen, wie viele Zuckerwürfel in den verschiedenen Getränken enthalten sein könnten. Abschließend werden die Ergebnisse der Gruppen verglichen – für jede richtige Zuordnung erhält die Gruppe einen Punkt (oder jene Gruppe, die am nächsten das richtige Ergebnis erraten hat).

Die Getränkebar

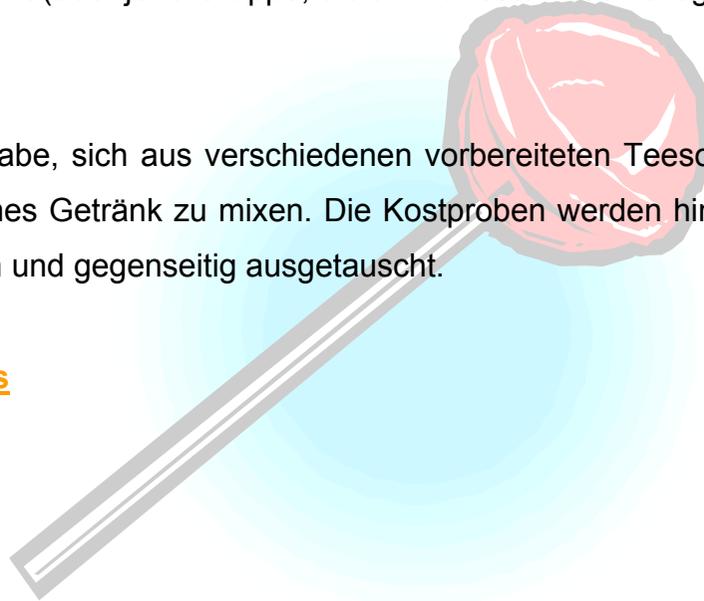
Die SchülerInnen bekommen die Aufgabe, sich aus verschiedenen vorbereiteten Teesorten (Früchte-/Kräutertee), frisch gepressten Säften, Mineralwasser... ein zuckerarmes Getränk zu mixen. Die Kostproben werden hinsichtlich ihres Geschmacks besprochen, die Rezepte werden schriftlich festgehalten und gegenseitig ausgetauscht.

Wir bemalen unser eigenes Trinkglas

3.2.5. Süßigkeiten unter der Lupe

Zielsetzung:

In dieser Einheit sollte nicht nur erarbeitet werden, wie der Süßigkeitenkonsum reduziert werden kann, sondern auch, welche Lebensmittel Süßigkeiten und Knabbereien ersetzen können, welche fettarmen Süßigkeiten und Knabbereien es gibt, in welchem Umfang diese gegessen werden können.



■ Umsetzungsmöglichkeiten

„Kimspiel“

Einem Kind werden die Augen verbunden: ein anderes Kind sucht sich eine mitgebrachte Süßigkeit aus und lässt das "blinde" Kind davon kosten. Es sollte erraten werden, um welche Süßigkeit es sich handelt. Anschließend wird die Augenbinde heruntergenommen und gemeinsam sollte das entsprechende Lebensmittel, den mit verschiedenen Zuckerwürfelmengen vorbereiteten Tellern zugeordnet werden; z. B.

- 1 Glas Nutella enthält 75 Zuckerwürfel
- 1 Milchschnitte enthält 4 Stück Zuckerwürfel
- 1 Tafel Schokolade enthält 17 Stück Zuckerwürfel
- usw.

Zusammenfassend werden die festgestellten Zuckermengen in ein Arbeitsblatt eingetragen.

Abschließend werden alternative Süßigkeiten verkostet: z.B. Rispinos, Reiscracker, Trockenobst, Soletti, Laugenbrezel, Müsliriegel, Gemüsesticks, Obst, Kaugummi... Gemeinsam werden die Lebensmittel bezüglich Zuckergehalt und Fettgehalt unter Inanspruchnahme der Zutatenliste bewertet.

„Wie viel ist eine Portion?“

Je nach Altersgruppe packt die Lehrkraft die geduldeten Süßigkeitenmengen (entsprechende Unterlagen stehen bei der OÖGKK zur Verfügung) in Säckchen/Gläser (Kekse, Kuchen, Nutella, Chips...) ab. Darüber hinaus werden die SchülerInnen gebeten ihre

Lieblingssüßigkeiten mitzubringen. Die abgepackten Mengen der Süßwaren und Knabbereien werden gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern besprochen mit dem Hinweis, dass diese abgepackten Mengen pro Tag nicht überschritten werden sollten.

Anschließend bestimmen die SchülerInnen die Portionsgröße ihrer mitgebrachten Süßwaren/Knabbereien durch Vergleich mit den abgepackten Lebensmitteln. Jedes Kind bekommt ein Säckchen zum Verpacken der eigenen Tagesration. Zum Beispiel: ein Kind hat eine Tüte Chips und 250 g Gummibärchen mitgebracht und packt sich je eine Hand voll in seinen Portionsbeutel.

„Basteln einer Süßigkeitenbox“

Die „Schatztruhe“ kann am Wochenbeginn mit den empfohlenen Süßigkeitenmengen (7 mal eine Hand voll) gefüllt werden. Die Kinder können dann in Eigenverantwortung bestimmen, wann die Schatztruhe innerhalb einer Woche geöffnet wird und die entsprechenden Süßigkeiten verzehrt werden.

„Leckereien ohne Zucker“

Es wird verabredet, Rezepte für „Leckereien ohne Zucker“ zu sammeln. In Gruppenarbeit werden Rezepte gesammelt. Dazu werden Eltern, LehrerInnen, ExpertInnen ... befragt. Die gesammelten Rezepte werden zu Hause und/oder in der Schule verarbeitet. Die Schüler „probieren“ die Produkte gemeinsam, wählen die schmackhaftesten „Leckereien“ aus und stellen eine entsprechende Rezeptesammlung zusammen.

„Schmackhafte Leckereien“

Gemeinsam mit den Eltern wird eine Probier-Aktion für schmackhafte Leckereien organisiert. Kinder, Eltern und Lehrkräfte stellen dazu die entsprechenden Produkte gemeinsam her, richten an einem geeigneten Platz Probierstände ein und bieten z.B. in den Pausen oder auf einem Schulfest ihre Leckereien zum Probieren an.

3.2.6. Der Fettdetektiv

Zielsetzung:

Den SchülerInnen soll der Fettgehalt verschiedener Lebensmittel bewusst gemacht werden und die Möglichkeit gegeben werden, fettarme Alternativen zu finden.

■ Umsetzungsmöglichkeiten

Top oder Flop

Die Pyramide liegt in der Mitte des Raums, die Schüler und Schülerinnen sitzen im Kreis. Die Lehrkraft zeigt ein Lebensmittelkärtchen. Ein Kind holt die Karte ab und legt sie auf die entsprechende Stelle der Pyramide. Es nennt das Lebensmittel, die Ampelfarbe und sagt, ob das Fett versteckt oder sichtbar ist. Die anderen SchülerInnen entscheiden durch „Top“ (Daumen nach oben) oder „Flop“ (Daumen nach unten), ob die Antwort richtig ist.

Danach erfolgt eine Kontrolle und Besprechung durch die Lehrkraft.

*(Es sollten auch Lebensmittel aus den **gelben** und **grünen** Ampelbereichen verwendet werden).*

Dem Fett auf der Spur

Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält 1-2 Löschblätter und dazu Proben verschiedener Lebensmittel. Die Lebensmittelproben sollen einige Sekunden auf das Löschpapier gedrückt werden. Die SchülerInnen beschreiben Größe und Intensität des zurückbleibenden Fettflecks und bringen die Ergebnisse in Zusammenhang mit dem Fettgehalt der Lebensmittel. (Obst

und Gemüse hinterlassen Flecken, diese trocknen aber wieder). Der Fettgehalt könnte unter Inanspruchnahme von Butterstückchen „sichtbar“ gemacht werden.

Der Fettdetektiv

Ausschneiden von fettreichen Lebensmitteln wie z.B. Süßigkeiten, Knabbereien, Fast Food aus Werbeprospekten - Aufkleben auf „Körper“ von übergewichtigen Männchen. (eine schematische Zeichnung als Arbeitsblatt kann im Unterricht angefertigt werden).
Im Anschluss sollen fettarme Alternativen gefunden werden? Zeichnen oder Aufkleben auf normalgewichtigen Männchen.

Zusatzangebote:

- Kochabende mit Eltern/Kindern z.B. Gesunde Jause, die mir schmeckt

Literaturverzeichnis und weiterführende Materialien:

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**
 - Das Schulfrühstück
(Materialien für die Grundschule – 1.-4. Klasse)
 - Naschen
(Materialien für die Grundschule – 1.-4. Klasse)
 - Ernährung und Gesundheit
(Materialien für die Grundschule – 1.-4. Klasse)
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** Spiele-Ideenhandbuch
- **Adipositas im Kindes- und Jugendalter (Basiswissen und Therapie):** R. Laessle, S. Lehrke, H. Wurmser, K.M. Pirke – Springer Verlag 2001
- **Trainermanual – Leichter, aktiver, gesünder: Interdisziplinäres Konzept für die Schulung übergewichtiger oder adipöser Kinder und Jugendlicher:** Herausgegeben von aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
- **Esspedition Schule:** (Ringordner mit Arbeitsblätter) Aid-Infodienst

3.3. Gesunde Freizeitgestaltung und Bewegung

3.3.1. Das gesunde Bewegungsverhalten

Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport sollte folgende Ziele verfolgen und erfüllen:

Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten:

Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer, Training der Beweglichkeit, Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten

1. Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit:

optische, akustische, taktile Wahrnehmung sowie vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtserhaltung, Raumlage des Körpers bei motorischen Handlungen; Lage, Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen des Kopfes) und kinästhetische Wahrnehmung (Kontrolle der Eigenbewegung des Körpers, Auskunft über die Änderung von Länge und Spannungszustand der Muskeln und Sehnen und Gelenksveränderungen)

2. Förderung des kreativen Handelns:

Variationen im Gebrauch von Materialien, Kombination von Materialien, Entwicklung von Spielideen

3. Förderung sozialer Fähigkeiten:

gemeinsames Finden von Lösungen, Teamfähigkeit, Gruppendynamik, Vertrauen, Kommunikation

4. Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit und Steigerung des Selbstwertes

5. Motivieren zu einem gesunden Umgang mit dem Körper

6. Grundlagen schaffen für ein gesundes, eigenverantwortliches Freizeitverhalten

7. Spaß machen!

3.3.1.1. **Gemeinsames Erarbeiten von gesundem Freizeitverhalten**

Erstellen eines großen Plakates (Collage)

Das Plakat wird unterteilt in eine

„+“ **Seite** (gesundheitsförderndes Freizeitverhalten) und eine

„-“ **Seite** (kein gesundheitsförderndes Freizeitverhalten).

Die Schüler/innen erarbeiten gemeinsam im Gespräch welches Freizeitverhalten gesundheitsfördernd ist und welches keinen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit hat. Dabei kleben sie mitgebrachte, gesammelte Bilder aus Zeitschriften und Zeitungen auf die jeweilige Seite des Plakates.

Anhand dieses Plakates kann jede/r Schüler/in deutlich erkennen, ob das eigene Freizeitverhalten eher im positiven oder negativen Bereich liegt.

Mein ganz persönliches Plakat

Die Schüler/innen sollen sich jetzt nur mit der „+“ Seite beschäftigen und herausfinden, was davon jede/r am liebsten macht oder machen würde. Auf einem DIN A4 oder A3 Blatt stellt jede/r Schüler/in sein gesundheitsförderndes Freizeitverhalten dar (Zeichnen, Aufkleben von Bildern,...), mit dem Vorsatz, sich künftig daran zu halten. (Mit nach Hause nehmen, den Eltern zeigen, im Zimmer an die Wand hängen und danach handeln).

Die Lehrkraft gibt Tipps zur möglichen Umsetzung der Pläne in die Tat.

Pantomimisches Darstellen

der verschiedenen Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten.

Morgenrunde

Die Schüler/innen berichten jeden Montagmorgen über ihr Freizeitverhalten am Wochenende. An den übrigen Tagen dürfen jeweils ein paar Schüler/innen über ihre Freizeitgestaltung am Vortag erzählen. So können sich die Schüler/innen gegenseitig kontrollieren und sich zu gesunden Aktivitäten motivieren.

Die Lehrer/innen als Vorbild!

Mein Körper

Den Schüler/innen werden im Rahmen des Sachunterrichts einfache anatomische Gegebenheiten und Zusammenhänge erklärt. Die Kinder sollen verstehen, wie ihr Körper funktioniert, was bei körperlicher Bewegung passiert, wie ihre Wirbelsäule aufgebaut ist und welche Funktion sie hat, wie sie eine gesunde Haltung erhalten können, warum Bewegung für sie wichtig ist und vieles mehr. Zur Festigung des Gelernten kann man z.B. lustige Bewegungs-Puzzlespiele im Turnunterricht durchführen. (siehe Basteln von Trainingsgeräten oder die altbewährten LÜK- Kästen zu Hilfe nehmen).

Erstellen eines gemeinsamen Übungskataloges / Bewegungskarten

Übungskatalog für die Klasse erstellen und die Bilder oder Fotos in der Klasse aufhängen, damit die Übungen jederzeit gemacht werden können (Übungsvorschläge siehe Kapitel Haltung).

Die Schüler/innen **erfinden neue Spiele bzw. ändern Spielregeln** schon bekannter Spiele ab. Natürlich wird das Neue gleich in der nächsten Turnstunde ausprobiert.

3.3.1.2. Basteln von Trainingsgeräten aus Alltagsmaterialien (inkl. Spielanregungen)

Alltagsmaterialien sind leicht zu beschaffen. Jedes Alltagsmaterial ermöglicht die Umsetzung differenzierter Förderschwerpunkte. Nicht nur die physiologische und motorische Leistungsfähigkeit wird verbessert, sondern auch die Wahrnehmungsfähigkeit und die soziale Kompetenz lassen sich schulen.

Alternative Sportgeräte wecken Fantasie und Kreativität, da man nicht an normierte Bewegungsabläufe gebunden ist. Mit Alltagsmaterialien kann man überall spielen: Im Turnsaal, zu Hause, im Garten, in der Wohnung. Alltagsgegenstände sind darüber hinaus eine sinnvolle Alternative zu teuren Neuanschaffungen von Unterrichtsmaterialien.

Gut geeignet sind: Luftballons, Zeitungen, Eierkartons, Bierdeckel, PET-Flaschen, Korken, Schachteln, Pappteller, Becher, Putzschwämme. Die Motivation für die Schüler/innen wird gesteigert, wenn sie die „Trainingsgeräte“, mit denen sie künftig arbeiten sollen, selbst basteln dürfen.

Flaschen:

0,5l PET Flaschen gefüllt mit Wasser oder Sand;

Diese Flaschen können als Hanteln verwendet werden oder z.B. für das Spiel „Flaschenball“ (siehe Spielesammlung)

Reis- oder Sandsäckchen:

mit Reis, Sand (oder anderem Füllmaterial aus dem Bastelgeschäft) gefüllte Säckchen. Gut geeignet sind Waschlappen, die man nur an einer Seite zuzunähen braucht. Oder Säckchen aus normalem Stoff (Kinder sammeln Stoffreste), oder Kinder häkeln die Hülle für ein Säckchen,....

Geeignet zur Schulung der Wahrnehmung, Geschicklichkeit, Kooperation,...

Dosenstelzen:

In zwei Konservendosen werden jeweils zwei Löcher gebohrt (scharfe Ränder abkleben; auch an den Löchern, dass die Schnüre nicht reißen). Durch jede Dose wird eine ca. 1,5 m lange Schnur gefädelt und zusammengeknotet.

Man stellt sich mit je einem Fuß auf eine Dose und hält in den Händen jeweils die Schnur. Durch abwechselndes Anheben der Füße und der Schnüre mit den Händen geht man durch den Raum.

Fördert Geschicklichkeit, Koordination, Wahrnehmung.

Eierkarton als „Zielscheibe“:

Eierkarton bunt anmalen und in die Felder der Eierlage Punktzahlen schreiben. Von einer Abwurflinie sollen Münzen, Korken, Tischtennisbälle geworfen werden. Wer erreicht die meisten Punkte?

Fördert Geschicklichkeit, Wahrnehmung.

Puzzlestaffel:

Schachteln werden bunt bemalt oder beklebt oder ausgekleidet. Die Schüler/innen zeichnen ein Bild auf ein DIN A4 Blatt und zerschneiden dies in einzelne Puzzleteile und geben diese in die Schachtel. Zur Festigung von Gelerntem kann man z.B. ein Bild von einem Skelett zerschneiden, oder das Bild ganz lassen und auf Zettel die Namen der einzelnen Körperteile schreiben.

Mannschaftsaufgabe im Turnsaal: Die Mannschaftsmitglieder sollen nacheinander einzelne Puzzleteile aus der Schachtel holen und zusammensetzen. Die Läufer der Teams starten, wenn der vorherige zurückgekehrt ist. Welche Mannschaft hat zuerst ihr Puzzle fertig?

Variante: In der Schachtel befinden sich auch „Nieten-Puzzleteile“. Bringt ein Läufer eine Niete mit, muss diese vom folgenden Läufer wieder zurückgebracht werden, er selbst darf dabei aber keinen neuen Teil aus der Schachtel mitnehmen.

Fördert Schnelligkeit, Kooperation.

Korkmäuse:

Die Schüler/innen kneten um ihre Korke einen ca. 50 cm langen Faden. Mäusejagd: Diese Mäuse werden dicht beieinander in die Spielfeldmitte gelegt. Die Fäden werden leicht gespannt von den einzelnen SpielerInnen gehalten (ca. fünf Schüler/innen pro Gruppe). Ein Mäusejäger hält in der einen Hand einen Plastikbecher und mit der anderen Hand würfelt er. Immer wenn er die Zahl 6 würfelt, versucht er mit dem Becher eine Maus zu fangen. Jagdrevier abgrenzen! Die gefangene Maus wird zum neuen Jäger.

Fördert Wahrnehmung, Schnelligkeit.

Pappteller-Frisbee:

Jede/r Schüler/in bemalt einen Pappteller und kann diesen als Frisbee verwenden. Partnerübungen: mit der rechten/linken Hand zuwerfen, den Abstand zwischen den Partnern zunehmend vergrößern, Synchron-Passen mit zwei Papptellern.

Fördert Geschicklichkeit, Wahrnehmung, Kooperation.

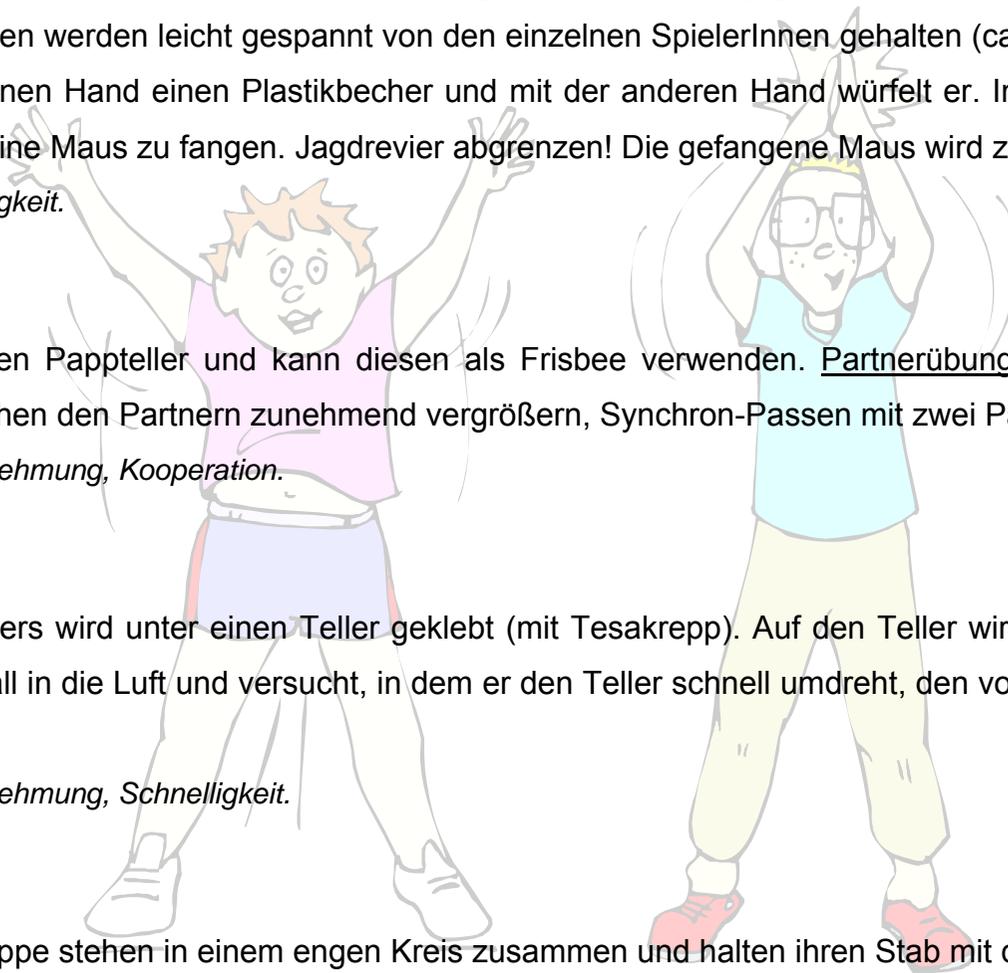
Papptellerbecher:

Der Boden eines Plastikbechers wird unter einen Teller geklebt (mit Tesakrepp). Auf den Teller wird ein Tischtennisball gelegt. Nun schleudert der Spieler den Ball in die Luft und versucht, in dem er den Teller schnell umdreht, den vom Boden zurückspringenden Ball mit dem Becher aufzufangen.

Fördert Geschicklichkeit, Wahrnehmung, Schnelligkeit.

Gordischer Knoten:

Ca. 10 Schüler/innen pro Gruppe stehen in einem engen Kreis zusammen und halten ihren Stab mit der rechten Hand in die Mitte des Kreises. Mit geschlossenen Augen greift nun jedes Kind mit der linken Hand nach einem freien Stabende eines Mitspielers. Mit



geöffneten Augen soll dieser entstandene Knoten nun entwirrt werden. Erlaubt ist Übersteigen oder Unterkriechen, Ausdrehen,...,aber niemals dürfen die Hände gelöst werden oder ein Stab kaputt gehen.

Anfertigung von Zeitungsrollen:

Zeitungsblätter zu einem Stab zusammenrollen und ev. mit einem Klebeband fixieren.

Fördert Problemlösung, Kooperation und Geschicklichkeit.

Tempelhüpfen:

Figur mit Kreide auf den Boden malen, oder mit Klebeband auf den Boden kleben. Zeichnet man die Figur zum Tempelhüpfen auf eine feste Tapetenrolle/ Plastikplane/ ein Stück Linoleumboden lässt sich das „Trainingsgerät“ leicht zusammen rollen und wegräumen oder wo anders (Turnsaal, Klassenzimmer,...) verwenden.

Fördert Geschicklichkeit, Koordination, Kraft.

3.3.1.3. Haltung kindgerecht erklärt

1) Wie ist deine Wirbelsäule aufgebaut und wie „funktioniert“ sie?

Anhand eines Wirbelsäulen-Modells
Wirbelsäule sehr anschaulich erklärt
Wenn du die Wirbelsäule von der Seite
nicht ganz gerade ist. Sie hat, wenn sie
Leg dich auf den Bauch und lass
streichen. Vom Po bis zum Kopf fühlt
Deine Wirbelsäule besteht aus 32-33
jeder dieser Wirbel einen Dorn.



kann die Anatomie und Funktion der
werden.

aus betrachtest, kannst du sehen, dass sie
gesund ist, eine Doppel-S-Form.

deine/n Freund/in über deinen Rücken
sich das an wie bei einer Berg- und Talbahn.

Knochen, diese heißen Wirbel. Hinten hat

Du spürst diese Zacken, wenn du deinen Rücken ganz rund machst und deine Finger über deinen Rücken gleiten lässt.

Versuche nun mit Bausteinen deine Wirbelsäule nachzubauen. Du brauchst dazu 7 Steine für deinen Halsbereich, 12 Steine für deinen Brustbereich, 5 Steine für deinen Lendenbereich, 5 für dein Kreuzbein und 3-4 für dein Steißbein. Du wirst schnell merken, dass dieser hohe Turm sehr wackelig steht und bald umfallen wird.

In Wirklichkeit wird deine Wirbelsäule durch Bänder und Muskeln gesichert. Je stärker deine Bauch- und Rückenmuskeln sind, desto besser können sie deine Wirbelsäule stützen und in einer gesunden Form halten.

Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben. Diese Knorpelscheibe ist elastisch wie ein Gummibärchen das mit Wasser gefüllt ist. Hätten wir keine Bandscheiben, die jede Bewegung wie ein Stoßdämpfer abfedern, würdest du jede Bewegung als Schmerz empfinden.

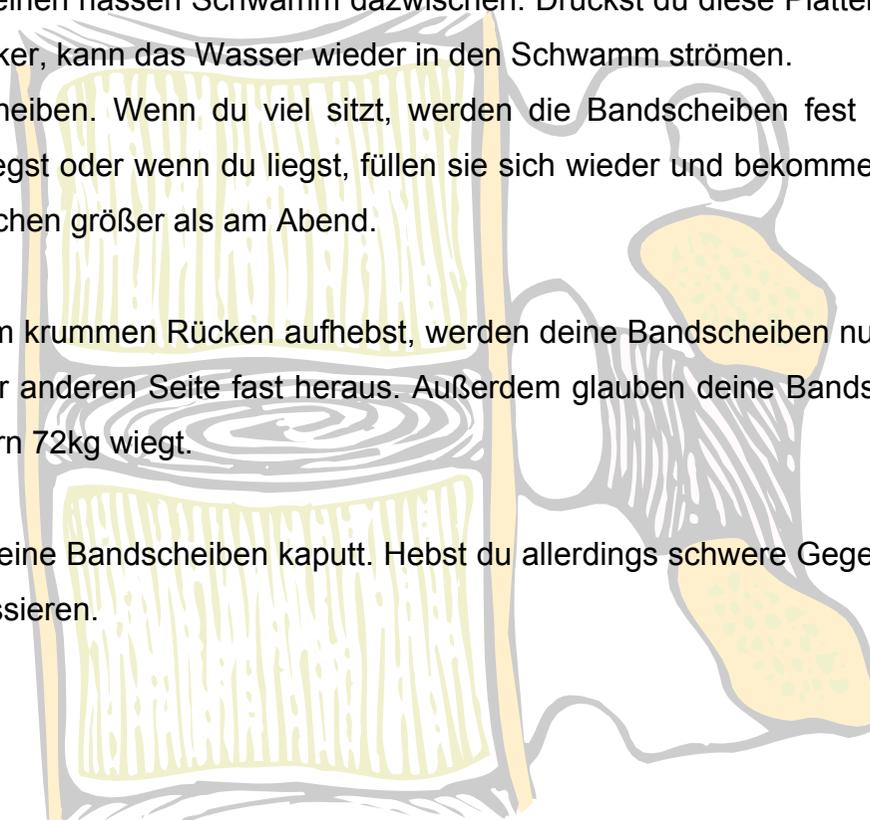
Vergleichen kannst du die Bandscheiben auch mit einem Schwamm.

Nimm zwei Platten/Bücher und leg einen nassen Schwamm dazwischen. Drückst du diese Platten gegeneinander, gibt der Schwamm das Wasser ab. Lässt du wieder locker, kann das Wasser wieder in den Schwamm strömen.

So funktionieren auch die Bandscheiben. Wenn du viel sitzt, werden die Bandscheiben fest zusammengedrückt und geben das Wasser ab. Wenn du dich viel bewegst oder wenn du liegst, füllen sie sich wieder und bekommen so Nahrung. Deshalb bist du auch in der Früh beim Aufstehen ein bisschen größer als am Abend.

Wenn du schwere Sachen mit einem krummen Rücken aufhebst, werden deine Bandscheiben nur auf einer Seite zusammengedrückt und der weiche Kern rutscht auf der anderen Seite fast heraus. Außerdem glauben deine Bandscheiben, dass der Gegenstand, den du heben möchtest nicht 5kg sondern 72kg wiegt.

Falsches Heben macht auf Dauer deine Bandscheiben kaputt. Hebst du allerdings schwere Gegenstände mit einem geraden Rücken, kann deiner Bandscheibe nichts passieren.



2) Sitzen



Eine falsche Arbeitshaltung begünstigt auf Dauer Rücken- Nacken- und Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz), denn zusätzlich zur Rundrückenhaltung kommt beim Blick zur Tafel eine Überstreckung in der Halswirbelsäule hinzu.



So sitzt du richtig:

Zum üblichen Sitzen gibt es viele gesunde und angenehme Alternativen. Sinnvoll ist, wenn du die Sitzgelegenheiten und -positionen im Laufe eines Schultages häufiger wechselst, damit dein Körper immer wieder neue Reize bekommt.

Die Schüler/innen sollten auch zuhause diese Möglichkeiten nutzen. Sofern sie keine eigenen Sitzalternativen haben, könnte man ihnen die schuleigenen Sitzkeile oder Ballkissen leihweise z.B. über das Wochenende oder für einen Nachmittag mit nachhause geben. Jeden Tag wechseln sich die Schüler/innen ab. Auf diese Weise lernen auch die Eltern verschiedene Alternativen zum üblichen Sitzen kennen.



Der Sitzkeil:

durch die Schräge wird dein Becken automatisch nach vorne gekippt. Denk aber trotzdem an deine Goldmedaille und strecke dein Brustbein noch vorne und oben.

Den Kindern kann eine gesunde Haltung auch mit dem Gefühl, das beim Tragen einer Medaille verspürt wird, erklärt werden. Beim Tragen einer (Gold)Medaille wird automatisch die Brust nach vorne gestreckt und auf diese Weise eine gerade Sitzhaltung eingenommen.



Das Ballkissen:

fördert das dynamische/ bewegte Sitzen.



Der Sitzball:

erlaubt dir während des Sitzens kleine Bewegungen, deine Muskeln müssen arbeiten und deine Bandscheiben bekommen Nahrung.

3) Heben



So hebst du richtig:

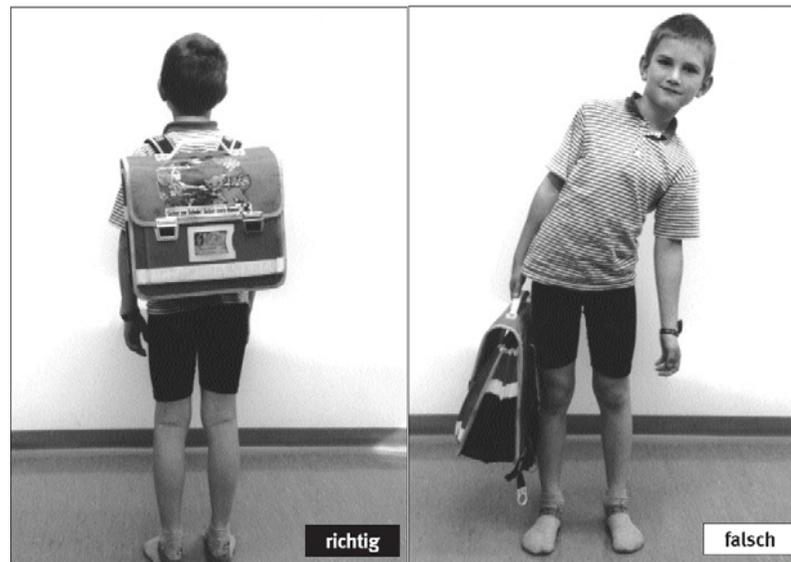
- Stell dich möglichst nahe zum Gegenstand den du heben möchtest, nimm ihn am besten zwischen deine Füße.
- Geh in die Hocke und beuge dabei deine Knie nicht weiter als bis zu einem rechten Winkel. Schiebe dabei dein Gesäß nach hinten.
- Dein Rücken soll gerade bleiben. Denke an die Goldmedaille und strecke deine Brust heraus. Spanne deine Bauch- und Rückenmuskeln an.
- Fasse den Gegenstand und strecke deine Beine.
- Trage den Gegenstand nah am Körper.
- Leichte Gegenstände kannst du auch aus einer Schrittstellung heraus heben.



Schultasche:

Als Grundregel gilt: das Gewicht der gefüllten Schultasche sollte 10% deines Körpergewichts nicht überschreiten.

- Trage deine Schultasche immer auf beiden Schultern, sonst wird deine Wirbelsäule schief.
- Bücher, die du gerade nicht brauchst, solltest du in der Schule lassen.
- Zieh die Trageriemen fest, sodass deine Schultasche deine Brustwirbelsäule berührt und nicht nach hinten wegkippt.



4) Muskeln

Du hast in deinem Körper über 600 Muskeln, die an deinen Knochen befestigt sind. Du kannst deine Muskeln mit Gummibändern vergleichen, die sich dehnen und zusammenziehen können. Dadurch entstehen die Bewegungen in den Gelenken. Muskeln arbeiten wie Pärchen zusammen. Wenn sich der eine zusammenzieht, muss sich der andere strecken.

Versuche es selbst: Beuge dein Kniegelenk, dabei ziehen sich die Muskeln deiner Oberschenkelrückseite zusammen und die der Oberschenkelvorderseite müssen sich dehnen. Strecke dein Kniegelenk und die Muskeln arbeiten genau umgekehrt.

Beuge deinen Oberkörper nach vorne, dabei musst du deine Bauchmuskeln anstrengen, deine Rückenmuskeln werden gedehnt. Richte deinen Oberkörper wieder auf und du spürst wie nun deine Rückenmuskeln arbeiten, die Bauchmuskeln müssen nachgeben.

Finde noch einige solcher Beispiele und lerne dabei deine Gelenke und Muskeln kennen. Welche Bewegungen kann deine Wirbelsäule ausführen?

Trainiere deine Muskeln häufig und regelmäßig, damit sie nicht schlapp und kraftlos werden!

Ein Krafttraining, so streng wie man es aus dem Erwachsenensport kennt, wird im Kindesalter generell nicht durchgeführt. Haltungsübungen sollten in Spiele verpackt werden. Sie werden interessanter, wenn man ihnen lustige Namen gibt. Mit verschiedenen Handgeräten kann man das Training abwechslungsreich gestalten.

Darüber hinaus sollten die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können. Ihre Muskeln stärken sie auch durch Klettern und Hängen, Ziehen und Schieben, Hüpfen und Springen, laufen auf allen Vieren...

Kinder sind grundsätzlich im Ausdauerbereich gut trainierbar. Allerdings werden lange, monotone Läufe für die Kinder schnell langweilig. Lange intensive Belastungen sind für Kinder nicht sehr geeignet. Besser ist es, wenn man sie über kurze Distanzen schneller laufen lässt und dann wieder eine Ruhephase einbaut. Sehr gut geeignet sind dafür Staffelspiele, Fangenspiele oder Ballspiele. Spiele, bei denen die Belastungsintensitäten wechseln und die immer wieder Pausen zur Erholung bieten, entsprechen außerdem dem natürlichen Bewegungsverhalten der Kinder.

Koordinationstraining ist im Volksschulalter von größter Bedeutung.

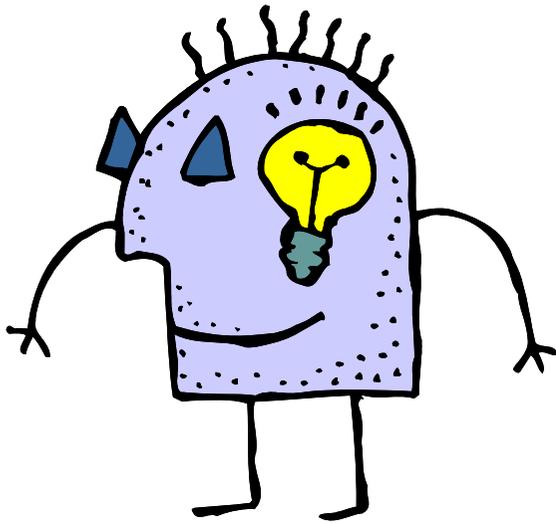
3.3.2. Bewegung und Sport in der Schule

3.3.2.1. Haltungsturnen einmal anders: einige Spiele und Übungen für den Turnunterricht mit unterschiedlichen Handgeräten

1) Lustige Spiele

Krampus

Material: Zeitung zu einer „Rute“ zusammenrollen

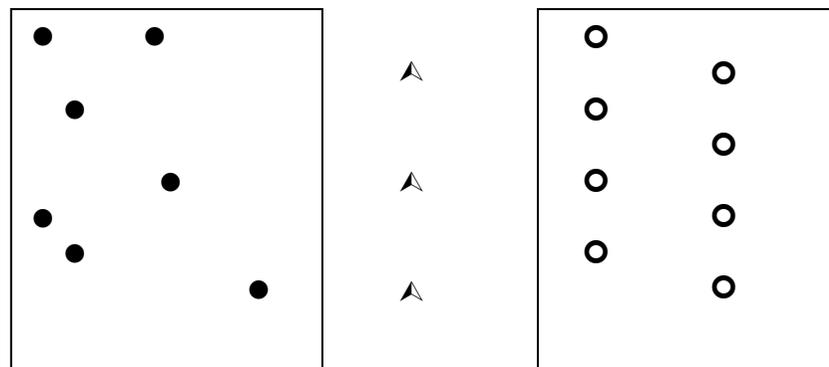


Drei Fänger (Krapusse) versuchen jeweils die SpielerInnen mit ihrer Rute abzuschlagen. Wird ein Kind erwischt, wird die Rute an dieses weitergegeben und es übernimmt die Rolle des Fängers. So wird bestimmt jedes Kind einmal zum Krampus. Doch Vorsicht! Jedes Kind kann nur maximal dreimal Fänger sein! Mögliche Konsequenzen: ausscheiden, Zusatzaufgaben,...

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Vertrauen.

Seifenblasen

Material: 8 Reifen, 6 Bälle, Hütchen



Der Turnsaal wird in zwei Hälften geteilt (Hütchen auf der Mittellinie). In der einen Spielhälfte liegen wahllos Bälle herum („Zauberer“), die erst beim Erlösen zum Einsatz kommen. In diesem Spielfeld dürfen die Spieler umherlaufen. Hier gibt es einen Fänger („Zauberer“). Wer von ihm erwischt wird, muss in die andere Spielhälfte laufen und sich dort in einen Reifen („Seifenblase“) stellen. Diese Reifen sind in verschiedenen Abständen zu einer weiteren Linie („Befreiungslinie“) aufgelegt. In diesem Reifen ist man so lange gefangen, bis man von einem/r Spieler/in erlöst wird. Erlösen dürfen jedoch noch frei herumlaufende SpielerInnen. Das Kind muss dafür einen Ball aufnehmen, mit diesem die Mittellinie passieren (ohne vom Fänger erwischt zu werden), und nun von der Befreiungslinie aus dem Gefangenen den Ball zu werfen. Es folgt nun ein Ballwechsel hin und wieder zurück. Gelingt dieser, ist der Gefangene befreit und darf wieder ins Spielfeld zurück. Der Erlöser kehrt ebenfalls mit dem Ball wieder ins Spielfeld zurück. Der Ball steht nun wieder anderen SpielerInnen zur Verfügung. Wird der Ball nicht gefangen, muss der Gefangene im Reifen bleiben. Wie viele Gefangene ein Erlöser auf einmal befreien kann und wie viele Wurfversuche er pro Gefangenen hat, bleibt der Spielleitung überlassen. Variante: Die Bälle zum Befreien liegen gesammelt in einem Reifen.

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Ballgeschicklichkeit, Raumorientierung, Kooperation.

Reifenpanne

Material: je ein Reifen pro Kind



Die SpielerInnen rollen ihren „Autoreifen“ durch die Halle. Ein oder zwei Kinder sind die Fänger „Nägel auf der Straße“ und laufen ohne Reifen. Wird ein Kind von ihnen erwischt, ist sein Reifen platt und fällt um. Durch 5 Kniebeugen kann der Reifen wieder aufgepumpt werden und das Kind darf den Reifen wieder weiterrollen.

Fördert: Geschicklichkeit, Raumorientierung, Kraft.

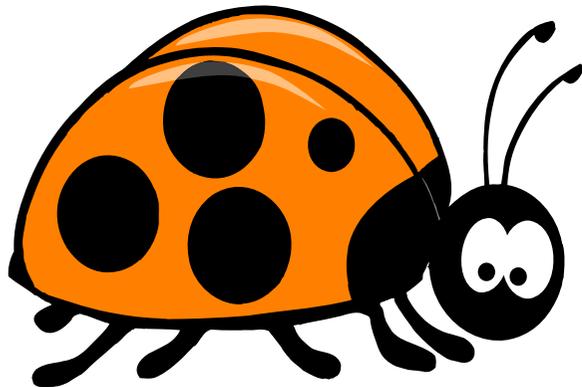
Die Schlümpfe



Ein Kind wird ausgewählt und zum Zauberer „Gagamel“ erklärt, welcher die übrigen Kinder, die Schlümpfe, zu fangen versucht. Wird ein Schlumpf gefangen ist er versteinert, stellt sich in leichter Grätschstellung mit seitlich weg gestreckten Armen hin, und kann nur von anderen Schlümpfen erlöst werden, in dem diese zwischen seinen Beinen durchkriechen. Zwei weitere Kinder werden bestimmt, die als Katzen „Asrael“ dem Zauberer beim Fangen helfen. Die Katzen dürfen sich aber nur auf allen Vieren bewegen. Wird ein Schlumpf von einer Katze gefangen, verwandelt er sich selbst in eine Katze und hilft beim Fangen. In diesem Fall gibt es für den Schlumpf keine Erlösung. Das Spiel ist zu Ende, wenn keine Schlümpfe mehr frei herumlaufen.

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Kooperation.

Käfer im Gras



Vier Käfer werden bestimmt, die sich, jeder zu einem Päckchen zusammengekauert, im Spielfeld verteilen. Während diese Käfer schlafen, dürfen die anderen SpielerInnen zu ihnen gehen (leise anschleichen) und sie am Rücken streicheln. Auf ein Signal erwachen die Käfer plötzlich und versuchen die davonlaufenden SpielerInnen zu fangen. Dabei dürfen sich die Käfer nur auf allen Vieren bewegen. Wer von einem Käfer erwischt wird, verwandelt sich auch in einen Käfer und hilft beim Fangen. Wenn alle SpielerInnen zu Käfern geworden sind, ist das Spiel aus. Auf ein Signal können die Käfer beliebig oft wieder eingeschläfert werden. Variante: Schlangen im Gras, dabei bewegen sich die Schlangen am Bauch.

Fördert: Reaktion, Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Vertrauen.

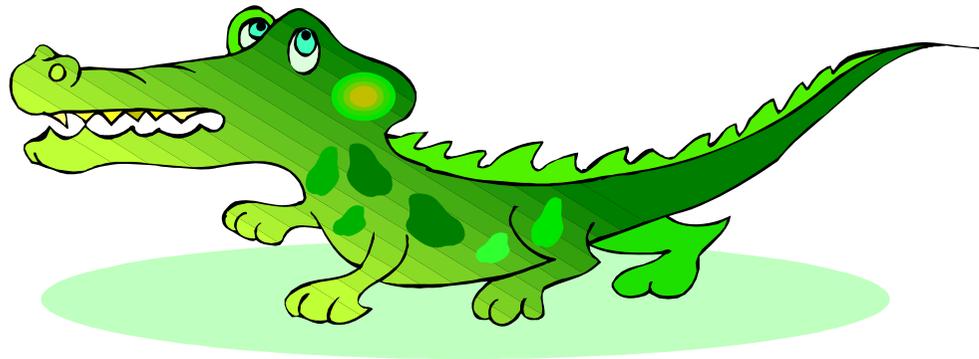
Eins – Zwei – Klebt



Je nach Gruppengröße werden ein bis drei Kinder als Fänger eingeteilt. Wer zum ersten mal abgeschlagen ist, muss an der Körperstelle, an welcher es ihn erwisch hat, mit der (rechten) Hand festkleben. So läuft er weiter, bis er einen zweiten Abschlag erhält. Nun klebt die andere (linke) Hand an dieser Stelle. Beim dritten Abschlag bleibt der Gefangene am Boden kleben. Nichts geht mehr! Wird nicht lang dauern, dann haben die Fänger alle SpielerInnen „festgeklebt“.

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Körperwahrnehmung.

Die gefräßigen Krokodile



Alle Kinder laufen im Spielfeld umher. Ein Fänger verwandelt die Kinder durch seine Berührung in gefräßige Krokodile. Diese dürfen nur auf allen vieren laufen und sollen nun auch beim Fangen helfen. Bald werden es der Krokodile immer mehr, und am Ende bleibt nur noch der erste Fänger übrig. Jetzt muss er um sein Leben laufen, denn plötzlich wenden sich alle Krokodile gegen ihn und wollen auch ihn fressen.

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Kooperation.

Baum – Stein – Brücke (Versteinern)

Es gibt drei Fänger, welche jeweils mit einer anderen Farbe gekennzeichnet sind. Einer (z.B. rote Schleife) verwandelt die SpielerInnen, wenn sie von ihm erwischt werden, in einen Baum. Der blaue Fänger verwandelt die SpielerInnen in einen Stein. Werden die SpielerInnen vom dritten Fänger erwischt (z.B. rote u. blaue Schleife, wenn keine andere Farbe vorhanden ist), werden diese zu einer Brücke. Die „Versteinerten“ können jederzeit von den noch freien SpielerInnen erlöst werden.



Baum: aufrechter Stand und Arme ca. in Schulterhöhe wegstrecken; der Erlöser muss die Arme hinunterzudrücken (Widerstand, Anspannung)

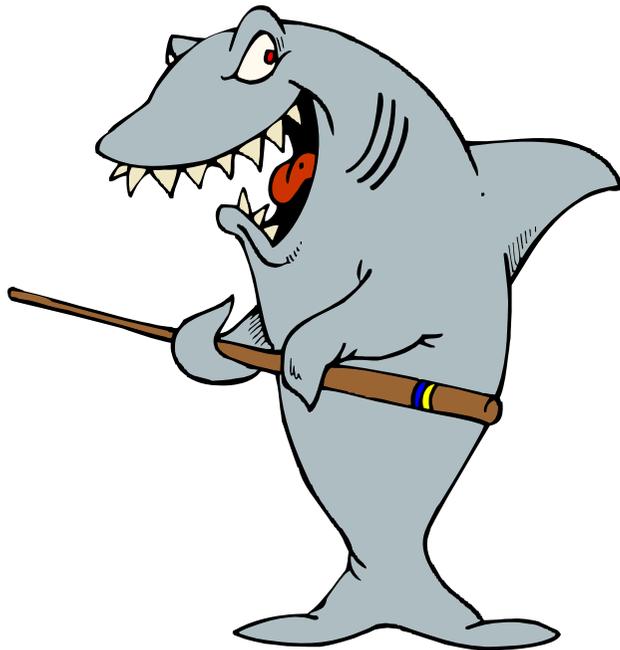
Stein: am Boden knien, Gesäß auf die Fersen, Kopf auf die Knie, runder Rücken; der Erlöser streicht einige Male sanft über den Rücken (Entspannung)

Brücke: verkehrte Bankstellung (Krebs): am Boden sitzen, die Beine anwinkeln, die Arme stützen hinter dem Körper, nun das Becken strecken und so hoch heben, bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine waagrechte Gerade bilden; die Brücke muss so hoch und stabil gehalten werden, dass der Erlöser unter ihr durchkriechen kann (Anspannung)

Fördert: Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Körperwahrnehmung (Anspannung – Entspannung), Raumorientierung, Kooperation.

Inselhüpfen

Material: 4 Matten



In der Mitte jeder Turnsaalwand liegt eine Matte (Insel). Die Kinder werden nun gleichmäßig auf diese Inseln aufgeteilt. Auf ein Signal wechseln die Kinder im Uhrzeigersinn auf die nächste Insel. In der Mitte des Turnsaales steht ein Kind, der weiße Hai. Er startet ebenfalls beim Signal und versucht, die Inselbewohner zu fangen. Fangen darf er nur diejenigen, die sich im „Wasser“ befinden. Sobald sie die nächste Insel erreicht haben, sind sie vor dem Hai sicher. Wer erwischt wird, wird auch zu einem Hai und hilft nun beim Fangen. Gestartet wird immer erst beim Signal wieder von der Mitte aus. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Insel leer ist. Oder: Nach einiger Zeit wird gezählt, welche Insel die wenigsten Bewohner verloren hat.

Variation:

1 x pfeifen: Wechsel im Uhrzeigersinn auf die nächste Insel

2 x pfeifen: Wechsel gegen den Uhrzeigersinn auf die nächste Insel

Variation:

gestartet wird immer aus anderen Ausgangslagen: Schneidersitz, Bauchlage, Rückenlage, Hocke,...

Fördert: Reaktion, Schnelligkeit, Raumorientierung.

Inselball

Material: Schleifen (3 Farben), 3 Matten, 2 Bälle

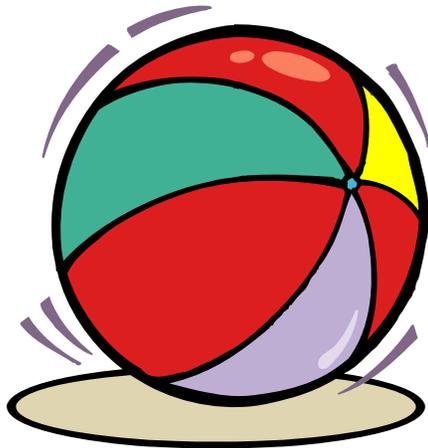


Die SchülerInnen werden in drei Gruppen geteilt und mit Schleifen farblich gekennzeichnet. Jeder Gruppe gehört eine Insel (3 Matten, die im Turnsaal verteilt sind). Während des Spieles dürfen sich die SchülerInnen im Turnsaal frei bewegen. Sie versuchen mit zwei Bällen die SpielerInnen der gegnerischen Mannschaften abzuschießen (3-Schritte-Regel). Ein getroffener Spieler, muss auf seine eigene Insel und ist vorerst ausgeschieden. Frei ist der Spieler dann wieder, wenn ihm von einem Spieler der eigenen Mannschaft ein Ball zugeworfen wird und er/sie mit diesem Ball von der Insel aus einen Gegner abschießt. Die Mannschaft, die als erstes vollständig auf die eigene Insel verbannt wurde, hat verloren.

Fördert: Raumorientierung, Kooperation, Ballgeschicklichkeit.

Flaschenball

Material: pro SpielerIn eine mit Wasser oder Sand gefüllte 0,5PET-Flasche, 4-5 Bälle



Jedes Kind sucht sich innerhalb eines markierten Spielfeldes einen Platz und stellt seine Flasche vor sich auf den Boden. Es sind 4 oder 5 Bälle im Umlauf, mit denen jedes Kind die Flaschen der MitspielerInnen abschießen darf. Die eigene Flasche gilt es zu verteidigen, sie darf nicht umfallen. Eine Berührung mit der Hand ist verboten. Fällt die eigene Flasche um, sei es weil sie von einem Ball getroffen wird, oder weil man sie beim Verteidigen irrtümlich selbst umwirft, muss man zur „Strafe“ eine Runde ums Spielfeld laufen. Nach der Strafrunde stellt man die Flasche wieder auf und spielt weiter.

Fördert: Ballgeschicklichkeit, Reaktion, Raumorientierung, Ausdauer.

Geisterbahn

Material: 4 - 6 Langbänke in ca. 2m Abständen parallel zueinander aufstellen



Die SchülerInnen überlaufen alle gemeinsam in eine Richtung die Langbänke; seitlich wird zurückgelaufen, und die Runde durch die Geisterbahn beginnt ohne Unterbrechung von neuem. Auf jeder Bank steht nun aber ein Kind, das als Geist versucht, die Kinder am darüber laufen zu hindern. Erwischt der Geist eine Kind, ist er als Geist befreit, er darf selbst laufen. Stattdessen wird der Gefangene zum neuen Geist. Ständiger Wechsel der Geister!

Variante als Spiel zum Abschluss einer Stunde:

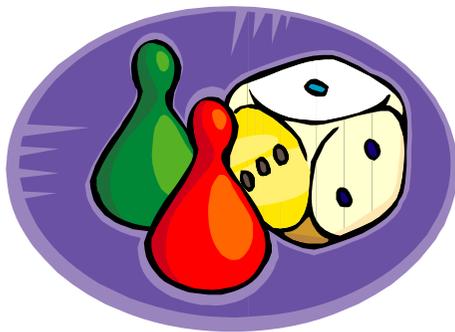
Wer gefangen wird, scheidet aus und merkt sich seinen Fänger (setzt sich zu seiner Bank).

Welcher Geist hat zum Schluss die meisten SchülerInnen gefangen?

Fördert: Ausdauer, Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit.

Fangen bzw. Abschießen mit Freiwürfeln

Material: Bälle, Würfel

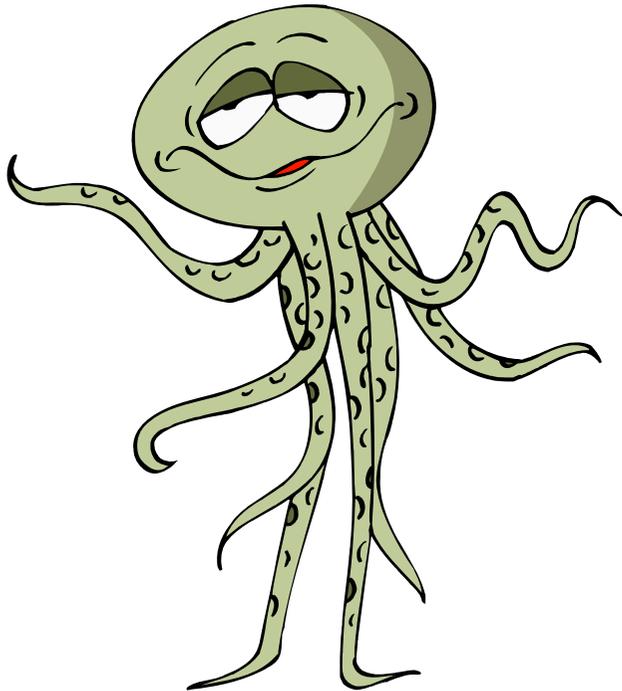


Die SchülerInnen spielen fangen (1 Fänger) oder abschießen (jeder gegen jeden mit ca. 3 Bällen). Wer gefangen bzw. abgeschossen wird, scheidet aus und stellt sich an den Rand des Spielfeldes. Hier darf das Kind 1x würfeln. Würfelt es eine 6, so ist es frei und spielt wieder mit. Bei jeder anderen Zahl bleibt es stehen und wartet bis das nächste Kind ausscheidet und würfelt. So entsteht mitunter eine lange Reihe an Ausgeschiedenen. Wichtig dabei ist die Reihenfolge des Ausscheidens, denn würfelt ein Kind eine 6, so sind alle, die vor ihm schon da waren, ebenfalls frei.

Fördert: Ballgeschicklichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit.

Das Seeungeheuer

Material: Weichbodenmatte, Schleifen, Hütchen (oder Matten)



Bei diesem Lauf- und Fangspiel werden die SchülerInnen in 4 Mannschaften (z.B. Delphine, Haie, Wale, Rochen) aufgeteilt. Ein Kind der Klasse ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des Seeungeheuers (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Kinder der Delphingruppe hinter ihrem Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft die Lehrkraft laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein "Meerestier" vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt.

Anmerkung: Zur besseren Unterscheidung tragen die Seeungeheuer ein Parteiband. Anstatt der Hütchen können auch Matten, verwendet werden, so wird das Versteck der Meeresbewohner besser begrenzt.

Fördert: Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit.

Von Froschteich zu Froschteich

Material: 2 Taue oder 2 Weichböden

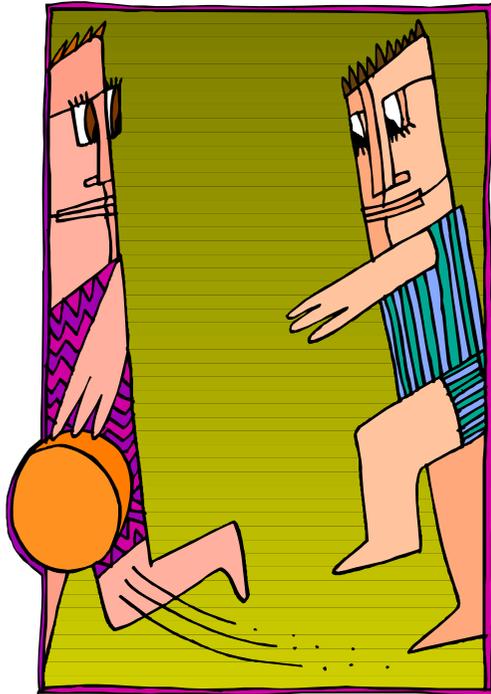


Die Froschteiche werden jeweils aus einem Tau, das zu einem Kreis geformt aufgelegt wird, gebildet (Abstand ca. 10 Meter zwischen den Teichen). Oder 2 Weichböden liegen als Teiche im Abstand von ca. 10 Metern einander gegenüber. Die Kinder nehmen als Frösche in einem der Teiche Platz. Auf ein Signal hüpfen die Frösche von einem Teich zum anderen. Zwischen den Teichen versucht ein Storch, hüpfend auf einem Bein, die Frösche zu fangen. Wer vom Storch erwischt wird, ist in der nächsten Spielrunde ebenfalls ein Storch. Um den Fröschen den Weg von einem zum anderen Teich etwas zu erleichtern, dürfen sie hinter eine Linie, die rund ums Spielfeld führt, hüpfen und sich ab dort auf zwei Beinen bewegen. An der Stelle wo sie die beste Chance sehen zum Zielteich zu gelangen, betreten sie wieder das Spielfeld und müssen wieder hüpfen. Der Storch darf das Spielfeld nicht verlassen.

Fördert: Koordination, Kraft, Raumorientierung.

Werfer und Läufer

Material: 1 Ball, 1 Markierungshütchen



Die SchülerInnen bilden 2 Gruppen, wobei Gruppe 1 („Werfer“) einen Kreis bildet und Gruppe 2 („Läufer“) sich hintereinander zu einer Reihe aufstellt. „Werfer“ und „Läufer“ spielen gegeneinander. Auf ein Startsignal starten beide Gruppen:

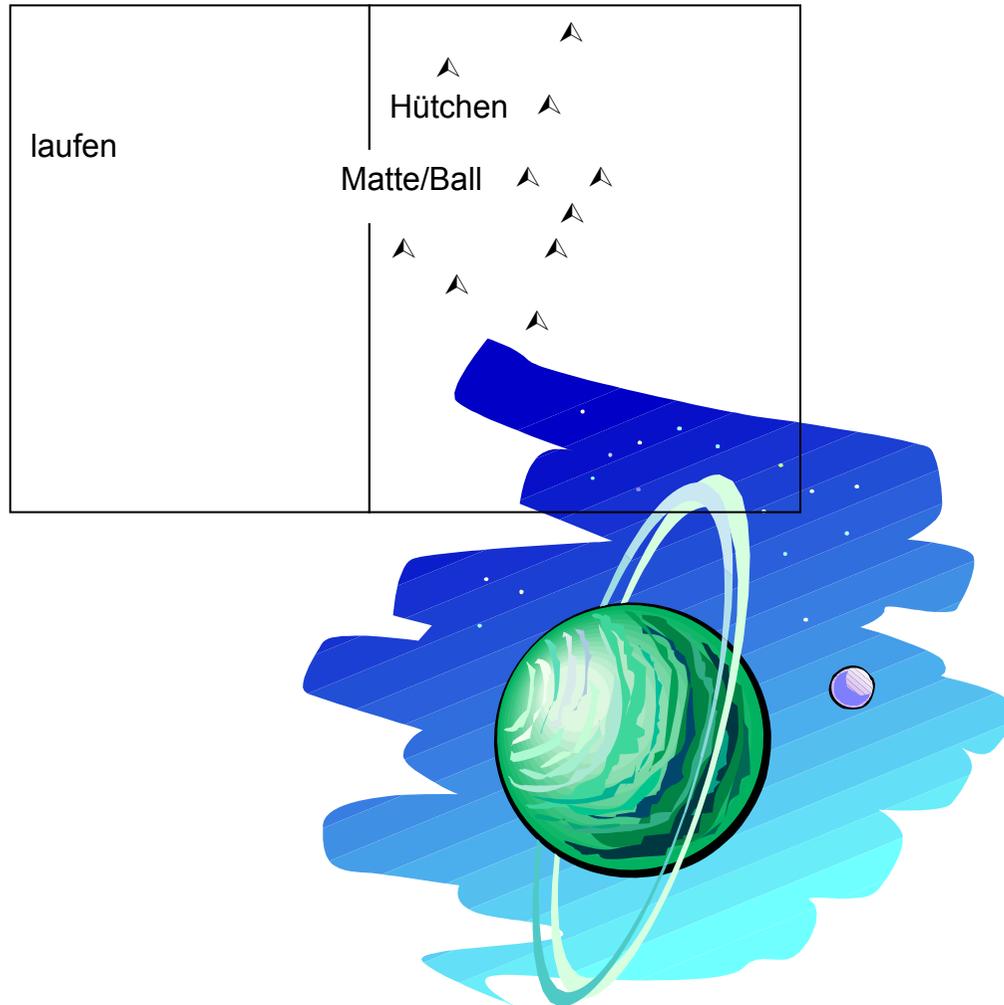
- Die „Werfer“ spielen sich gegenseitig einen Ball zu. Für jeden gefangenen Wurf erhalten sie einen Punkt. Wird der Ball nicht gefangen, beginnt das Zählen wieder von vorne. Wie viele Punkte haben sie am Ende?
- Die „Läufer“ laufen wie bei einer Staffel. Hat einer die vorgegebene Laufstrecke um das Markierungshütchen absolviert, startet der nächste nach Handabschlag. Ist die Gruppe fertig so bedeutet das Stopp für die „Werfer“.

Die „Läufer“ sind sozusagen die Stoppuhr für die „Werfer“. Solange sie laufen, solange dürfen sich die anderen den Ball zuspielen. Die beiden Gruppen tauschen dann ihre Aufgaben. Welche Gruppe hat am Ende mehr Punkte im Ballzuspiel?

Fördert: Ballgeschicklichkeit, Kooperation, Schnelligkeit.

Weltall

Material: 5 gelbe und 5 orange Markierungshütchen, 1 Matte, 1 Ball



Der Turnsaal (Weltall) wird in 2 Hälften geteilt (Mittellinie). In einer Hälfte dürfen die Kinder (Astronauten) herumlaufen. Hier gibt es einen Fänger („Alien“). Wer von ihm erwischt wird, muss in die andere Spielhälfte laufen. Hier liegen gelbe und orange Hütchen wahllos verteilt (Planeten). Der Gefangene stellt sich nun zu einem dieser Hütchen (er wird sozusagen „von einem Alien auf einen Planeten verbannt“). Er ist auf dem Planeten solange gefangen, bis er vom „Erlöser“ befreit wird. Der Erlöser steht auf der Matte an der Mittellinie und hält einen Ball. Durch einen gelungenen Ballwechsel zwischen Erlöser und Gefangenem wird der Gefangene befreit. Er darf wieder ins andere Spielfeld und dort mitlaufen.

Variante für 3. u. 4. Schulstufe: Erlöst sind die Gefangenen erst nach 3 Ballkontakten untereinander, wobei immer abwechselnd von gelb zu orange bzw. von orange zu gelb geworfen werden muss. D.h. z.B.: Erlöser wirft zu Gefangenem gelb (1. Kontakt) → Gefangener orange (2. Kontakt) → Gefangener gelb (3. Kontakt), nach dem 3. Ballkontakt geht der Ball zurück zum Erlöser. Alle, die an diesem Ballwechsel beteiligt waren, sind nun frei. Die anderen warten auf erneutes Zuspiel.

Wichtig für die Gefangenen zu beachten: zu welcher Farbe stelle ich mich, damit ein Ballwechsel funktioniert?

Wichtig für den Erlöser zu beachten: zu welcher Farbe werfe ich zuerst, damit ein Ballwechsel funktioniert?

Fördert: Schnelligkeit, Ausdauer, Ballgeschicklichkeit, Raumorientierung, Kooperation.

Verlies

Material: 4 Langbänke



In einer Turnsaalhälfte spielen die SchülerInnen fangen (1 Fänger ist der Polizist), in der anderen Hälfte sind 4 Langbänke zu einem Quadrat aufgestellt und bilden ein Verlies. Dieses Verlies wird von einem Wächter bewacht. Wird man vom Polizist erwischt, kommt man ins Verlies und kann sich selbst befreien, in dem man unter einer Langbank durchkriecht. Schafft man dies, ohne vom Wächter erwischt zu werden, darf man wieder beim Fangenspiel mitmachen. Wird man vom Wächter erwischt, muss man einen erneuten Ausbruchversuch starten.

Fördert: Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Raumorientierung, Ausdauer.

2) Übungen zur Schulung der Koordination

Mit Bällen/ Luftballons und Jongliertüchern:

- hochwerfen – klatschen (1x / 2x) – fangen
- hochwerfen – klatschen hinter dem Rücken – fangen
- hochwerfen – Arme kreuzen vor der Brust – fangen
- hochwerfen – drehen (halbe oder ganze) – fangen
- Zehnerln gegen die Wand
- hochwerfen und fangen; einhändig, beidhändig,...von einer Hand zur anderen,... Vorübungen zum Jonglieren,... von einem Partner zum anderen,....
- Tuch um den Körper herum geben, zwischen den Beinen durch,....
- div. Kombinationen.....

Mit Langbänken

4 Langbänke parallel im Abstand von ca. 2 Metern aufgestellt

Die Kinder laufen alle gemeinsam außen um die Langbank herum:

- 1 Pfiff: Richtung wechseln
- 2 Pfiffe: auf eine Langbank setzen

- 3 Pfliffe: auf eine Langbank stellen

Die Kinder stellen sich in 2 Gruppen an, immer zwei Kinder (eines pro Gruppe) laufen gleichzeitig über die Langbank:

- drüber – drüber – drüber – drüber
- drüber – drauf – drüber – drauf
- drüber – drauf – Sprung – Sprung
- drüber – drauf – Hockwende – Hockwende
- diverse Kombinationen....

(Erklärung: drüber = darüber laufen ohne Berührung der Langbank
drauf = darüber laufen mit einem Fuß auf Langbank
Sprung = mit beiden Beinen auf Langbank und Strecksprung)

Mit Ziehtauen

Material: 1 Tau, 1 Gummischnur (Zauberschnur)

1 Tau liegt quer im Turnsaal am Boden und wird von zwei SchülerInnen an den Enden gehalten, die Zauberschnur wird parallel dazu im Abstand von ca. 4 Metern in Brusthöhe von zwei SchülerInnen gespannt. Die übrigen SchülerInnen laufen nun längs durch den Turnsaal und müssen dabei das erste Seil überspringen und unter dem zweiten durchlaufen. Erschwert wird das ganze, da sich nun die Tauen entgegen der Laufrichtung auf die SchülerInnen zu bewegen. Zuerst langsam dann immer schneller. Vorsicht für die Läufer!

3) Übungen zur Muskelkräftigung

Mit Bällen / Luftballons und Jongliertüchern

Schultermuskulatur: im Schneidersitz aufrecht sitzen



- Ball halten, Arme gestreckt nach oben, Ball hinter den Kopf in den Nacken ziehen, Arme wieder strecken, 10x
- Arme seitlich wegstrecken, Tuch an einem „Zipfel“ in einer Hand, Arme gestreckt über den Kopf führen, Tuch wandert nun in die andere Hand, Arme wieder senken, (Tuch soll „wehen“) 10x
- Säge: Tuch gespannt im Nacken halten (eher bei den Schultern), von einer Seite zur anderen Seite ziehen (Abtrocknen mit einem Handtuch) 10x

Bauchmuskulatur:



- Rudern im Schwebesitz: Arme und Beine abwechselnd beugen und strecken, Tuch spannen, 10x
- Ball im Schwebesitz in einem 8er um die Beine geben
- Situps 10x, Ball wird mit gestreckten Armen Richtung Knie gehoben

Gesäßmuskulatur:



- Brücke: Arme stützen hinter dem Rücken, Becken hoch heben, der Ball der im Schoß liegt darf nicht hinunterrollen, 5x
- Dasselbe, nur stehen die Füße auf dem Ball, 5x

Rückenmuskulatur:



- In Bauchlage Arme und Beine gestreckt hochheben (Ball mit beiden Händen nach vorne halten), nur der Bauch darf dabei den Boden berühren, 6x
- Bauchlage: Arme gestreckt hochheben, Ball in einer Hand, Arme gestreckt nach hinten zum Gesäß führen, der Ball wechselt die Hand, Arme wieder nach vorne bringen, so wandert der Ball ein paar Mal im Kreis, 6x
- Bauchlage: Arme gestreckt hochheben, Tuch gespannt halten, Arme strecken und beugen und dabei das Tuch über den Kopf bis in den Nacken ziehen („schwimmen“), 6x

Mit Reifen

Wiederholungen je nach Schulstufe ca. 6 bis 10-mal

Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur:

- Schneidersitz, aufrechte Sitzhaltung,
 - 1) die Arme sind waagrecht nach vor gestreckt, der Reifen wird wie ein Lenkrad gehalten;
 - 2) jetzt werden die Arme nach oben gestreckt;
 - 3) dann werden die Arme gebeugt, der Reifen wird also auf Schulterhöhe gesenkt, sodass der Kopf über den Reifenrand schaut;
 - 4) die Arme werden wieder nach oben gestreckt;
 - 5) die Arme werden wieder waagrecht nach vor gestreckt (Lenkrad);
 - 6) Wiederholung 1) bis 5)
- Schneidersitz, aufrechte Sitzhaltung, die Arme sind nach oben gestreckt, der Reifen bildet einen „Heiligenschein“, indem er senkrecht hochgehalten wird (Griff am unteren Rand); nun werden die Arme abwechselnd gebeugt und wieder gestreckt; der Reifen wandert dabei hinter den Kopf bis zu den Schultern und wieder hinauf.

Bauchmuskulatur:

- Situps; In Rückenlage Beine beugen, die Fersen gegen den Boden stemmen; (die Beine bilden einen „Berg“ der im Reifen steht); beide Hände ziehen Richtung Knie, „sie wandern auf die Bergspitze“; den Kopf nie ablegen;
- Schwebesitz; der Reifen wird vor dem Körper gehalten; nun die Beine durch den Reifen strecken und wieder beugen; („Dompteur und Löwe“)

Rückenmuskulatur:



- Bauchlage; Arme und Beine führen Schwimmbewegungen in der Luft aus; („auf der Insel - dem Reifen - ist nur Platz für den Bauch, Arme und Beine treiben im Wasser und müssen schwimmen“)
- Bauchlage; Arme und Beine werden gestreckt vom Boden abgehoben; „fliegen“; geradeaus fliegen, Kurven fliegen; dabei zum Boden schauen!, Lendenwirbelsäule nicht überstrecken!

Mit Langbänken - als Würfelspiel

Material: Langbänke parallel im Abstand von ca. 2 Metern aufstellen, 1 Würfel, (6 Übungskarten);



1 = Hockwenden: 2 Längen

2 = Bauchmuskeln: Situps: 10-mal (Füße auf der Bank, Hüfte und Knie ca. rechtwinklig gebeugt)



3 = Rückenmuskeln: „Fliegen wie Superman“: 7-mal je 3 Sekunden halten (mit dem Bauch quer über die Bank legen und gleichzeitig Arme und Beine nach oben strecken; Körperspannung!)

4 = Armmuskeln: Liegestütz: 10-mal (Oberschenkel liegen auf der Bank; Vorsicht: kein Hohlkreuz!)

5 = Schultermuskeln: „Schwimmen“ (mit dem Bauch quer über die Bank legen, Knie bleiben am Boden, mit den Armen Brustschwimmen)

6 = Beinmuskeln: Grätschsprünge: 2 Längen (Grätsche über der Langbank, beidbeinig wegspringen und Landung auf der Bank, wieder in die Grätsche runterspringen)

Die SchülerInnen verteilen sich gleichmäßig auf die Langbänke. 1 Kind darf würfeln – je nach gewürfelter Zahl machen alle Kinder gemeinsam die dazugehörige Übung. Dann würfelt das nächste Kind – alle Kinder üben wieder,... usw.

Ende: Wenn alle 6 Übungen einmal erwürfelt und gemacht wurden. Wird dieselbe Zahl mehrmals gewürfelt, wird dieselbe Übung auch mehrmals gemacht!

Mit Markierungstellern als Laufspiel (Thema Weltall)

Material: 1 Matte, 8 gelbe und 8 orange Markierungsteller

Die SchülerInnen sammeln Ideen, was es im Weltall alles gibt. Wichtig für das Spiel: Planeten, Astronauten, Raumschiffe, Raumstation, Aliens, Schwerelosigkeit, Satelliten

Vorbereitung: Der Turnsaal ist das Weltall, darin verteilt sind die Markierungsteller als Planeten (gelbe für die Buben, orange für die Mädchen), in der Mitte liegt die Matte als Raumstation;

Zum einfacheren Sprachverständnis kann man das Spiel abwandeln: Thema Weltreise: Wir fliegen mit dem Flugzeug in verschiedene Länder oder Städte (Markierungsteller), Zwischenlandung am Flughafen (Matte), um aufzutanken,...

Spiel: Die SchülerInnen sind nun die Astronauten, die mit ihren Raumschiffen die Planeten erforschen. Der Spielleiter ist der Commander der Raumstation. Dort treffen sich alle Astronauten immer wieder, um den nächsten Auftrag entgegenzunehmen

Missionen:

- jeden Planeten einmal umrunden
- jeden Planeten mit dem Bauch berühren (Liegestütz)
- jeden Planeten mit dem Gesäß berühren (Kniebeugen)
- jeden Planeten mit dem Ohr berühren (belauschen)
- jeden Planeten mit dem Auge berühren (spionieren)

Die Mädchen laufen nur zu den orangen, die Buben nur zu den gelben Planeten. Wichtig für alle: Nach jedem Planeten, den sie angelaufen sind, müssen die Astronauten zurück zur Raumstation um zu tanken (berühren mit einer Hand)!

Alarm:

Spielleiter gibt Alarmsignal (Pfiff), wenn Gefahr durch die „Aliens“ besteht.

Um von diesen nicht gesehen oder erwischt zu werden, oder um sie auszuspionieren, erhalten die Astronauten wieder einen Auftrag.

Die Gefahr ist erst gebannt, nachdem dieser erfolgreich ausgeführt wurde:

- den Aliens in der Schwerelosigkeit entkommen → „Fliegen wie Superman“: in Bauchlage Arme und Beine gestreckt vom Boden heben
- Aliens durch Radar / Satellitenüberwachung ausfindig machen: Bankstellung → Arme und Beine diagonal wegstrecken
- Aliens mittels Fernrohr ausspionieren: „Situps“: mit den Händen das „Fernrohr“ vors Gesicht halten und dabei Oberkörper aufrichten

Mit dem Ziehtau (zu einem Kreis verknotet)

Fördert: Kooperation, Kraft

Die SchülerInnen stehen außen rund ums Tau.

Innenstirnkreis:

- Griff mit beiden Händen: nach außen ziehen, nach außen lehnen
- Griff mit der rechten Hand, linke Hand zeigt nach außen: nach außen ziehen
- Griff mit der linken Hand, rechte Hand zeigt nach außen: nach außen ziehen
- Karussell: Griff mit der rechten Hand, nach außen ziehen und dabei im Kreis laufen; Richtungswechsel auf Signal.
- Griff mit beiden Händen, Zug nach außen: niedersetzen und aufstehen im Wechsel

Außenstirnkreis:

Die SchülerInnen stehen innerhalb des Taus.

Griff mit beiden Händen hinter dem Rücken: nach außen ziehen

Außenstirnkreis:

- Tau in Hüfthöhe: ziehen nach außen
- Vierfüßlerstand, Seil an Hüfte: nach außen „laufen“

Innenstirnkreis:

- Tau in Höhe des Gesäßes: ziehen nach außen
- Tau liegt am Boden; SchülerInnen liegen außen herum am Bauch und halten mit beiden Händen das Tau, die Arme sind gestreckt; Tau mit gestreckten Armen hochhalten, gleichzeitig Beine gestreckt hochheben („fliegen“)

4) Fußgymnastik mit Zeitungen

Die Kinder sollen barfuss sein.

Die Kinder stehen im Kreis, jeder hat ein Zeitungsblatt vor sich liegen:

- um die Zeitung gehen: auf den Zehenspitzen, auf der Ferse, im Raupengang (durch das Beugen der Zehen werden die Fersen nachgezogen) - Fußinnenkante und Fußaußenkante sind nicht so gut geeignet, da die Belastung im Sprunggelenk zu groß ist
- auf die Zeitung stellen, abwechselnd Ballen- und Fersenstand
- Einbeinstand, mit dem anderen Fuß die Zeitung auf verschiedene Positionen schieben: vor den Körper, nach hinten, zur Seite, von links nach rechts, Überkreuzen der Körpermitte,... beidseitig üben!

- neben der Zeitung stehen, beidbeinig hin- und herspringen, einbeinig hin- und herspringen
- Grätsche über der Zeitung, von einem Bein aufs andere springen
- ein Bein steht neben der Zeitung, das andere darauf; hin- und herspringen
- ein Bein steht vor der Zeitung, das andere dahinter; nun wechselnd hüpfen

Die Kinder sitzen im Kreis, das Zeitungsblatt liegt vor ihnen:

- angewinkelte Beine; beugen und strecken der Sprunggelenke (abwechselnd Fersen und Zehen am Boden)
- Schwebesitz; kreisen der Füße nach innen und außen
- Schwebesitz; spreizen der Zehen und klammern (Faust)
- Schwebesitz; Fußsohlen aneinander; abwechselndes Strecken und Beugen der Zehen, Fersen bleiben beieinander (Zeitung lesen durch die Lupe)
- Schwebesitz; abwechselnd Ferse an Ferse bzw. große Zehe an große Zehe (ein „V“ lesen, ein „A“ lesen)
- mit den Zehen aus der Zeitung einen Knödel formen
- die Zeitung wieder glatt streifen (bügeln)
- verkehrte Bankstellung (Brücke, Krebs), das Blatt mit den Zehen eines Fußes greifen und damit den anderen zuwinken (stabil im Becken!); Bein wechseln
- das Blatt mit den Füßen in zwei Teile reißen, aus jedem Teil einen Knödel formen

- einen Knödel zwischen den Füßen einwickeln, diesen hochwerfen und mit den Händen wieder fangen
- einen Knödel mit einem Fuß aufnehmen und diesen im Schwebesitz abwechselnd von einem Fuß zum anderen hin- und hergeben
- nun mit jedem Fuß einen Knödel aufnehmen, diese im Krebsgang zum „Kochtopf“ transportieren (Kreis in der Mitte des Turnsaales) → Spiel „Knödel im Kochtopf“

Spiel „Knödel im Kochtopf“

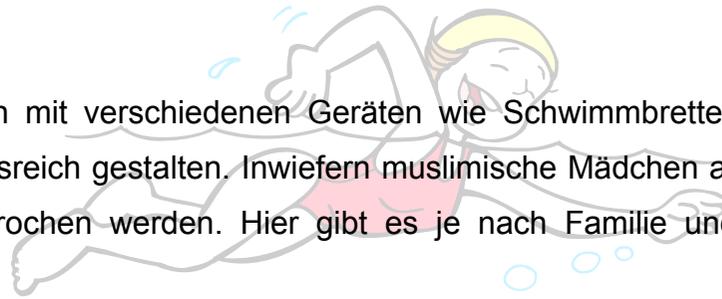
Material: Zeitungsknäuel

Die SchülerInnen werden gleichmäßig in vier Gruppen geteilt, wobei jede Gruppe in jeweils einem Eck des Turnsaales Aufstellung nimmt. Im Kochtopf (großer Kreis in der Mitte des Turnsaales) befinden sich die Knödel (Knäuel aus Zeitungspapier), welche, da sie fertig gekocht sind, aus dem Topf geholt werden müssen. Auf ein Signal starten alle SchülerInnen gleichzeitig, laufen zum Kochtopf, nehmen jeweils einen Knödel mit einem Fuß auf und transportieren diesen auf einem Bein hüpfend in ihr eigenes Eck. Den ersten Knödel abgelegt, laufen sie sofort um den nächsten usw. Sind alle Knödel aus dem Topf gefischt, wird gezählt, welche Gruppe die meisten Knödel erwischt hat.

Um gerecht zu sein (evtl. ungleiche Gruppengrößen, schummeln beim Knödelzählen,...) müssen in einem zweiten Durchgang die Knödel wieder zurück in den Kochtopf transportiert werden.

5) Schwimmen

Den Schwimmunterricht kann man mit verschiedenen Geräten wie Schwimmbrettern, Schwimmpads oder Schwimmnoodles und lustigen Spielen sehr abwechslungsreich gestalten. Inwiefern muslimische Mädchen am Schwimmunterricht teilnehmen dürfen, muss mit den jeweiligen Familien besprochen werden. Hier gibt es je nach Familie und nach Auslegung des islamischen Glaubens Unterschiede.



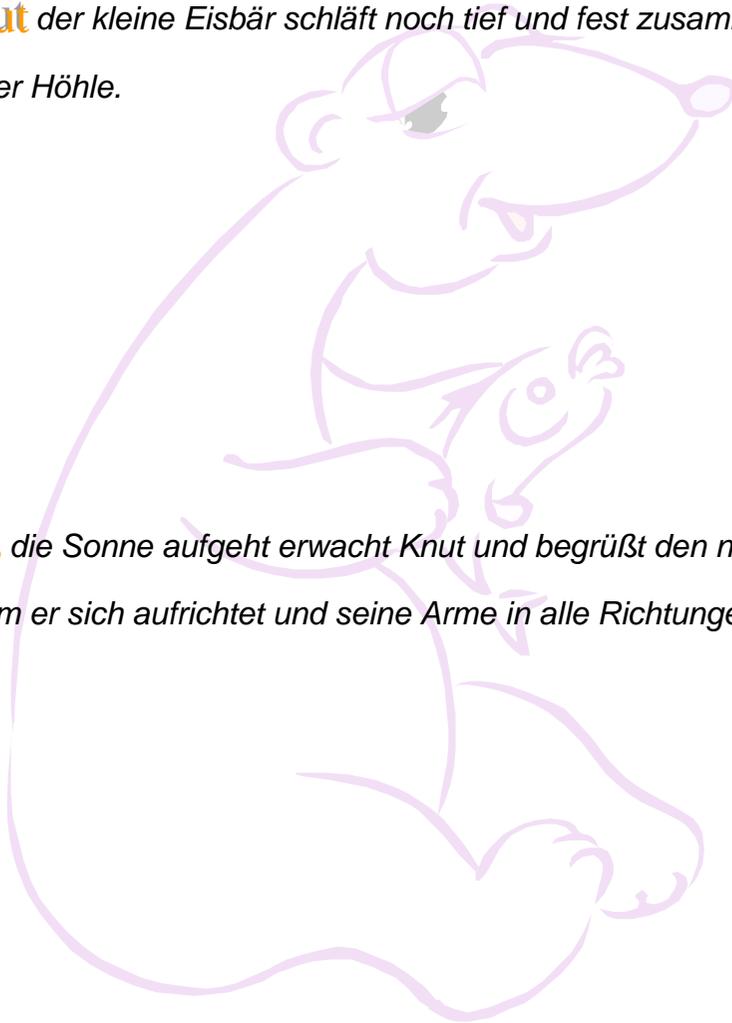
6) Tanzen

Das Einüben von verschiedenen Tänzen aus verschiedenen Ländern wird den Kindern großen Spaß machen, wenn sie dadurch eine Verbindung zu ihrem Herkunftsland schaffen können. Die Kinder lernen dadurch die Kulturen der MitschülerInnen durch Bewegung besser kennen. Z.B gibt es in der Türkei viel orientalischen Bauchtanz, traditionelle Tänze findet man auch im ehemaligen Jugoslawien oder in Nigeria,.... Am besten wäre, wenn die Kinder ihre Eltern danach fragen.



7) Bewegungsgeschichte: Knut der kleine Eisbär

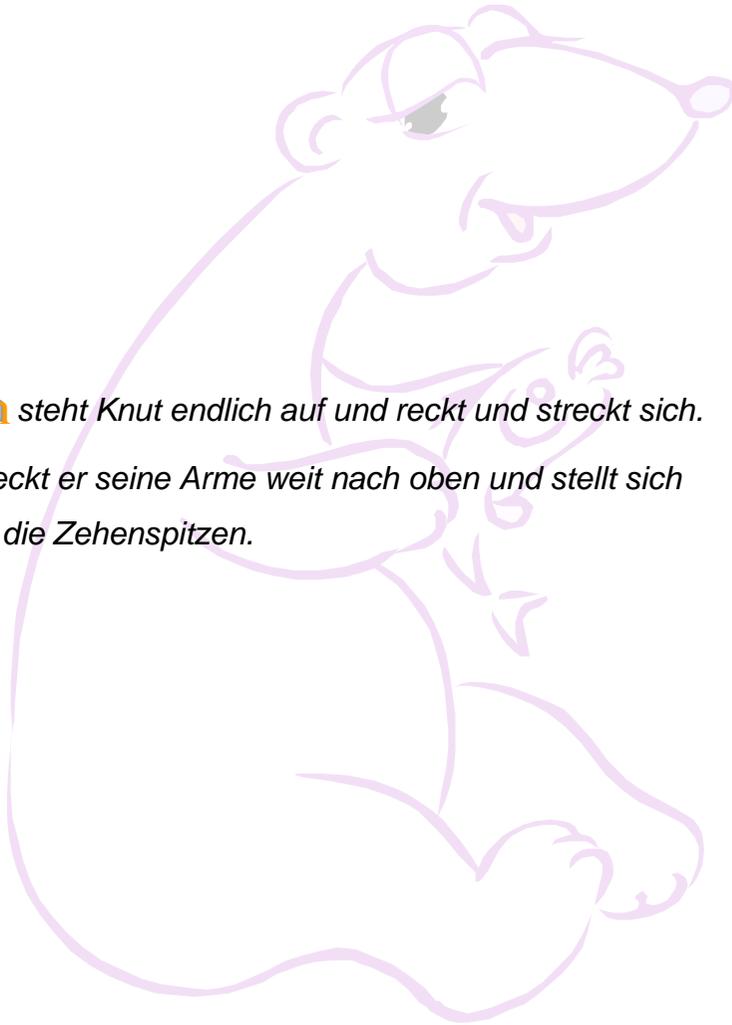
Knut der kleine Eisbär schläft noch tief und fest zusammengerollt in seiner Höhle.



Als die Sonne aufgeht erwacht Knut und begrüßt den neuen Morgen, indem er sich aufrichtet und seine Arme in alle Richtungen streckt.



Noch einmal legt er sich auf den Rücken und schüttelt Arme und Beine kräftig in der Luft.



Danach steht Knut endlich auf und reckt und streckt sich. Dabei streckt er seine Arme weit nach oben und stellt sich dabei auf die Zehenspitzen.



Nun ist der kleine Eisbär endlich wach und schon beginnt er mit seiner Morgengymnastik. Schließlich möchte er fit, gesund, stark und kräftig wie ein großer Bär sein. Er legt sich auf den Rücken und stellt seine Beine auf. Nun lässt er seine Finger wie kleine Männchen auf diesen Berg zu seinen Knien klettern. Dabei hebt er seinen Kopf und seine Schultern vom Boden hoch.



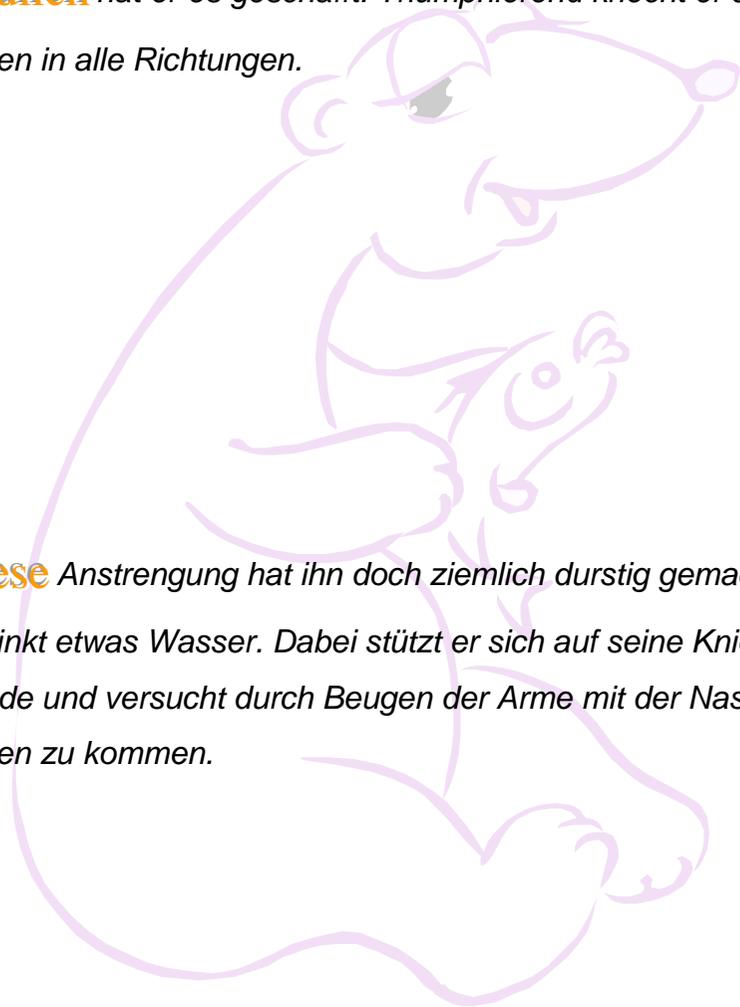
Doch plötzlich kommt eine Schar von Ameisen gekrabbelt. Vor lauter Schreck hebt Knut seinen Po hoch.



Nach einiger Zeit lässt er ihn wieder zurücksinken und stemmt sich dann mit seinen Armen und Beinen hoch. So versucht er nun den Ameisen zu entkommen. Er bewegt sich dabei nach vorne und nach hinten.



Endlich hat er es geschafft. Triumphierend kriecht er auf allen Vieren in alle Richtungen.

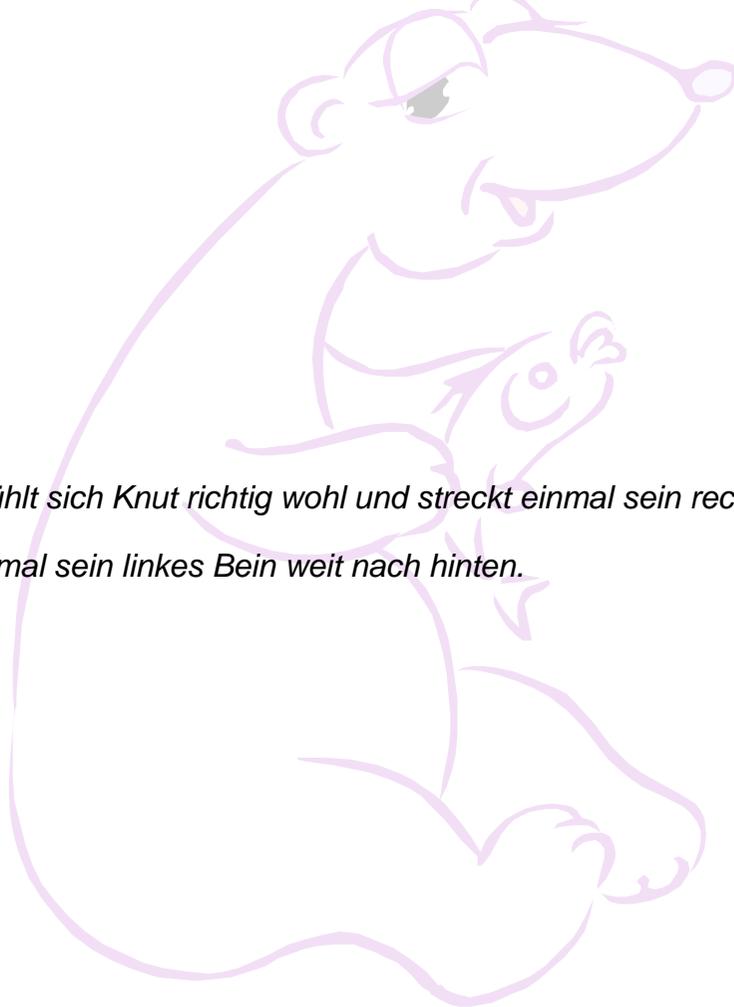


Diese Anstrengung hat ihn doch ziemlich durstig gemacht und er trinkt etwas Wasser. Dabei stützt er sich auf seine Knie und Hände und versucht durch Beugen der Arme mit der Nase zum Boden zu kommen.



Das viele Wasser in Knuts Bauch lässt seinen Bauch blubbern.

Am besten hört man dies, wenn er sich abwechselnd auf seine Fersen setzt und sich dann wieder aufrichtet.



Jetzt fühlt sich Knut richtig wohl und streckt einmal sein rechtes und einmal sein linkes Bein weit nach hinten.



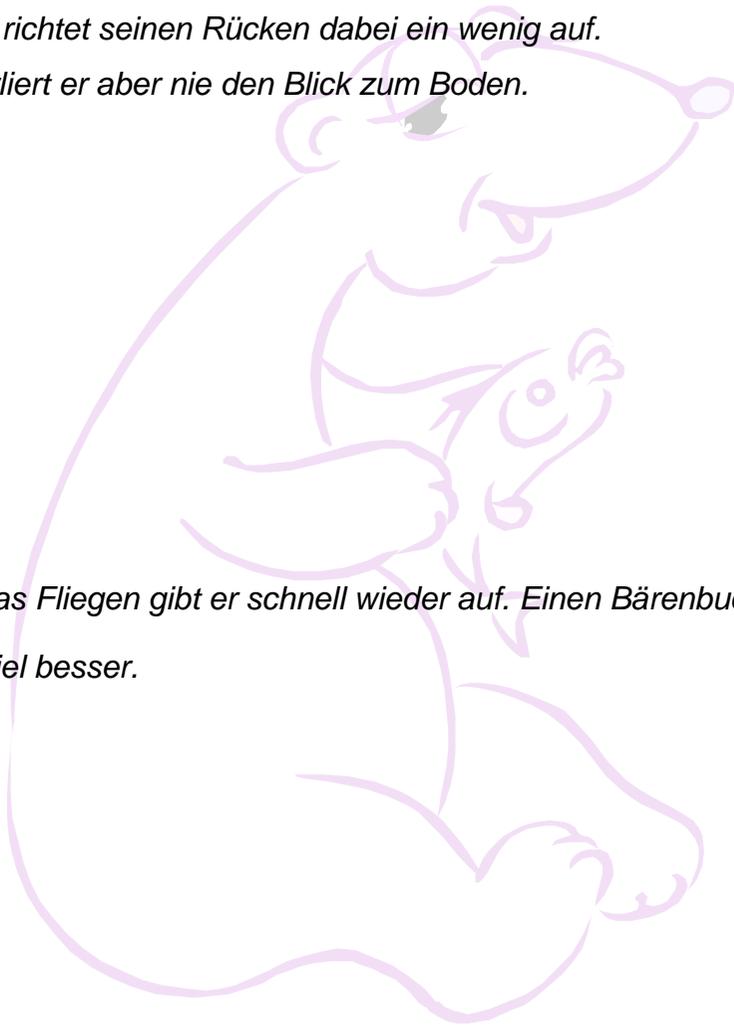
Er legt sich dann auf den Rücken und kratzt abwechselnd mit dem rechten und linken Ellbogen seinen Bauch. Die Hände liegen dabei auf den Schultern.

Jetzt wird Knut übermütig und er hat eine Idee. Er möchte fliegen! Er kniet sich auf den Boden und macht sich ganz klein. Seine Arme liegen abgewinkelt neben dem Kopf am Boden.

Beim ersten Flugversuch hebt er vorsichtig die Arme vom Boden weg, die Stirn bleibt aber noch am Boden.



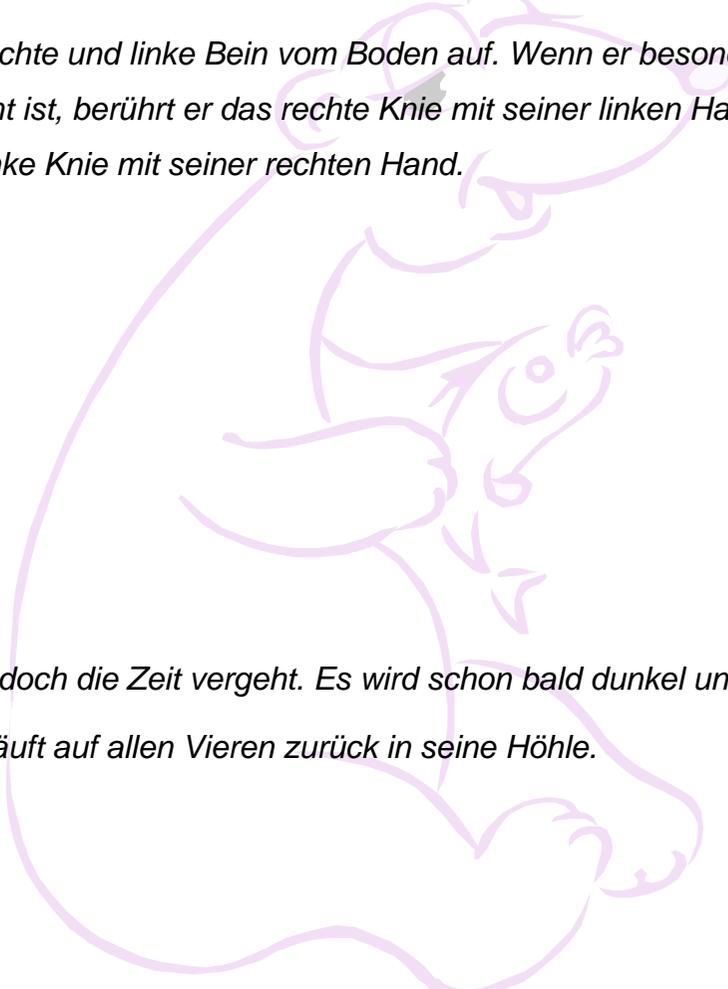
Beim ersten vorsichtigen Flug hebt er schon Arme und Kopf hoch und richtet seinen Rücken dabei ein wenig auf. Dabei verliert er aber nie den Blick zum Boden.



Doch das Fliegen gibt er schnell wieder auf. Einen Bärenbuckel kann er viel besser.



Nun hat Knut Lust zu tanzen. Er steht auf und hebt abwechselnd das rechte und linke Bein vom Boden auf. Wenn er besonders gut gelaunt ist, berührt er das rechte Knie mit seiner linken Hand und das linke Knie mit seiner rechten Hand.



Wie doch die Zeit vergeht. Es wird schon bald dunkel und Knut läuft auf allen Vieren zurück in seine Höhle.



Er legt sich müde auf den Rücken und stellt seine Beine auf.

Nun lässt er seine Knie zur rechten Seite sinken und dann zur linken, sein Kopf schaut dabei immer in die andere Richtung.



Der kleine Eisbär bereitet sich auf das Schlafengehen vor und putzt noch schnell seine Zehen. Das gelingt ihm am besten, wenn er sich auf den Rücken legt und dabei ein Bein gerade in die Luft streckt, die Zehen schauen zu ihm herunter.



Knut macht sogar noch einen Bärenknicks. Bei einem großen Ausfallschritt nach vorne stützt er sich auf ein Knie und schiebt sein Becken weit nach vorne.



Nun verabschiedet sich der kleine Eisbär noch mit einem Gute-Nacht-Gruß. In Bankstellung hebt er einen Arm seitlich hoch und schaut dabei seiner Hand nach. Das macht auf beide Seiten.

Nun ist Knut fertig und rollt sich wieder zusammen um tief und fest zu schlafen.



Gute Nacht, Knut

3.3.2.2. Bewegung während des Unterrichts

In einen Wochenplan/Freiarbeit lässt sich Bewegung sehr gut einbauen. So kann z. B. auf den Arbeitsblättern, die die SchülerInnen im Rahmen der Freiarbeit selbständig machen, immer auch zusätzlich eine Bewegungsaufgabe zur Kräftigung der Muskulatur, zur Mobilisierung der Wirbelsäule, zur Förderung der Koordination oder zur Entspannung angeführt werden. Dazu ist es günstig, wenn in der Klasse gemeinsam ein „Trainingsplatz“ eingerichtet wird.

Als tägliches Ritual kann gemeinsame Morgengymnastik eingeführt werden!

Bewegungskarten verwenden (können auch selbst gebastelt werden): Ein/e Schüler/in zieht eine Bewegungskarte. Alle Schüler/innen führen gemeinsam die Bewegungsaufgabe, die darauf abgebildet ist, aus. Als Variation kann jede Karte auch mit einem Würfelsymbol gekennzeichnet werden und die Schüler/innen lassen den Würfel entscheiden, welche Übung geturnt wird.

Variation: „Activity“ Spiel

Übungen zum Aktivieren

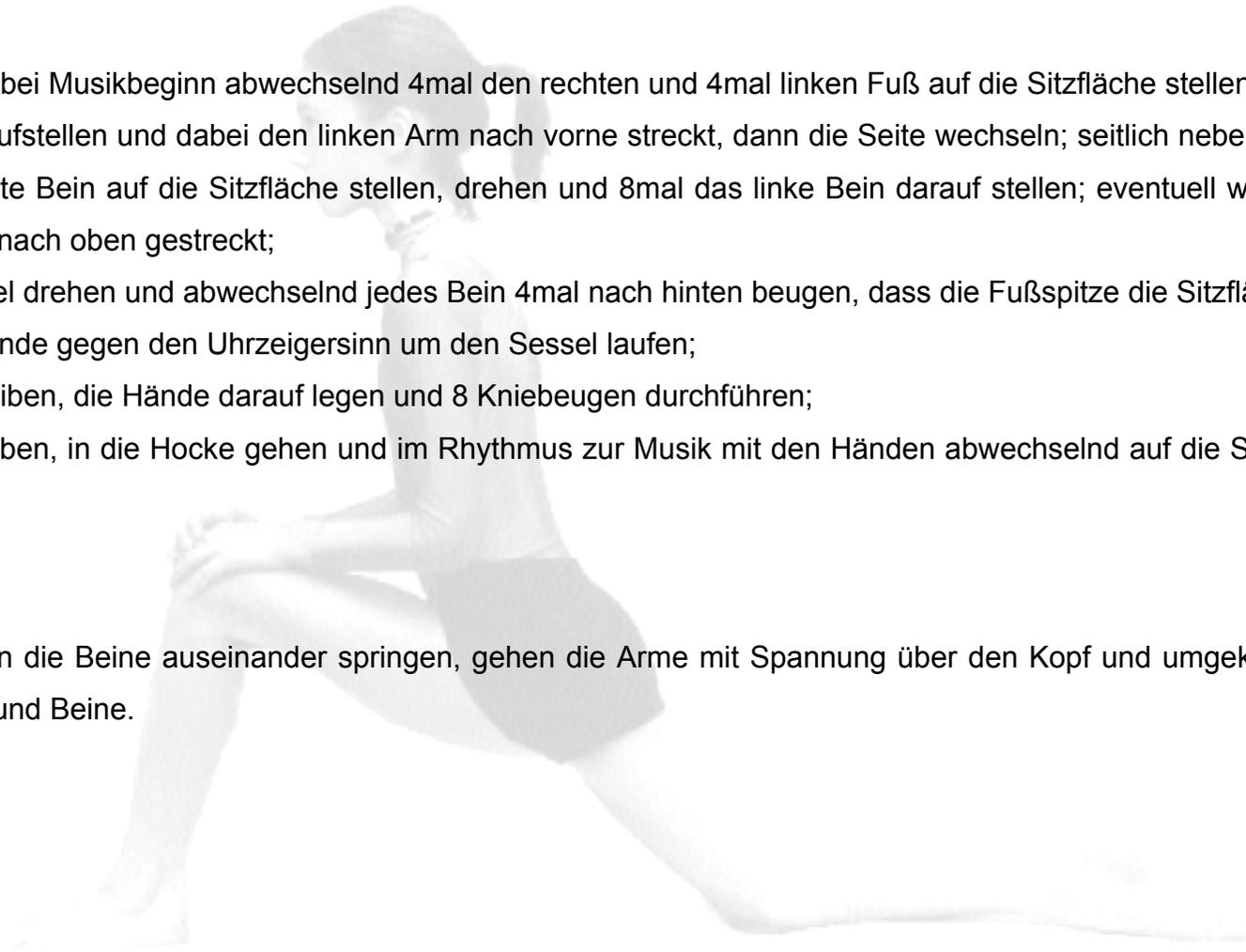
regen den Kreislauf an und verbessern die Aufmerksamkeit

Sessel-Aerobic (Bsp.)

Vor den Sessel stellen und bei Musikbeginn abwechselnd 4mal den rechten und 4mal linken Fuß auf die Sitzfläche stellen;
8mal den rechten Fuß hinaufstellen und dabei den linken Arm nach vorne streckt, dann die Seite wechseln; seitlich neben den Sessel stellen und 8mal das rechte Bein auf die Sitzfläche stellen, drehen und 8mal das linke Bein darauf stellen; eventuell wird dabei der jeweils andere Arm schräg nach oben gestreckt;
Mit dem Rücken zum Sessel drehen und abwechselnd jedes Bein 4mal nach hinten beugen, dass die Fußspitze die Sitzfläche berührt;
eine Runde im und eine Runde gegen den Uhrzeigersinn um den Sessel laufen;
hinter der Lehne stehen bleiben, die Hände darauf legen und 8 Kniebeugen durchführen;
vor dem Sessel stehen bleiben, in die Hocke gehen und im Rhythmus zur Musik mit den Händen abwechselnd auf die Sitzfläche und die Oberschenkel klopfen;

Hampelmann:

Auf der Stelle hüpfen, wenn die Beine auseinander springen, gehen die Arme mit Spannung über den Kopf und umgekehrt. Fördert die Koordination der Arme und Beine.



Pferderennen:

Die Schüler/innen stellen sich seitlich neben oder hinter ihre Tische. Die Lehrkraft ist der Pferderennenleiter. Die „Pferde“ beginnen am Stand zu laufen zu galoppieren, zu traben, wenn der Rennleiter das Rennen startet. Der Rennleiter lässt seine Pferde über Hindernisse und Wassergräben springen, führt sie unter Brücken und Bäumen durch, sodass sie sich ducken müssen,...so gestaltet der Rennleiter eine „virtuelle“ Rennstrecke und lotst die Pferde wieder sicher ins Ziel.

Schenkelklopfen:

Im Stehen mit der rechten Hand auf den linken Schenkel klopfen und umgekehrt. Regt beide Gehirnhälften an.

Disco:

Im Stehen werden Arme und Beine ausgeschüttelt, lustig mit Musik.

Ohrenreiben:

Mit Zeigefinger und Daumen den Rand der Ohren an verschiedenen Stellen nach außen ziehen. (15 mal). Damit wird das Gedächtnis aktiviert und die Aufmerksamkeit verbessert.



Übungen zum Beruhigen

Igel:

Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen und mit den Händen die Knie umfassen, einige Sekunden in der Stellung bleiben und dabei ruhig atmen.

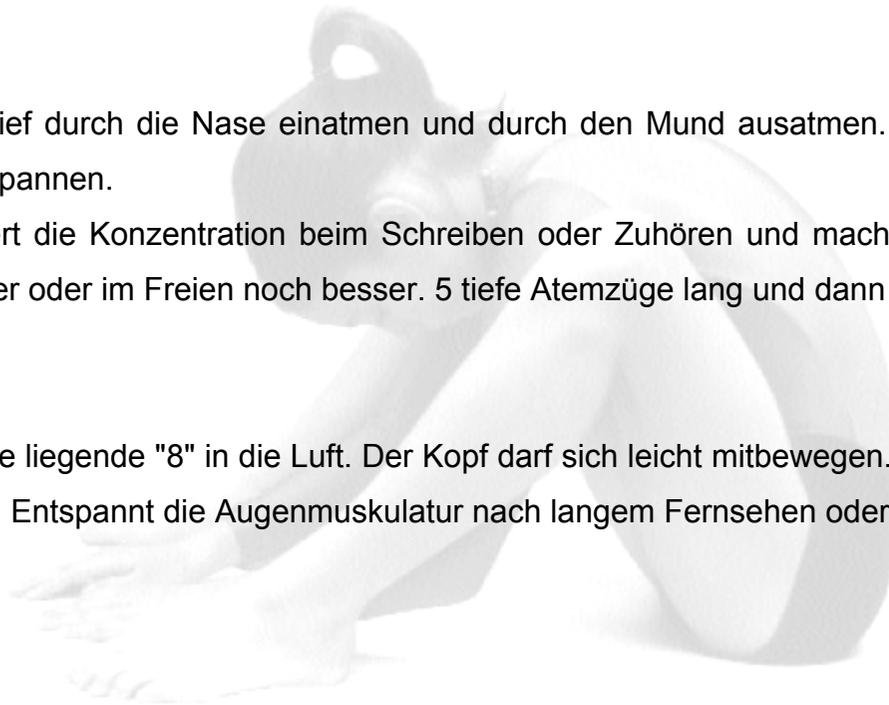
Luftholen:

Im Stehen oder im Sitzen tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Dabei die Arme weit zur Seite öffnen und beim Ausatmen wieder entspannen.

Gut gegen Müdigkeit, fördert die Konzentration beim Schreiben oder Zuhören und macht Platz für neue kreative Ideen. So oft wie möglich! Bei offenem Fenster oder im Freien noch besser. 5 tiefe Atemzüge lang und dann normal weiteratmen.

Augen-Acht:

Schreibe mit den Augen eine liegende "8" in die Luft. Der Kopf darf sich leicht mitbewegen. Der Kreuzungspunkt deiner "8" soll vor dir, zwischen den Augen liegen. Entspannt die Augenmuskulatur nach langem Fernsehen oder Bildschirmsitzen.



Übungen für die Wirbelsäule, Nacken und Schultern

Mobilisieren, Dehnen und Entspannen

Windmühle:

Gerade sitzen. Die Arme gestreckt nacheinander wie Windflügel kreisen. In beide Richtungen. Oder: nur die Schultern kreisen einige Male langsam von vorne nach hinten und dann von hinten nach vorne. 10 mal.

Äpfelpflücken:

Bei geradem Rücken die Arme abwechselnd nach oben strecken und Äpfel pflücken. 10 mal.

Eule:

Gerade sitzen, die Arme werden vor der Brust oder im Nacken verschränkt. Langsam den Kopf und den Oberkörper so weit wie möglich zu einer Seite drehen, einige Sekunden bleiben und dann zur anderen Seite drehen. 5 mal je Seite.

Guten Tag:

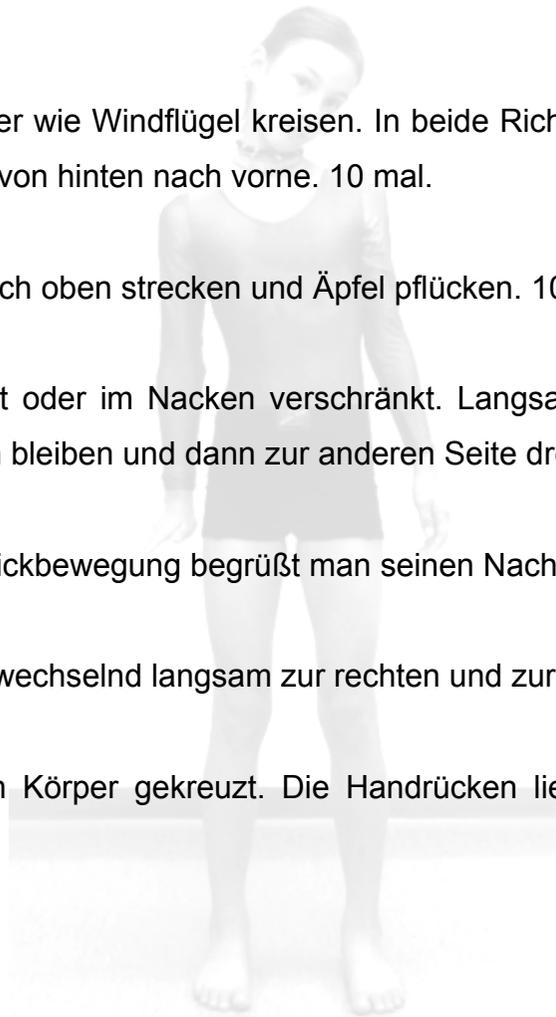
Der Kopf wird zur Seite gedreht und mit einer Nickbewegung begrüßt man seinen Nachbarn. 10 mal je Seite.

Nein, Flocki!:

Der Kopf wird nach vorne geneigt und dabei abwechselnd langsam zur rechten und zur linken Seite gedreht. 5 mal je Seite.

Wegweiser:

Im aufrechten Sitz werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Die Handrücken liegen aneinander. Nun schiebt man die Arme langsam nach vorn. 10 Sekunden halten.



Ich weiß nicht:

Die Arme hängen entspannt neben dem Oberkörper. Zuerst wird die eine Schulter bis zum Ohr gehoben (einatmen) und wieder fallen gelassen (ausatmen), dann die andere Schulter. Im Anschluss werden beide Schultern gleichzeitig angehoben. 10 mal.

Hör genau:

Im aufrechten Sitz wird der Kopf abwechselnd langsam zur rechten und linken Seite geneigt, sodass sich das Ohr in Richtung Schulter bewegt (drei Atemzüge lang halten). Die Schultern ziehen dabei nach unten. 3 x je Seite. Variation: Mit der Hand über den Kopf fassen. Arm und Kopf entspannen.

Kräftigen

Schmetterling:

Gerade sitzen, die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Ellbogen stark nach hinten ziehen. 5 – 10 mal.

Seitenstütze:

Mit der rechten Hand ca. 6 Sekunden lang seitlich gegen den Kopf drücken. Dabei mit dem Kopf gegenhalten. 3 mal je Seite.

Nackenstütze:

Hände hinter dem Hinterkopf verschränken. 6 Sekunden lang den Kopf gegen den Widerstand der Hände drücken. 3 mal.

Wie war das noch gleich?:

Mit den Handtellern gegen die Stirn drücken. 6 Sekunden lang halten.



3.3.2.3. Bewegung in den Pausen

In den Pausen sollte man den Schüler/innen die Gelegenheit geben, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Dementsprechend sollte das gesamte Umfeld zur Bewegung einladen. Je nach Schulgebäude sind bestimmte Räumlichkeiten mehr oder weniger gut für Bewegungsspiele geeignet.

Fast jede Schule hat einen Schulhof, den man so oft wie möglich nutzen sollte. Es gibt Schulen, in denen alle Schüler/innen und alle Lehrkräfte in den Pausen in den Schulhof gehen, somit wäre auch das Problem der Pausenaufsicht („wer wird in den Hof abgestellt“) gelöst.

Andere Schulen lassen die Schüler/innen auf den Gängen spielen, wobei ihnen verschiedene Geräte bereitgestellt werden oder sie lassen die Schüler/innen im Turnsaal spielen. Hier sollte man einen Plan aufstellen, welche Klasse wann welche Möglichkeiten nutzen kann.

Einige Ideen:

Tempelhüpfen, Schnurspringen (rope skipping), Gummihüpfen (Gummi twisten), Zehnerln, Pedalos, Rollbretter, Bälle, Jongliertücher, Indiaca, Fangball, Federball, Tschoukball, Sackhüpfen, Schwungtuch, Klettern, Schaukeln, Rutschen,.....

3.3.2.4. Wandertage, Aktionstage

1) Wandern

Heute sind es Kinder nicht mehr gewöhnt, längere Strecken zu Fuß zurückzulegen. Fehlt dann auch noch die Motivation, ist schon nach kurzer Zeit das Interesse am Wandern verschwunden.

Die Gehstrecke sollte so gewählt werden, dass auch die schwächeren Schüler/innen ohne große Probleme mithalten können. Kinder im Kindergartenalter sollten nicht länger als 3 bis 4 Stunden unterwegs sein. Kinder im Volksschulalter sollten bereits in der Lage sein, eine Tagestour zu meistern, solange ausreichend Pausen eingelegt werden und das Gelände nicht zu anspruchsvoll ist.

Als Motivation dient ein für Kinder **interessantes Ziel** (Ritterburg, Zoo, Abenteuerspielplatz, Märchenwanderweg, Naturlehrpfad,...) Wanderungen könnten auch mit unheimlichen und sagenhaften Geschichten in Verbindung gebracht werden.

Unterwegs: motivierend können bestimmte Aufgaben sein:

- Dinge für den Unterricht sammeln (Blumen, Zapfen, Kastanien...);
- Beobachten bestimmter Vögel, Schmetterlinge....;
- Schnitzeljagd, Rätselralley;
- Schüler/innen übernehmen das Kartenlesen und die Führung der Gruppe;

Am Rastplatz:

- Holz sammeln für ein Lagerfeuer, Staudamm bauen,....
- Tastspiele mit verbundenen Augen,...
- Ballspiele.

„Outdoor- Aktivitäten“ zur Förderung der Gruppendynamik:

gemeinsam ein Hindernis überwinden, gemeinsam bestimmte Aufgaben lösen,...

Spiele wie z.B. „Verlies“ („Räuber und Polizei“): in einem kleinen Waldstück wird zwischen Bäumen mit einer Schnur ein Verlies / Gefängnis begrenzt (ca. 4x4 m). Die Schüler/innen (Räuber) sollen sich in einem vorher abgegrenzten Areal hinter Bäumen, Felsen, Büschen, ... vor den „Polizisten“ (2 Schüler/innen) verstecken. Die Polizisten schwärmen aus und machen sich auf die Suche. Wird ein Räuber gesichtet, ruft der Polizist „....(Name) ins Verlies!“. Der Räuber, der nun im Verlies gefangen ist, kann nur von noch freien Räubern durch Handschlag befreit werden. Die Befreiungsaktion birgt für die zu Hilfe kommenden Räuber eine große Gefahr, denn wenn sie dabei von den Polizisten gesehen werden, müssen sie selbst ins Verlies. Die Polizisten dürfen das Verlies nicht bewachen! (Vorher einen Abstand vereinbaren, wie weit sie sich nähern dürfen.)

2) Aktionstage

Natur und Jahreszeiten nutzen:

Gerade Kinder, die in der Stadt aufwachsen, haben nicht ständig die Möglichkeit, sich in der Natur aufzuhalten. Deshalb sollte man auch unabhängig von den Wandertagen viele Möglichkeiten schaffen, um mit den Schüler/innen ins Freie zu gehen:

- Turnstunde ins Freie verlegen,
- Sachunterricht naturnah gestalten,
- selbst gebastelte Drachen steigen lassen,
- den Spielplatz in der Nähe erkunden und die Schüler/innen dazu motivieren, diesen auch in der Freizeit zu nutzen,
- das nächstgelegene Waldstück erkunden,
- rodeln, Eis laufen, Schitag, schwimmen, Minigolf,...

Einige vorgeschlagene Aktivitäten oder benötigte Materialien könnten an der Finanzierung scheitern. Aber vielleicht ist z.B. der Bürgermeister einer Stadt / Gemeinde bereit, einen Aktionstag oder Materialien zu sponsern, wenn die Schüler/innen es selbst „verdient“ haben?!

Projekt:

Im Turnsaal wird ein Geräteparcours aufgebaut. Die Schüler/innen müssen diesen Parcours absolvieren und erhalten für jede Runde, die sie schaffen, einen bestimmten Geldbetrag. Zum Beispiel:..... Der Bürgermeister verspricht für jede Runde 0,50 Euro.

Wenn 25 Schüler/innen je 10 Runden laufen, haben sie für ihr gemeinsames Projekt 125 Euro gesammelt.

Aktion „Bewegte Schule“ nicht vergessen!

3.3.3. Bewegung und Sport zu Hause / in der Freizeit

3.3.3.1. Bewegung als Hausübung

Immer weniger Kinder verbringen ihre Freizeit mit Bewegung oder im Freien. Gerade wenn sie in der Stadtmitte wohnen, ist der Bewegungsraum oft sehr begrenzt (kein Innenhof, gefährliche Straßen,...)

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen für Draußen und Drinnen:

1) Alltagsbewegungen

- Benutze anstatt des Lifts die Stiege!
- Je nach Schulweg (Gefahren im Straßenverkehr!?): Benutze heute nicht die Straßenbahn, sondern gehe zu Fuß! Steig eine Station früher aus dem Bus und gehe den Rest deines Weges zu Fuß!

2) Aufgaben stellen

- Geh in den Hof und übe mit dem Ball, was wir heute im Turnunterricht gelernt haben (z.B. „ZehnerIn“, Prellen mit rechter und linker Hand, Zielwerfen in einen Korb/Kübel,...)
- Springschnur springen: Übungen aus dem Turnunterricht, 10x beidbeinig, laufend,...
- Lade Freunde ein und spiele mit ihnen Fußball, Ball über die Schnur,...
- Jahreszeiten abhängig: Kastanien sammeln, Blätter sammeln, Blumen pflücken, ...

Im Unterricht wird mit den gesammelten Materialien dann gearbeitet. (Basteln, Blumen bestimmen,...)

- Drachensteigen, rodeln gehen, den nächstgelegenen Spielplatz aufsuchen,...
- Erfinde eine neue Hüpfkombination beim Gummitwist. Vielleicht fällt dir ein Sprüchlein dazu ein?
- Erfinde eine Bewegungsgeschichte!
- Überleg dir neue Erlösungsmöglichkeiten fürs „Versteinern“! Wir probieren sie im nächsten Turnunterricht aus.
- Setze dich heute bei deiner Hausübung auf den Sitzpolster/Sitzkeil!
- Setz dich auf den Boden und male ein Bild deiner Familie mit deinen Füßen!
- Das persönliche Bewegungsplakat nicht vergessen!

3) Eltern einbeziehen

- Bitte jemanden aus deiner Familie, die Zeit zu stoppen, wie lange du mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen kannst! Mit welchem Bein gelingt es dir besser? Schreib es auf! Vielleicht kannst du einen kleinen Wettkampf mit deiner Familie daraus machen.
- Aufträge aus dem Sachunterricht: Stadt erkunden in Form einer Rätselralley.
- Deine Eltern sollen dich auf deiner Erkundungstour durch die Stadt begleiten (lustig am Wochenende).
- Frag deine Familienmitglieder nach ihren liebsten Sportarten!
- Welche Bewegungsspiele haben deine Eltern früher als Kinder am liebsten gespielt? Vielleicht habt ihr Lust sie gleich auszuprobieren?
- Welche Tänze sind im Heimatland deiner Eltern Tradition? Lass sie dir zeigen!
- Lies deinen Eltern die Bewegungsgeschichte vor und zeig ihnen die Übungen!
- Jede/r Schüler/in bekommt einen Luftballon mit nach Hause. Lass dir von deinen Eltern helfen, den Luftballon aufzublasen und zeig ihnen die Übungen, die wir in der Schule gemacht haben.
- Mama/Papa schau, was ich mit meinen Füßen und Zehen alles kann! Nimm dir dazu ein Zeitungsblatt. (Fußgymnastikübungen)

Zur **Kontrolle** sollen die Schüler/innen bei jeder Morgenrunde die Gelegenheit haben über die Aktivitäten (Freizeitverhalten) am Vortag zu berichten.

Es kann auch ein **Wochentagebuch** eingeführt werden, wo die Kinder zeichnen (Schulstufe 1) oder nieder schreiben, was sie am Wochenende gemacht haben.

Mitgliedschaft in einem Verein vorschlagen: Schwimmen, Turnen, Rudern, Fußball, Tanzen, Ballett,.....

Literatur:

Broschüre „Gesunde Bewegung“ Magistrat Linz

Lehrermappe „Gesunde Bewegung“ Magistrat Linz

} Gesundheitsförderungsprogramm Magistrat Linz an Linzer Volksschulen

Lehmann, Günter (2004): Die Rückenschule für Kinder - Aufrecht durchs Leben. Trias Verlag Stuttgart.

Mertens, Michael (2005): Sport und Spiel mit Alltagsmaterial. 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule. Verlag an der Ruhr.

Eigene Stundenbilder, Spiele und Fotos der Autorin (Mag^a. Sandra Smogavetz).

Fotomaterial: wurde von der Autorin (Mag^a. Sandra Smogavetz) zur Verfügung gestellt

Weineck, Jürgen (1997): Optimales Training. Spitta Verlag GmbH, Erlangen. 10. Auflage.

WEBTIPPS:

www.sos4kids.at

www.sos-koerper.at

<http://www.bewegungundsport.eduhi.at/>

www.luek.de

4. Toolbox und Arbeitsmaterialien

4.1. Tipps zur Gestaltung eines Elternabends – auch zum Thema Gesundheit

Planung

- Geplante Themen festlegen.
- Vorträge mit anschließender Diskussion und/oder kleine Gesprächsgruppen in denen das Thema erörtert wird.
- Fachleute organisieren und einladen.
- Informationsmaterial beschaffen.
- Arbeitsmaterial vorbereiten (kurzes Video, PowerPoint Präsentation, Kopien), bringen ev. auch ReferentInnen mit (vorher abklären).
- Benötigte Medien (Flip Chart, Beamer, Laptop, Pin Wand, Stifte, Kärtchen usw.) organisieren.
- Wenn nötig DolmetscherInnen organisieren.

Vorbereitung

- Geeigneten Raum, in der Regel Klassenraum reservieren.
- Ein größerer Raum eignet sich besser (Eltern sind motivierter, aufgeschlossener wenn sie sich wohl fühlen).
- Eine einfache aber ansprechend gestaltete Einladung, die vielleicht noch neugierig macht, „lockt“ Eltern nach einem anstrengenden Arbeitstag eher in die Schule als eine Information im Elternheft.
- KlassenlehrerInnen und eventuell weitere LehrerInnen und Gäste (ca. 2 Wochen vorher) informieren.
- Der Termin (Wochentag, Uhrzeit) soll so gewählt werden, dass möglichst viele Mütter und Väter daran teilnehmen können(z.B. Fernsehprogramm beachten, religiöse Festtage beachten).
- Eltern und SchülerInnen werden durch Hinweise auf die Einladung oder durch Gespräche im Vorfeld auf die Thematik des geplanten Elternabends eingestimmt. Damit werden Eltern für den Elternabend sensibilisiert und können sich in der Familie vorbereiten. Den Eltern kann so eine Hemmschwelle genommen werden, um mit anderen Eltern, die (in Großstädten) oft nur aus den Elternabenden bekannt sind, über das Thema zu sprechen.
- Alle KlassenlehrerInnen sollten einbezogen werden.
- Mit den ReferentInnen den Ablauf, die Form, den Einsatz der geplanten Medien und den Zeitrahmen besprechen.
- TeilnehmerInnenliste vorbereiten.
- Oft ist es zweckmäßig, ein kurzes Protokoll zu erstellen, um die wichtigsten Ergebnisse schriftlich festzuhalten.

Durchführung

- ModeratorIn ist die projektverantwortliche Lehrkraft oder eine Lehrkraft die diesen Part gerne übernimmt.
- Nach einer kurzen Begrüßung gleich zum Thema kommen.
- Sich bei der Gesprächsleitung mit eigenen Meinungsäußerungen zurückhalten.
- Auf Einhaltung des Zeitrahmens achten.
- Auf behutsame Weise „Vielredner bremsen“ und „Schüchterne ermuntern“.
- Fragen, Ergebnisse visualisieren.
- Das Gelingen des Themenelternabends ist wesentlich von der/dem ModeratorIn abhängig.

Auswertung

Nach dem Elternabend wird häufig zu fragen sein:

- Wurde das Ziel des Abends erreicht?
- Leiten sich weitere Themen oder Aktivitäten ab?
- Sind Informationen an die nicht anwesenden Eltern, LehrerInnen zu geben?
-

Literaturhinweise (als Anregung gedacht)

Walter Kowalczyk, Klaus Ottich, **Guten Abend, Elternabend!** Anregung für einen kreativen Elternabend. (AOL- Hosen Taschenbuch), 5. Auflage 1996

Walter Kowalczyk, Klaus Ottich, **Der Elternabend- Ratgeber für Eltern und LehrerInnen.** Rowolt Verlag

Manfred Reichgeld, **Elternabend, gemeinsam geht es besser.** Informieren, Beraten, Zusammenarbeiten, Prögel Praxis Bd. 188, 1995

4.2. Gestaltung eines Gesundheitstages

4.2.1. Infos zur Gestaltung eines Gesundheitstages

Beteiligte Personen festlegen:

Anmerkungen:

■ Genehmigung der Direktion einholen	
■ Aufgaben verteilen, SchülerInnen mit einbinden (OrdnerInnen, Informationsstand betreuen, usw.), <i>Schulwart, Reinigungskräfte nicht vergessen!</i>	

Rechtzeitige Terminplanung erstellen

■ Rechtzeitig planen (Termine externer ReferentInnen, Beteiligung von Institutionen beachten)	
■ Festlegen der Rahmenbedingungen (Uhrzeit - evtl. Eltern auch am Abend Besuch ermöglichen usw.)	

Ziele formulieren

Fragen dazu:

■ Was und wer soll mit dem Gesundheitstag erreicht werden?	
■ Gibt es einen Themenschwerpunkt?	
■ Was sollen die BesucherInnen von diesem Tag „mitnehmen“?	

Aktionen festlegen

Anmerkungen:

■ Sind Aktionen in Form von Workshops zu den einzelnen Themen geplant? z. B. Erste Hilfe durch Rotes Kreuz, Input mit Quiz zur Unfallverhütung durch AUVA, Gesunde Schuljause durch ErnährungsexpertInnen, Kurzpausenturnen mit ExpertInnen, Suchtprävention mit ExpertInnen usw.	
■ Sind nur Infostände geplant?	
■ Sind Infostände und begleitend dazu Vorträge von ExpertInnen geplant?	
■ Sind unter den Eltern ExpertInnen die evtl. mitmachen?	
■ Gibt es GemeindeärztInnen, ApothekerInnen oder sonstige ExpertInnen in unserer Gemeinde/Stadt die evtl. mitmachen würden?	
■ Werden Ehrengäste eingeladen? Wenn ja, sollen sie eine Rede halten?	
■ Wer fotografiert (filmt)?	

Informationsmaterial beschaffen

■ Anfrage um kostenloses Infomaterial bei Institutionen (Krebshilfe, Aidshilfe, Institut für Suchtprävention, AUVA, OÖGKK usw.)	
---	--

Kosten erheben

Wird eine Bewirtung angeboten? Wenn ja, mit Kostenbeitrag oder kostenlos?	
---	--

■ Können evtl. Eltern eingebunden werden (Herstellung Jause usw.)?	
■ Mit wie vielen TeilnehmerInnen wird gerechnet?	
■ Welche Getränke werden angeboten?	
■ Wird Obst angeboten (z.B. Bio-Bauern aus Umgebung, Eltern einbinden)?	
■ Was kosten die ExpertInnen?	

Akteure/ReferentInnen ermitteln

■ ReferentInnen kontaktieren (evtl. mit Hilfestellung durch OÖGKK)	
■ Institutionen kontaktieren (AUVA, Rotes Kreuz, Krebshilfe usw.)	
■ Wenn möglich gleich nach Kosten und Infomaterialien fragen	
■ Gewünschten Zeitrahmen bekannt geben	
■ Ehrengäste informieren	

Akteure/ReferentInnen verpflichten

■ Termin, Zeitrahmen, Kosten schriftlich vereinbaren bzw. bestätigen lassen.	
--	--

Räumlichkeiten reservieren

Anmerkungen:

■ Benötige Klassenräume bekannt geben	
■ Wenn außerhalb der Schule, dann geeignete Räumen anmieten (schriftliche Vereinbarung)	
■ Platz im Freigelände evtl. reservieren (z.B. für Übung mit Rotem Kreuz)	
■ Schulküche reservieren	

Personal einteilen und instruieren

■ Mit allen beteiligten Personen Aufgaben besprechen <i>wichtig Schulwart, Reinigungskräfte nicht vergessen!</i>	
■ Verbindliche Vereinbarungen treffen	

Programm erstellen

■ Programmpunkte festlegen, Uhrzeit, Bezeichnung der Räume und Stockwerke	
---	--

Einladungen aussenden

■ Einladungen an Gäste, Ehrengäste, ReferentInnen, Eltern usw. aussenden	
--	--

Plakate, Hinweistafeln gestalten

Anmerkungen:

■ Benötigte Plakate, Tafeln können von SchülerInnen gestaltet werden	
--	--

Presseaussendung

■ Regionale Medien bevorzugen	
■ Aussendung einen Tag vor Veranstaltung	

Bewirtung vorbereiten

■ Alle Beteiligten einladen, Aufgaben festlegen und verteilen	
■ Einkaufsliste erstellen	
■ Lagerung der Einkäufe festlegen	
■ Tischgestaltung besprechen, Materialien (Preisaushang usw.) beschaffen (evtl. Gestaltung durch SchülerInnen)	

Feed back

■ Alle Beteiligten berichten über den Verlauf der Veranstaltung („Haben wir unser Ziel erreicht?“ „Wie ist es uns ergangen?“ „Was ist besonders gut gelaufen, was eher schlecht?“ „Was werden wir beim nächsten Mal anders machen?“ usw.)	
■ Ergebnisse dokumentieren	

4.2.2. Checkliste – Gestaltung Gesundheitstag

was ist zu tun	bis wann zu erledigen	wer ist zuständig	Anmerkungen
Beteiligte Personen festlegen			
Rechtzeitige Terminplanung erstellen			
Ziele formulieren			
Aktionen festlegen			
Informationsmaterial beschaffen			
Kosten erheben			
Akteure, ReferentInnen ermitteln			
Akteure, ReferentInnen verpflichten			
Räumlichkeiten reservieren			
Personal einteilen und instruieren			
Programm gestalten			
Einladungen aussenden			
Plakate, Hinweistafeln gestalten			

was ist zu tun	bis wann zu erledigen	wer ist zuständig	Anmerkungen
Presseaussendung schreiben und aussenden (Medien auswählen)			
Bewirtung vorbereiten			
Am Veranstaltungstag:			
Besprechung und Einweisung aller beteiligten Personen			
Aufgaben ausführen und kontrollieren			
Zu Veranstaltungsende - Feedback einholen			
evtl. Einnahmen und Ausgaben abrechnen			
Verbesserungsmöglichkeiten festhalten			

4.3. Gestaltung eines Multikulturellen Abschlussfestes

in Zusammenarbeit von Schule und Eltern bzw. Elternverein

4.3.1. Infos zur Gestaltung eines Multikulturellen Abschlussfestes

Termin rechtzeitig planen

Anmerkungen:

<ul style="list-style-type: none">■ Wann soll das Fest stattfinden <i>Um die Mitarbeit und vor allem auch die Teilnahme zu sichern ist ein Nachmittag (Freitag!) günstig. Religiöse Feiertage sollten bei der Planung berücksichtigt werden.</i>	
<ul style="list-style-type: none">■ Findet das Fest am Nachmittag statt = Schulbezogene Veranstaltung!	
<ul style="list-style-type: none">■ Wie lange soll das Fest dauern	

Budgetrahmen festsetzen

<ul style="list-style-type: none">■ Wer kommt für eventuelle Kosten auf	
---	--

Motto des Festes

<ul style="list-style-type: none">■ ?	
---	--

Wo soll das Fest stattfinden

Anmerkungen:

<ul style="list-style-type: none">■ Turnsaal und/oder Schulhof? <p><i>Wird eine Straße mit einbezogen, muss rechtzeitig beim Magistrat angesucht werden.</i></p>	
--	--

Was wird für das Fest geplant

<ul style="list-style-type: none">■ Darbietungen der Schüler	
<ul style="list-style-type: none">■ Beiträge der Eltern bzw. des Elternvereins	
<ul style="list-style-type: none">■ Zusätzliche Aktionen: Zauberer, Clown, Musikanten, Folkloregruppen,... rechtzeitig Infos einholen und Termine vereinbaren.	

Lehrer/innen planen und erarbeiten zum Motto passende Beiträge und arbeiten an Projekten in einzelnen Klassen, Gruppen oder klassenübergreifend (Zeitraumen festlegen!):

<ul style="list-style-type: none">■ Lieder und Tänze aus verschiedenen Ländern – auch in Zusammenarbeit mit Muttersprachenlehrer/innen und der Singschule	
<ul style="list-style-type: none">■ Darbietungen aus Bewegung und Sport	
<ul style="list-style-type: none">■ Singspiele	
<ul style="list-style-type: none">■ Szenische Darstellungen aus Bilderbüchern (Bildnerische Erziehung)	

Kulissen und Dekorationen werden klassenübergreifend in Gemeinschaftsarbeit gemacht.

Koordinatoren für Programmablauf und Organisation bestimmen

(Planung mit Elternverein bzw. mit Eltern)

Checkliste – Wer besorgt /macht was?

Anmerkungen:

■ Sitzgelegenheiten bereitstellen und aufstellen?	
■ Koordination der selbst gemachten, kulinarischen Beiträge der Eltern von verschiedenen Nationen – Pikantes und Süßes – Wer übernimmt die Vorschläge und Angebote?	
■ Wird zusätzlich etwas angeboten? (Grillstation, Kebabstand, ...)	
■ Wer besorgt die Getränke? (Kühlschrank)	
■ Wer besorgt Geschirr, Servietten, Abfallbehälter, evtl. Tischdekorationen?	
■ Wer erstellt Bons für den Verkauf? (können immer wieder verwendet werden)	
■ Wer erstellt Preisliste?	
■ Wer besorgt Wechselgeld?	
■ Die Mithilfe von genügend Eltern für den Auf- und Abbau, die Kassa und den Verkauf sichern.	

Einbeziehung und Mithilfe des Schulwartes erbeten

Anmerkungen:

■ bei der Anlieferung,	
■ beim Aufbau,	
■ eventuellen Elektroinstallationen,	
■ Anbringen der Dekorationen,...	

Einladungen

■ Von Schüler/innen gestalten oder bemalen lassen	
■ Gäste und Eltern, Kindergärten (zukünftige Schulanfänger) und Sprengelhauptschulen rechtzeitig einladen	

Dekorationen für das Fest

■ wird von den Schüler/innen gemacht (Fahnen, Wimpel,...),	
■ eventuell noch Blumenschmuck besorgen	

Programmverlauf absprechen

Anmerkungen:

■ Programmpunkte abwechslungsreich planen	
■ ModeratorIn suchen	
■ Ort der Schülerdarbietungen festlegen, genügend Platz für Gäste und Eltern reservieren	
■ Proben für die Darbietungen einplanen	
■ Möglichkeiten zum Fotografieren oder Filmen planen	

*Kurz vor dem Fest (ca. 2 – 3 Tage) **telefonische Rückversicherung** bei den verschiedenen Verantwortlichen einholen!*

4.3.2. Checkliste – Gestalten eines multikulturellen Schulfestes

was ist zu tun	bis wann zu erledigen	wer ist zuständig	Anmerkungen
Termin, Uhrzeit und Dauer des Festes festlegen			
Budget festsetzen			
Motto des Festes festlegen			
Räumlichkeiten festlegen und reservieren			
Programm gestalten			
Programm im Unterricht erarbeiten			
Koordination für Programmablauf und Organisation bestimmen			
Einladungen gestalten			
Einladungen aussenden			
Dekoration gestalten			
Programmverlauf absprechen			

5. Adressen und AnsprechpartnerInnen

Allgemeine Gesundheitsthemen

BERATUNG & INFORMATION

OÖGKK – Forum Gesundheit

Servicestelle Schule
4021 Linz, Gruberstraße 77
Tel. 05/7807-103515

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung im ÖJRK

1040 Wien, Waaggasse 11
Tel. 01/58 900-372

Fonds Gesundes Österreich

1150 Wien, Mariahilfer Straße 176
Tel. 01/89 504 00-0

Institut Sicher leben

1030 Wien, Traugasse 14 – 16
Tel. 01/715 66 44

AIDS Hilfe OÖ

4020 Linz, Langgasse 12
Tel. 0732/2170

Krebshilfe OÖ

4020, Harrachstraße 13
Tel. 0732/77 77 56

Jugendservice des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1
LDZ, Haupteingang 2. OG
und in 13 Regionalstellen
Tel. 0732/7720-155399

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) www.auva.sozvers.at

Abteilung HUB

Dr. Mechthild Rotter (Referentin für Schülerunfallverhütung und Sicherheitserziehung)

E-Mail: Mechthild.Rotter@auva.sozvers.at

Adalbert- Stifterstraße 65, A-1200 Wien

Tel. 01/33 111-0

Kuratorium für Verkehrssicherheit

Landesstelle OÖ

Europaplatz 7, A- 4020 Linz

Tel. 0732/66 40 23-0

Allgemeine Gesundheitsthemen

WEBTIPPS

OÖGKK Servicestelle Schule	www.sozialversicherung.at/schule
„give“ - Servicestelle für Gesundheitsbildung im Österreichischen Jugendrotkreuz	www.give.or.at
Fonds Gesundes Österreich	www.fgoe.org
Krebshilfe Oberösterreich	www.krebshilfe-ooe.at
Krebs Informationssuche	www.krebs-kompass.de
AIDS-Hilfe OÖ	www.aidshilfe-ooe.at
Institut für Suchtprävention	www.praevention.at
WHO (Weltgesundheitsorganisation)	www.who.int/en
Medizinische Information in allgemein verständlicher Sprache	www.netdokter.at
Bildungsagentur (Verein zur Förderung alternativer Bildungsprogramme)	www.lehrer.at
Int. Schulnetzwerk zum Thema Alkoholkonsum bei Jugendlichen	www.young-minds.net
Kindergesundheit	www.kindergesundheit.de
Jugend Service des Landes OÖ	www.jugendservice.at
Institut Suchtprävention	www.1-2-free.at
Institut „Sicher leben“	www.sicherleben.at
Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)	www.auva.at

Literatur

-
- ¹ Bundesministeriums für Unterricht und Kunst (1997): Grundsatzterlass Gesundheitserziehung, Wien. (online am 11. 11. 2006 unter: <http://www.bmbwk.gv.at/medienpool/902/gesunderl.pdf>)
- ² Bundesministeriums für Unterricht und Kunst (1997): Grundsatzterlass Gesundheitserziehung, Wien. (online am 11. 11. 2006 unter: <http://www.bmbwk.gv.at/medienpool/902/gesunderl.pdf>)
- ³ WHO (1996): Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung (online am 11.11.2006 unter: http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German)
- ⁴ Dür, Wolfgang / Fürth, Kristina (2004): Schule und Gesundheit von Jugendlichen. In: Newsletter der Servicestelle Schule der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Nr. 1/Nov. 2004 (online am 11.11.2006 unter: <http://www.oegkk.at/mediaDB/75603.PDF>)
- ⁵ Dür, Wolfgang / Fürth, Kristina (2004): Schule und Gesundheit von Jugendlichen. In: Newsletter der Servicestelle Schule der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Nr. 1/Nov. 2004 (online am 11.11.2006 unter: <http://www.oegkk.at/mediaDB/75603.PDF>)
- ⁶ Dür, Wolfgang / Fürth, Kristina (2004): Schule und Gesundheit von Jugendlichen. In: Newsletter der Servicestelle Schule der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Nr. 1/Nov. 2004 (online am 11.11.2006 unter: <http://www.oegkk.at/mediaDB/75603.PDF>)
- ⁷ Dür, Wolfgang / Fürth, Kristina (2004): Schule und Gesundheit von Jugendlichen. In: Newsletter der Servicestelle Schule der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Nr. 1/Nov. 2004 (online am 11.11.2006 unter: <http://www.oegkk.at/mediaDB/75603.PDF>)
- ⁸ Robert Koch Institut (2001): Armut bei Kindern und Jugendlichen und die Auswirkungen auf die Gesundheit. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 03/01. (online, am 10.04.2006: <http://www.kinderumweltgesundheit.de/KUG/index2/pdf/ARMUT.pdf>)
- ⁹ Statistik Austria (2003): Einkommen, Armut und Lebensbedingungen, Wien.
- ¹⁰ Butler, Jeffrey (2003): Gesundheitliche und soziale Lage von Kindern nichtdeutscher Herkunft in einem Berliner Innenstadtbezirk. In: Gesunde Integration. Dokumentation der Fachtagung am 20. und 21. Februar 2003 in Berlin (online am 12.11.2006 unter: http://www.rki.de/nn_349586/DE/Content/GBE/Forschungsvorhaben/EntwicklungvonStandards/Migration/gesunde_migration,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/gesunde_migration)
- ¹¹ Delekat, D. (2004): Zur gesundheitlichen Lage von Kindern in Berlin. Ergebnisse der Einschulungsuntersuchung 2002. In: Armut und Gesundheit. Strategien der Gesundheitsförderung. Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main.
- ¹² Institut für Gesundheitsplanung (2005): Psychosoziale Erkrankungen in Oberösterreich, Linz.
- ¹³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2003): Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte, Köln.
- ¹⁴ Klocke, A (1998): Kinderarmut in Europa. In: Ludwig Boltzmann-Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie (2000): hbsc/10. Schule und Ungleichheit in Österreich. (online, am 10.04.2006: <http://www.univie.ac.at/lbimgs/berichte/hbsc10.pdf>)
- ¹⁵ Dietscher, C., Mitterbauer, E., Sonderegger, R. (2001). Schritt für Schritt zur Gesundheitsfördernden Schule – Ein Handbuch für Schulen unterwegs. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen und Bildungsministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur. Wien.
- ¹⁶ OÖGKK (2004). Gesundheit wird großgeschrieben. Projekt – Pfad – Finder. Anzufordern bei der OÖGKK: schule@oegkk.at
- ¹⁷ Die PhotoVoice-Methode: <http://www.photovoice.com>
- ¹⁸ Krause, Christina / Wiesmann, Ulrich / Stückle, Christine / Widmer, Claire (2001): Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr. Auer Verlag GmbH, Donauwörth.

-
- ¹⁹ Krause, Christina / Wiesmann, Ulrich / Stückle, Christine / Widmer, Claire (2001): Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr. Auer Verlag GmbH, Donauwörth.
- ²⁰ Fonds Gesundes Österreich. Broschüre: Seelische Gesundheit. (online am 12.11.2006 unter: <http://www.fitfueroesterreich.at/download/1297/seelische.pdf>)
- ²¹ Glomp, I. (1999). Unsoziale Kinder lernen schlechter. In: Psychologie heute, April 1999, S.14.
- ²² Institut für Gesundheitsplanung (2005): Psychosoziale Erkrankungen in Oberösterreich, Linz.
- ²³ Lohaus, A. (1993). Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe.
- ²⁴ Schilling, D. (2000). Soziales Lernen in der Grundschule. Verlag an der Ruhr.
- ²⁵ Hauff, Wilhelm: Die Geschichte vom kleinen Muck. (Kurzfassung, online am 12.11.2006 unter: <http://www.whs.bl.bw.schule.de/start1.htm>)