



## Rundum fit

### Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Wer sich regelmäßig bewegt, verhält sich in der Regel auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster, denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen: Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Nach einer Studie der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung kommt ein Viertel aller SchülerInnen ohne Frühstück in die Schule, jedes fünfte Kind ist übergewichtig, immer mehr Mädchen aber auch Buben haben ein gestörtes Verhältnis zum Essen. Das reicht von überzogenen Schlankeitsidealen bereits im Volksschulalter bis zum unkontrollierten Nebenbei-Essen vor dem Bildschirm.

Vor diesem Hintergrund sind Ernährung und Bewegung nicht wichtig genug zu nehmen. Denn eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf steigern die Lebensqualität und machen die Kinder nicht zuletzt auch in der Schule leistungsfähiger!

Auf den folgenden Seiten folgen kurze, exemplarische Module, die ganz unkompliziert in den Unterrichtsalltag integriert werden können. Daneben finden Sie Links auf weiterführende Angebote zu diesen Themen.

Und der Zusammenhang mit Suchtprävention? Ein gutes Gespür dafür zu entwickeln, was einem gut tut (auf der körperlichen und der psychischen Ebene), gilt als ganz wichtiger Schutzfaktor gegen selbstschädigendes Verhalten, wozu auch Sucht gehört. Dass man selbst ganz aktiv etwas dazu beitragen kann, sich in seiner Haut wohlfühlen, ist deshalb ein wichtiges Lernziel.

## Unterrichtsvorschlag 1

### Experiment „Energiezufuhr und -verbrauch“

Damit die SchülerInnen den Zusammenhang von Essen und Bewegung selber erleben können, machen sie folgendes Experiment:

Die Kinder essen eines der vorbereiteten Lebensmittel, danach ermitteln sie die Energiemenge und berechnen die Aktivitätsdauer für eine bestimmte Sportart, z.B. Joggen, Radfahren, Tanzen, um die Energie zu verbrennen. Die Aktivität kann z.B. im Turnsaal oder auf dem Pausenhof ausgeführt werden.

Einfache Variante: Die Lehrperson bereitet die Portionen vor und schreibt Dauer und Art von Aktivitäten auf Kärtchen. Die Kinder erraten, was wozu gehört und führen die Aktivität aus.

#### Wasser ist der beste Durstlöscher

Wasser trinken ist ein ganz einfaches Gesundheitselektier, durch das große Angebot süßer Limonaden und Säfte ist Wasser für viele Kinder aber nicht die erste Wahl als Durstlöscher.

Eine Literflasche oder ein Krug mit Wasser steht auf dem Pult. So viel sollte jedes Kind pro Tag Wasser trinken, um gesund und fit zu bleiben. Die Kinder schätzen, wie viele Trinkbecher das sind!

Als Motivation können weiße Pappbecher an die Kinder verteilt werden. Die Becher werden mit dem Namen beschriftet- und für jeden Becher Wasser, den das Kind trinkt, wird ein bunter Kreis oder ein Klebepunkt draufgemalt/geklebt (bei drei Bechern/Tag ist der Becher in einer Woche ganz bunt!)

Energieverbrauch eines Kindes (ca. 45 kg) bei 10 Minuten Bewegung:

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Langsames Radfahren: 20 kcal | Laufen/Joggen: 60 kcal |
| Gehen: 20 kcal               | Gymnastik: 35 kcal     |
| Tischtennis: 45 kcal         | Völkerball: 30 kcal    |

Lebensmittel in ausreichender Stückzahl für die SchülerInnen vorbereiten:

|                        |   |
|------------------------|---|
| ½ Apfel: ca. 25 kcal   | 2 Stückchen Schokolade: 50 kcal         |
| 1 Karotte: ca. 25 kcal | 1 dl Kakaomilch: 60 kcal                |
| 1 dl Limonade: 40 kcal | 1 kl. Stück Brot (ca. 20g): ca. 50 kcal |

## Unterrichtsvorschlag 2

### Gemüse- und Früchte-Entdeckungsreise mit allen Sinnen

#### **Vorbereitung:**

Gemüse und Früchte unter ein Tuch legen. Für jedes Kind einen Apfelschnitz, eine Augenbinde und eine Serviette bereitstellen. Bilder/ Bücher von Früchten und Gemüse herrichten. (Ein sehr empfehlenswerter Link dazu: [www.5xamtag.at](http://www.5xamtag.at) – hier finden sich Steckbriefe zu vielen Obst- und Gemüsesorten. Schöne A1-Poster sind im Webshop unter <http://shop.amainfo.at> erhältlich.)

#### **Brainstorming:**

Die Kinder versuchen im Sachunterricht in Gruppen, ein Gemüse- und Obst-ABC zu erstellen (zu möglichst vielen Buchstaben im ABC eine Gemüse- oder Obstsorte zu finden): A-Apfel, B-Birne, C-Clementinen, D-Datteln, E-Erdbeeren, F-Fenchel, ...

#### **Tasten:**

Die Kinder lernen verschiedene, auch unbekanntere Gemüse und Früchte kennen, indem sie diese unter dem Tuch ertasten und erraten was es ist.

#### **Riechen und schmecken:**

Den Kindern die Augen verbinden und dann einen Apfelschnitz in die Hand geben. Die Kinder sollen das Lebensmittel zuerst ertasten, dann daran riechen und zuletzt probieren. Sie sollen bewusst kauen und dann schlucken. (Falls sie es nicht mögen, dürfen sie es auch auf die Serviette ausspucken). Die Kinder beschreiben lassen, was sie gegessen haben. Nach Möglichkeit mit anderen Früchten, Gemüse oder Brot wiederholen. Eventuell vorab auch entsprechenden Wortschatz erarbeiten!

#### **Sehen:**

Die Kinder beschäftigen sich gruppenweise mit einer bestimmten Früchte-/Gemüse-Farbe. Sie wählen entsprechende Früchte und Gemüse oder Bilder davon aus und schreiben die Namen davon auf. Die verschiedenen Farbgruppen werden in einer Ausstellung präsentiert und idealer Weise auch probiert.

#### **Beispiele für Farbgruppen:**

Gelb-Orange: Mango, Banane, Grapefruit, Aprikose, Paprika, Karotten, Zitrone, Melone, ...

Grün: Apfel, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Paprika, Zucchini, Kiwi, Rosenkohl, ...

Rotviolett: Rotkraut, Zwetschge, Kirschen, Erdbeeren, Ribis, ...

Weiß: Kraut, Karfiol, Kohlrabi, Rettich, Spargel, ...

#### **Hausaufgabe vorab:**

Jedes Kind bringt eine Frucht/ein Gemüse einer bestimmten Farbe mit!

## Unterrichtsvorschlag 3

### Pausen-Triathlon

#### Einstieg

Triathlon – die Sportart, bei der Kate Allen bei den Olympischen Spielen eine Goldmedaille für Österreich geholt hat. Bestimmt wissen einige Kinder, welche Sportarten dabei zu bewältigen sind: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Alle diese Sportarten erfordern Ausdauer, aber es macht auch Spaß, mit Anstrengung ein gestecktes Ziel zu erreichen und dabei die eigene Energie zu spüren! Bei dieser Gelegenheit kann thematisiert werden, was bei körperlicher Anstrengung im Körper passiert: verstärktes Atmen, Herzklopfen, Puls kann man spüren. Wir schwitzen, bekommen rote Wangen und vielleicht sogar einen roten Kopf. Durch die Bewegung wird der Körper erwärmt, durch das Schwitzen kann er abkühlen. Weil der Körper schwitzt, also Wasser abgibt, bekommen wir Durst. Deswegen ist es sehr wichtig, besonders nach körperlicher Anstrengung ausreichend zu trinken (siehe „Wasser als Durstlöcher“). Beim Pausen-Triathlon können in der Klasse zwischendurch Ausdauer, Kraft und Durchhaltevermögen trainiert werden, ohne dass viel Vorbereitung notwendig wird.

#### 1. Schwimmen

Die Kinder liegen auf dem Bauch und imitieren Schwimmbewegungen, Beine und Arme sind dabei vom Boden abgehoben. Dabei kann zwischen „Brustschwimmen“, „Krauln“ oder nur „Paddeln“ abgewechselt werden. Zu Beginn kann auch nur mit Armbewegungen oder nur Beinbewegungen gestartet werden (das ist weniger anstrengend). Falls in der Klasse wenig Platz ist, können die Kinder sich auch einen Polster auf die Sitzfläche ihres Stuhls legen und auf dem Stuhl „trockenschwimmen“. Um die Kinder anzuspornen, kann eine „Schwimmzeit“ vereinbart werden (z.B. 1 Minute), die dann langsam gesteigert wird.

#### 2. Radfahren

Die Kinder sitzen auf dem Boden oder auf dem Sessel und machen Tretbewegungen. Zur Abwechslung kann man auch einmal „rückwärts fahren“ oder Lenkbewegungen mit den Händen mitmachen (statt sich hinten aufzustützen).

Alternativ können auch 2 Kinder sich gegenüber sitzen und mit aneinander gelegten Fußsohlen treten. Auch hier kann ein Zeitlimit immer wieder ein bisschen erhöht werden.

#### 3. Laufen

Im Idealfall können die Kinder in der Pause im Freien laufen, aber auch das Laufen im Stand macht Spaß. Dabei die Knie möglichst anheben, langsamer und schneller werden („bergauf- und abwärts laufen“), auch mal ein kleines Hindernis überspringen oder in eine Pfütze treten und spritzen ...

Vielleicht gelingt es auch, die Kinder zu eigenen Triathlon-Kombinationen zu motivieren, die sie auch zuhause ausprobieren und „trainieren“ können (z.B. Korbball/Wasserflaschen-Stemmen/Stiegensteigen).

Der Spaß an der Bewegung sollte dabei im Vordergrund stehen!

# GutDrauf-Gesundheitsparcours

## Was ist der GutDrauf-Gesundheitsparcours?

Der GutDrauf-Gesundheitsparcours ist ein Stationenbetrieb, bestehend aus 5 Stationen, die interaktiv und spielerisch über die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung & Stressprävention, Selbstwert & Suchtprävention sowie Soziales Lernen & Kommunikation informieren. Verschiedene Übungen und Vorschläge für Aktivitäten sollen die Schüler/-innen motivieren, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und mehr darüber zu erfahren. Jede Station wird von einem Moderator/einer Moderatorin betreut (z.B. Lehrer/-in), der/die den Schülern und Schülerinnen die Übungen erklärt und sie mit ihnen durchführt.

Der Parcours bietet die Möglichkeit, dass Schüler/-innen und ihre Lehrer/-innen die verschiedenen Facetten der eigenen Gesundheit kennen lernen. Pro Station/pro Themenbereich stehen mehrere Übungen zur Auswahl.

## Welche Ziele hat der GutDrauf-Gesundheitsparcours?

- Schüler/-innen lernen verschiedene Gesundheitsthemen kennen
- erlebnisorientierter Zugang soll Interesse der Schüler/innen an Gesundheitsthemen wecken
- ganzheitlichen Aspekt des Themas Gesundheit wird dargestellt

## Welche Themen werden behandelt?

- Bewegung
- Entspannung & Stressprävention
- Ernährung
- Selbstwert & Suchtprävention
- Soziales Lernen & Kommunikation

## Welche Zielgruppen werden angesprochen?

Der Parcours eignet sich für alle Schulen.

Der Parcours liegt in 2 Varianten vor – für die Grundstufe und Mittelstufe. Die Arbeitsblätter sind entsprechend gekennzeichnet.

Die Schüler/-innen werden in Kleingruppen von 5 bis maximal 10 Personen aufgeteilt.

## Was Sie sonst noch wissen sollten:

### *Materialbedarf*

Die einzelnen Übungen wurden so ausgewählt, dass der Materialaufwand und die Vorbereitungszeit in den meisten Fällen relativ gering ist. Bei wenigen Übungen sind jedoch umfangreichere Vorbereitungen nötig. Bitte beachten Sie die diesbezüglichen Hinweise in der Übungsbeschreibung.

### *Personalaufwand*

Pro Station muss mindestens ein Betreuer/eine Betreuerin zur Verfügung stehen. Ihre Aufgabe ist es die nötigen Materialien vorzubereiten, die Schüler/-innen über den Ablauf der Übung zu informieren und sie gemeinsam mit ihnen durchzuführen.

### *Wie läuft der Parcours ab?*

Pro Themenbereich stehen 8 Übungen/Aktivitäten zur Auswahl: vier für die Grundstufe und vier für die Mittelstufe, wobei die einzelnen Übungen von unterschiedlicher Dauer sind.

Die Übungen sind voneinander unabhängig. So besteht für die Lehrperson bei der Auswahl der Übungen größtmögliche Flexibilität. Um die Ganzheitlichkeit des Gesundheitsbegriffs für die Schüler/-innen erlebbar zu machen, ist es sinnvoll, aus jedem Themenbereich mindestens eine Übung auszuwählen.

# GutDrauf-Gesundheitsparcours

## Wie kann der GutDrauf-Gesundheitsparcours eingesetzt werden? (Beispiele)

- *Als Stationenbetrieb im Zuge eines Gesundheitstages*  
Zu jedem der fünf Themenbereiche werden Stationen aufgebaut; auf jeder Station wird mindestens eine Übung durchgeführt. Pro Station müssen Sie mit einem minimalen Zeitaufwand von 20 Minuten rechnen.
- *Als Stationenbetrieb im Zuge einer Gesundheitswoche*  
Jeder Tag wird einem anderen Themenschwerpunkt gewidmet. So haben Sie die Möglichkeit, alle Übungen eines Themenbereiches durchzuführen. Darüber hinaus bleibt Ihnen noch Zeit für theoretische Inputs, Referate und Workshops.
- *Als Einzelaktivitäten zur Auflockerung des Unterrichts*  
Die Übungen können auch einzeln im Rahmen einer Unterrichtseinheit durchgeführt werden.

## Worauf ist bei der Auswahl der Übungen zu achten?

- Achten Sie auf den Platz- und Materialbedarf. Bei einigen Übungen brauchen die Schüler/-innen Bewegungsfreiheit.
- Die einzelnen Aktivitäten verfolgen unterschiedliche Ziele. Achten Sie bei der Auswahl – wenn möglich – auch darauf, dass Sie einen Mix aus kognitiven und erlebnisorientierten Übungen zusammenstellen.
- Sollte Ihnen für die Durchführung des Stationenbetriebs nur ein Raum zur Verfügung stehen, ordnen Sie die Stationen nach Möglichkeit so an, dass jene, bei denen Ruhe gefragt ist, in einer ruhigen Ecke positioniert werden.
- Je besser Sie die einzelnen Stationen (räumlich) voneinander trennen, umso weniger werden die Schüler/-innen abgelenkt.

## Tipps zur Umsetzung:

- Machen Sie einen Stationenplan/Stationenpass und bestätigen Sie den Schüler/-innen jede erfolgreich absolvierte Übung mit einem Stempel oder der Unterschrift des Stationsleiters.
- Achten Sie bei der Auswahl der einzelnen Übungen für die verschiedenen Stationen darauf, dass ihre Dauer ungefähr gleich ist. Führen Sie dazu an einer Station eventuell zwei Übungen durch.
- Für einen geregelten Ablauf empfiehlt es sich, die Schüler/-innen gruppenweise durch die einzelnen Stationen zu schleusen. Einige Übungen müssen in Partner- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden.
- Überlegen Sie sich ein Signal, wie der Stationenwechsel angezeigt werden soll, z.B. durch das Einspielen eines Musikstücks.

## Noch Fragen?

Möchten Sie sich mit einem Thema intensiver beschäftigen, suchen Sie Literatur und Materialien, brauchen Sie Tipps, wie Sie ein Projekt gestalten können, oder möchten Sie einen Experten/eine Expertin an Ihre Schule einladen? Auf diese und andere Fragen haben wir eine Antwort für Sie. **Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!**

Kontakt: **GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung**

Eine Initiative von BMUKK, BMGFJ und ÖJRK

Waaggasse 11, 1040 Wien

Tel: 01/58900-372

give@roteskreuz.at

<http://www.give.or.at>



bm:uk

