



Schulkinder im Gleichgewicht

Ganzheitliche Gesundheitserziehung
in den Jahrgangsstufen 5 und 6

München 2008

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	8
Soziales Lernen: ICH – DU – WIR	9
Mögliche Gestaltung der ersten Schulwoche in der 5. Klasse	10
Eine Woche gemeinsam unterwegs	24
Bewegung: Gedanken brauchen Bewegung	31
Energiequelle Bewegung	32
FIT-KID-BOX	37
Schritt für Schritt – so bleiben wir fit!	43
Motivation und Schülerkreativität nutzen	46
Ernährung: Alles im grünen Bereich	48
Ernährungserziehung und Handlungsorientierung	48
Einbezug von Experten	49
Sensorische Prüfverfahren	55
Schullandheimaufenthalt – Wir bereiten unser Abendbrot selbst zu	57
Entspannung: Schritt für Schritt zum Stressabbau	59
Schritt für Schritt zum konzentrierten Lernen – Ich-Kompetenz	60
Das richtige Zeitmanagement	64
Wie gehe ich mit Stress und Angst um?	66
Wie kann man Stress abbauen bzw. vorbeugen?	67
Literatur	71
Praxismaterial	73
Soziales Lernen	74
Bewegung	82
Ernährung	105
Entspannung	113
Texte, Sprüche und Gedanken	119

Vorwort

Schulkinder im Gleichgewicht – dieses Gleichgewicht kann nach unserer Auffassung nur durch das positive Zusammenwirken der körperlichen sowie der psychischen Verfassung von Schülern entstehen. Gesundheitserziehung muss demnach ganzheitlich gesehen werden.

Ganzheitliche Gesundheitserziehung stützt sich nach unserem Verständnis auf folgende vier Säulen: Ernährung, Bewegung, sozial-kooperatives sowie entspanntes Lernen.

Die Zunahme der Problematik übergewichtiger Menschen und dabei vor allem übergewichtiger Kinder ist in den westlichen Industriestaaten nicht mehr zu übersehen. 18 Prozent der Kinder aus niedrigen sozioökonomischen Schichten sind übergewichtig, in höheren sind es der KIGGS-Studie zufolge zehn Prozent (www.kiggs.de). Dass eine ausgewogene Ernährung, unterstützt durch regelmäßige Bewegung, eine hohe Priorität hinsichtlich der Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung von Jugendlichen hat, ist unumstritten. So haben es sich viele Kindergärten, Grundschulen und weiterführende Schulen bereits zur Aufgabe gemacht, durch vielfältige Aktionen und Konzepte positiv auf die Gesundheitsförderung der Kinder einzuwirken.

Gesundheitserziehung kann und darf sich aber nicht nur auf die beiden Bereiche Ernährung und Bewegung stützen. Schüler sollen sich in ihrer Schule wohlfühlen. Schule soll für sie nicht nur Lernort, sondern auch Lebensort sein, der Sozialkompetenzen fördert und stärkt und ein entspanntes Lernen und Arbeiten ermöglicht.

Keiner der Faktoren ganzheitlicher Gesundheitserziehung – Ernährung, Bewegung, sozial-kooperatives Lernen sowie entspanntes Lernen – darf isoliert gesehen werden. Anliegen der Handreichung ist es, diese vier Säulen stets miteinander zu vernetzen. Im Mittelpunkt steht dabei die handlungsorientierte Auseinandersetzung mit Sachverhalten, die Schülern auf diese Weise erfahrbar gemacht werden. Rituale, die sich daraus ergeben und im Schulalltag eingehalten werden, können und sollen in den häuslichen Alltag der Schüler mit einfließen.

Deshalb sind die Vorlagen überlegt und praxisorientiert zusammengestellt. Sie ermöglichen eine rasche, auch projektorientierte Umsetzung in der Praxis vor Ort und können auf die jeweilige schulische Situation abgestimmt werden.

Uns ist bewusst, dass wir mit *Schulkinder im Gleichgewicht* das Rad nicht neu erfunden haben, sind aber der Meinung, dass durch eine Vernetzung der Inhalte, durch eine verstärkte schülerorientierte, praxis- und handlungsorientierte sowie fächerübergreifende Vorgehensweise viele neue Impulse gesetzt werden können.

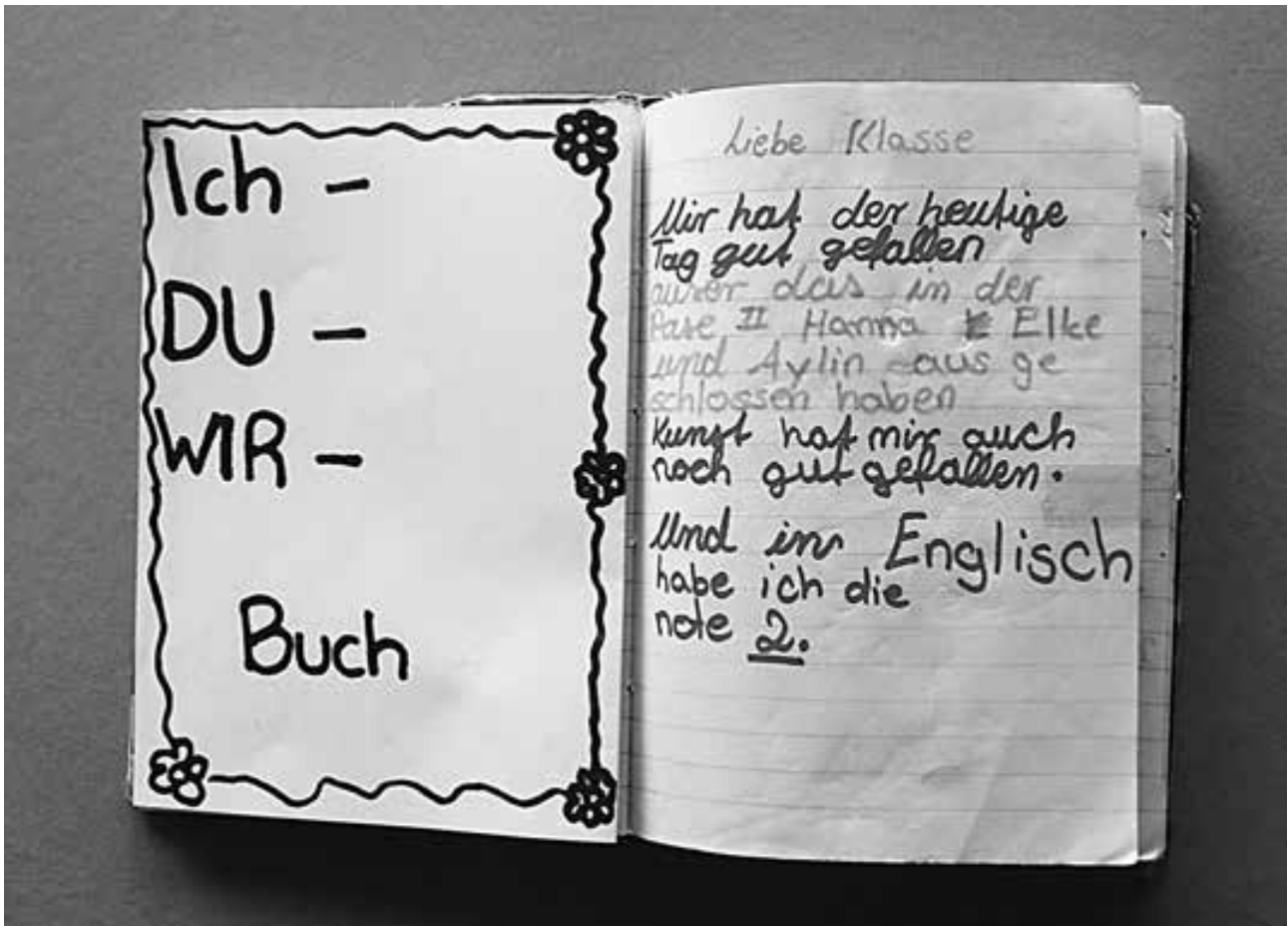
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung unserer Ideen.



Ursula Kollar (Seminarleiterin)
für das Autorenteam

Das ICH-DU-WIR-Buch

Der Lehrer konfrontiert die Schüler mit einem ICH-DU-WIR-Buch, dessen erste Seite bereits vorbereitet wurde. Es erfolgt ein gemeinsamer Gedankenaustausch zur Führung des ICH-DU-WIR-Buches. Es sollte im täglichen Wechsel von den Schülern selbstständig geführt werden.



Maßnahmen zur Psychohygiene

Zur Auflockerung werden weitere Kennenlern- und/oder Bewegungsspiele angeboten. Diese können sowohl im Klassenzimmer als auch auf dem Pausenhof stattfinden.

Mein Gegenstand und ich

Alle Schüler sitzen oder stehen im Kreis. Der erste Schüler gibt seinem rechten Nachbarn einen Gegenstand, z. B. einen Stift und sagt: „Ich heiße Tim und der Gegenstand, den ich dir gebe, ist ein Krokodil.“ Der Angesprochene nimmt den Gegenstand und gibt ihn mit folgenden Worten weiter: „Ich heiße Gabi. Tim und ich behaupten, dass dies ein Krokodil ist.“ Der nun Angesprochene gibt den Gegenstand mit den Worten weiter: „Ich heiße Max. Tim, Gabi und ich behaupten, dass ...“ Wenn jemand bei der Namensnennung einen Fehler macht, darf der vorangehende Spieler neu anfangen und dem Gegenstand eine neue Bezeichnung geben.

Ernährungserziehung und Handlungsorientierung

Nicht zu leugnen ist die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für das körperliche wie auch für das seelische Wohlbefinden. Deshalb muss mit der Ernährungserziehung von Kindern möglichst frühzeitig begonnen werden.

Ernährungserziehung von Schülern wird nach wie vor in weitem Maße vom Elternhaus bestimmt. Haben sich die Struktur der Familie, die Arbeitsbedingungen und der Lebensrhythmus geändert, so ist der Einfluss der Familie auf die Ernährung ihrer Kinder noch immer deutlich spürbar. Allerdings nehmen im Vergleich zu früher weitere Faktoren einen hohen Stellenwert ein. Nicht zu leugnen ist der Einfluss der Peergroups, des Freundeskreises und auch der Werbung. Mit diesen Phänomenen werden Schüler täglich in großem Ausmaß und in unterschiedlichsten Formen konfrontiert.

Essgewohnheiten werden von frühester Kindheit an geprägt. Sie manifestieren sich im Grundschulalter und können später nur sehr schwer beeinflusst bzw. geändert werden. Umso erfreulicher ist es, dass bereits in Kindergärten und Grundschulen dieser Verantwortung Rechnung getragen wird. Ebenso weisen die Lehrpläne aller weiterführenden Schulen eigene Lerninhalte dazu aus. Solche finden sich auch in den amtlichen Vorgaben. Verstärkt bieten Schulen in neuerer Zeit auch Aktionen, die diese im Prinzip „volkswirtschaftliche“ Aufgabe der Ernährungserziehung verstärkt fokussieren.

Grundlagen von ausgewählten Sachverhalten und Zusammenhängen sollen in handlungsorientierter Form gelegt werden, denn *„Essen lernen basiert nicht auf Information, sondern auf Training“*. (Prof. Pudiel, Psychologe, Leiter der Forschungsstelle an der Universität Göttingen)

Solche handlungsorientierte Aufgabenstellungen bieten sich in Schulen in vielfältiger Form an. Einige Beispiele seien hier stellvertretend genannt: Gemeinsames Pausenfrühstück in der Klasse, Getränkecke im Klassenzimmer, gesunder Snack für zwischendurch, Verpflegung für den Wandertag, Planen von Abendmahlzeiten für das Schullandheim etc.

Aktionen zur gesunden Pausenverpflegung, die sich im Klassenzimmer oder Fachraum realisieren lassen, sollten nicht nur einmalig angesprochen und durchgeführt werden, sondern Ritual im Schulleben werden. Nur so erfolgt das erforderliche Training zur Verinnerlichung. Durch das Essen in der Gemeinschaft, durch das Vorbild anderer Schüler kann das Ernährungsverhalten mit Geduld und Einfühlungsvermögen trainiert bzw. gefestigt werden.

Einbezug von Experten

Unterstützung in Sachen Ernährungserziehung kann man durch den Einbezug von Experten in den Unterricht erhalten. Dies hat für Lehrer wie auch Schüler viele Vorteile:

- Die Schüler können ihr Wissen erweitern und vertiefen.
- Sie erhalten Informationen aus erster Hand.
- Offene Fragen können sofort fach- und sachkundig beantwortet werden.
- Der Einbezug von Experten unterbricht den „normalen“ Schulalltag. Die Motivation wird gesteigert.
- Die Bereitschaft der Schüler, von einem außerschulischen wie auch schulischen Experten „etwas anzunehmen“ ist im Vergleich zum Lehrer höher.
- Die Kommunikationsfähigkeit und Selbstkompetenz der Schüler wird gefördert.

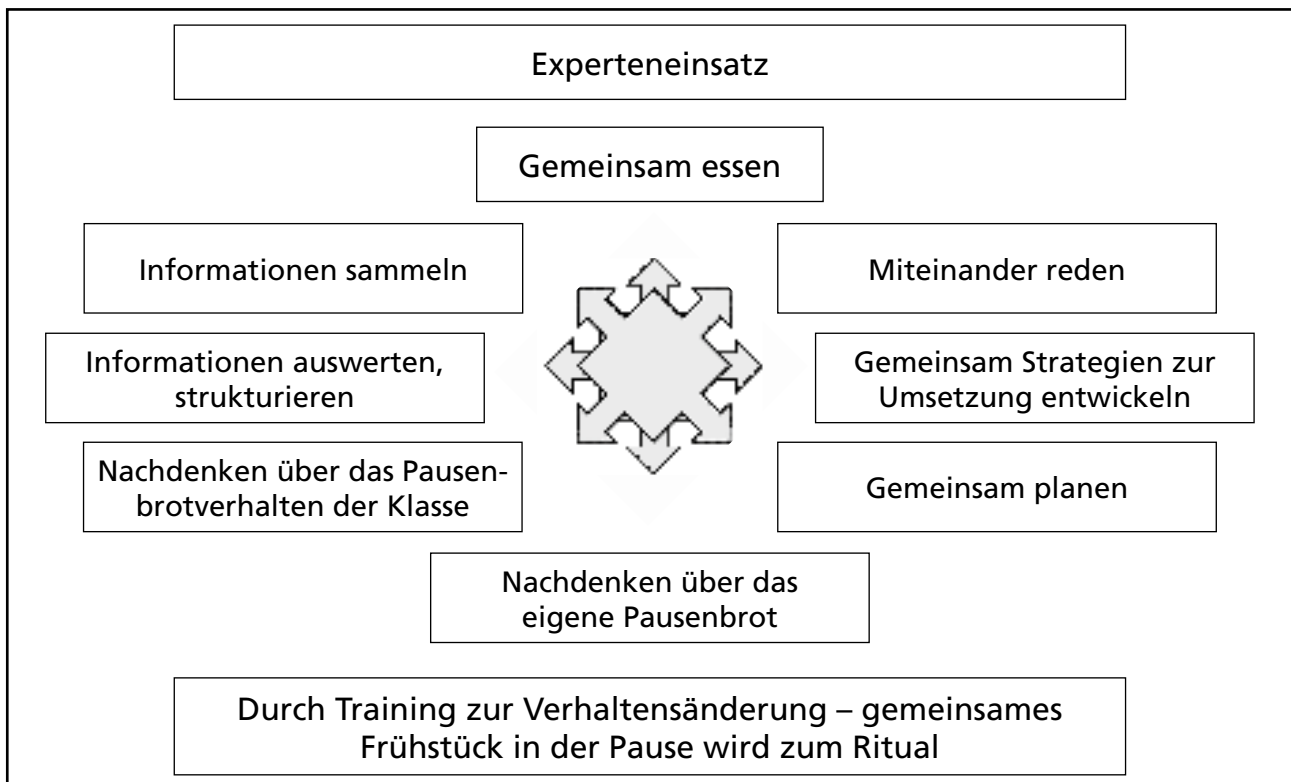
Bei der Auswahl eines außerschulischen Experten sollten einige Aspekte nicht übersehen werden.

Experten verfügen über einen hohen Grad an Sachlichkeit und detailliertem Hintergrundwissen, sind aber in der Regel nicht unbedingt mit Methoden für die entsprechende Altersstufe vertraut. Pädagogische bzw. methodisch-didaktische Kompetenzen können nicht vorausgesetzt werden. Wichtig ist es deshalb, dass der Experte der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen positiv gegenübersteht und sein Wissen authentisch vermitteln kann. Von Vorteil ist es außerdem, wenn der Experte bereits Erfahrungen im Umgang mit Schülergruppen hat.

Wird die Fachlehrerin vor Ort als Expertin in das Vorhaben eingebunden, erleichtert dies eine reibungslose Kooperation. Sie kennt in der Regel die Schüler und ist fachlich und methodisch geschult.

An außerschulischen Experten bieten sich – je nach örtlichen Gegebenheiten – an: Vertreter der Krankenkassen, Ökotrophologen, Ernährungsberater, ortsansässige Landwirte, Ärzte, Mitarbeiter des Gesundheitsamtes.

Exemplarisch wird nun im Folgenden der Einsatz eines Experten am Vorhaben „Gemeinsames Pausebrot“ aufgezeigt. Ziel des Vorhabens ist – wie folgende Grafik zeigt – Schüler für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren.



Wie immer beim Einsatz eines schulischen wie auch außerschulischen Experten im Unterricht vollzieht sich dieser in drei Phasen: Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung.

Vorbereitung des Experteneinsatzes

Organisatorische Maßnahmen

Diese sind Grundlage eines reibungslosen Ablaufs des Vorhabens. So muss der Einsatz eines außerschulischen Experten durch die Schulleitung genehmigt und eine evtl. Finanzierung geklärt werden (z. B. Antrag an den Förderverein der Schule).

Es empfiehlt sich im Vorfeld ein persönliches Gespräch mit dem Experten, bei dem die Ziele und Inhalte der Veranstaltung abgesprochen werden. Sinnvoll erscheint auch, den Experten über das Vorwissen der Schüler zu informieren.

Vorbereitung der Schüler

Abrufen von Vorwissen: Im Sitzkreis äußern sich die Schüler in freier Aussprache zum Thema, in diesem Fall über ihr Pausenbrot. Gesichtspunkte dazu können sein:

- Wer richtet bei dir zuhause das Pausenbrot her?
- Wirst du gefragt, was du mitnehmen möchtest?
- Was würdest du bevorzugen, wenn du selbst entscheiden könntest?
- Isst du dein Pausenbrot auch regelmäßig?
- Findest du es wichtig, in der Pause etwas zu essen?

Ernährung

Fragen an einen Ernährungsexperten

Arbeitsauftrag

1. Sieh dir die Auswertung des Fragebogens über das Frühstück genau an.
2. Was fällt dir auf?
3. Was überrascht dich?
4. Vergleiche mit deiner persönlichen Einschätzung deines Frühstücks.
5. Welche Fragen würdest du dem Ernährungsexperten in diesem Zusammenhang gerne noch stellen?
6. Schreibe jede Frage auf eine Wortkarte.

Arbeitsauftrag

1. Sieh dir die Auswertung des Fragebogens über das Pausenbrot genau an.
2. Was fällt dir auf?
3. Was überrascht dich?
4. Vergleiche mit deiner persönlichen Einschätzung deines Pausenbrotes.
5. Welche Fragen würdest du dem Ernährungsexperten in diesem Zusammenhang gerne stellen?
6. Schreibe jede Frage auf eine Wortkarte.

Arbeitsauftrag

1. Sieh dir die Auswertung des Fragebogens über Frühstück und Pausenbrot genau an.
2. Vergleiche die Ergebnisse.
3. Was fällt dir auf?
4. Welche Fragen würdest du dem Ernährungsexperten in diesem Zusammenhang gerne stellen?
5. Schreibe jede Frage auf eine Wortkarte.