

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lebenskompetenz: Mir geht es gut

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Vorwort.....	5
Einleitung.....	5
1. Schule als Lern- und Erfahrungsraum	
Klassenraumgestaltung.....	7
2. Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung	
Bewegtes Lernen und Lehren.....	13
Initiative Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung Wien IBL-GF.....	15
Gesundheitsförderung.....	16
Erwerb von Lebenskompetenzen.....	19
Mit Energie haushalten.....	19
3. Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis	
Zielsetzung.....	21
Projekt „So schmeckt`s“.....	22
Didaktisch methodische Überlegungen zum Projekt „So schmeckt`s“.....	22
Ernährungsführerschein.....	28
Evaluation.....	29
4. Bewegungspause in Theorie und Praxis	
Zielsetzung.....	31
Didaktisch methodische Überlegungen.....	32
Entspannung.....	33
Stressabbau.....	35
Regeneration.....	36
Wahrnehmungsschulung.....	37
Kooperation.....	39
Zeitmanagement.....	40
Konzentration.....	42
Aktivierung.....	44
Motivation.....	46
Koordination.....	48
Gleichgewicht.....	49
Haltungsschulung.....	51
Kreativität.....	53
5. Bewegte Pause in Theorie und Praxis	
Zielsetzung.....	55
Didaktisch methodische Überlegungen.....	55
Rollbrett.....	57
Kriechtunnel.....	57
Würfel (Schaumstoffwürfel).....	57
Jongliertuch, Jongliersäckchen, Jonglierball, Jonglierring.....	58



Igelball	58
Springseil	58
Schwingseil	59
Fitnesskreisel	59
Teppichfliese/Kartonage	59
Sitzball	60
Schwungtuch	60
Balancierteller	60
Hüpf sack	61
Tanzsack	61
Hängematte	61
KiwiDo	62
Kometenball	62
Beachball	62
Indiaca	63
Bohnensäckchen	63
Moonhopper	63
Markierungshalbkugeln	64
Badmintonschläger	64
Gummitwist	64
Markierungskegel mit Zahlen/Buchstaben	65
Knautschinsel	65
Sportstacking/Flash Cups	65
Senso-Balance Igel	66
Bälle	66
Tempelhüpfen	66
Slackline	67
A. Anhang	
Arbeitsheft „So schmeckt’s“	69
Elternbrief	80
Fragen für den Ernährungsführerschein	81
Ernährungsführerschein	83
Literaturverzeichnis	84
Abbildungsverzeichnis	86

Vorwort

Wenn über Gesundheitsförderung gesprochen wird, stellt sich immer wieder die Frage, wie groß der Einfluss der Schule auf die Gesundheitserziehung der Kinder ist. Nach Paheimer und Woll zeigen Kinder und Jugendliche, die ausreichend Sport treiben und sich bewegen, mehr Lebensfreude, Aktivität und stehen Problemen, je nach Altersstufe, wesentlich lösungsorientierter gegenüber. Mit guten Gründen sei anzunehmen, dass Bewegung und Sport bei der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter einen wichtigen Beitrag leisten bzw. dass eine negative Einstellung zum Sport, gepaart mit Bewegungsmangel mit entsprechenden gesundheitlichen Risiken und Beeinträchtigungen verbunden ist. Ein negativer Aspekt ist die Tatsache, dass es Jugendlichen, denen zwischen 10 und 17 Jahren körperliche Inaktivität zur Gewohnheit geworden ist, schwer fällt, Bewegung als Baustein ihres Lebens zu sehen (Pahmeier & Woll, 2009).

Das Erlernen eines bewegten, gesunden Lebensalltags kann daher für Kinder, welche in Ganztagschulen, in offenen Schulen oder in Nachmittagsbetreuungen einen Großteil ihrer Kindheit und Jugend verbringen, nur in diesen Institutionen stattfinden.

Daher ist es Ziel dieses Buches Lehrer und Lehrerinnen bei der Planung, Gestaltung und Durchführung eines bewegten und gesunden Schulalltages durch zahlreiche Ideen und Tipps zur Seite zu stehen.

Einleitung

Wohlbefinden wird wissenschaftlich als Zustand des Genießens und der Entspannung definiert. Es ist von der Lebensqualität abhängig, die auf den verschiedenen Lebensbereichen Familie, Kindergarten, Schule oder Hort basiert, in denen das Kind Erfahrungen macht. Als Lebenszufriedenheit definieren Dür und Griebler (2007) das Verhältnis von erwarteter und erreichter Lebensqualität (Rendi-Wagner, 2014).

Diese Definitionen zeigen deutlich die Abhängigkeit der Lebenszufriedenheit vom sozialen Umfeld bzw. vom Wohlstandsniveau, die in der nachfolgenden Grafik gut ersichtlich ist. Befragt wurden Schüler und Schülerinnen im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren im Rahmen der 8. österreichischen Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC-Studie, 2010).

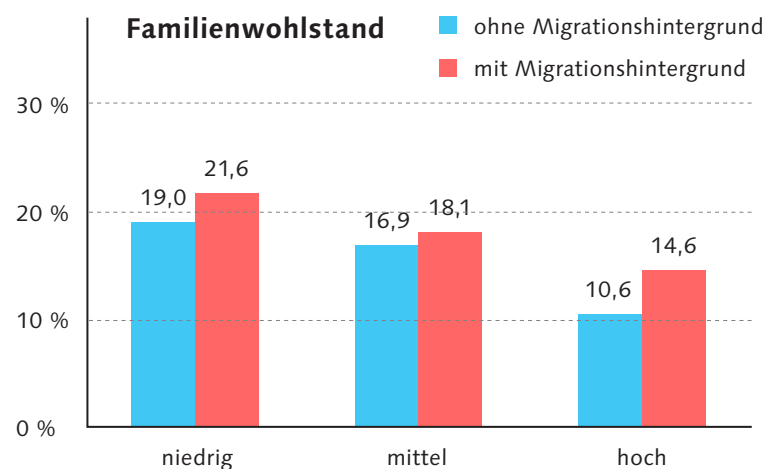


Abbildung 1: Subjektiver Gesundheitszustand mittelmäßig oder schlecht, Anteile in %, nach familiärem Wohlstand (FAS) (Hofmann & Felder-Puig, 2014)



Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen, dass der Migrationshintergrund weniger bedeutsam ist als der sozio-ökonomische Status. Die signifikante Korrelation zwischen Wohlbefinden und Sozialstatus, die auch international feststellbar ist, wird verursacht durch soziale Ungleichheiten. Das Gesundheitsverhalten in Bezug auf Bewegung, auf den gesundheitsrelevanten Wissensstand, auf Werthaltungen und soziale Beziehungen ist stark vom sozialen Umfeld abhängig. Ernährungsgewohnheiten differieren bei Menschen mit unterschiedlichem Bildungsstand oder Einkommen.

Befragungen zum subjektiven Gesundheitszustand im Rahmen der genannten Studie ergaben folgende Ergebnisse:

- 37,2 % der Schüler und Schülerinnen fühlen sich ausgezeichnet und gesund.
- Mädchen schätzen ihre Gesundheit bzw. Lebenszufriedenheit schlechter ein als Burschen.
- Je älter die Schüler und Schülerinnen sind, desto schlechter schätzen sie ihre Gesundheit ein (Hofmann & Felder-Puig, 2014).

„Das Gesundheitsverhalten wird definiert als jegliches Verhalten, das die Gesundheit fördert und langfristig erhält, Schäden und Einschränkungen fernhält und die Lebenserwartung verlängert. Dies können z.B. regelmäßige körperliche Aktivität oder eine gesunde Ernährung sein. Ebenso werden das Fehlen oder auch die Reduktion von Risikoverhalten als Gesundheitsverhalten bezeichnet.“ (Ramelow et al., 2011)

Da die Basiskompetenzen für das Gesundheitsverhalten hauptsächlich in der frühen Kindheit, im Kindergarten- und im Grundschulalter erworben werden, sind gesundheitsfördernde Maßnahmen im Lebensraum Familie, Kindergarten bzw. Schule zur Stärkung der Gesundheitsressourcen von immenser Bedeutung.

Die in jungen Jahren erlernten Verhaltensmuster – vor allem die Ernährung und die Bewegung betreffend – sind meist Ursache für spätere Erkrankungen, Einschränkungen und Beschwerden (Hurrelmann & Richter, 2006).

Dieses Buch will einen Beitrag leisten, die emotionalen, sozialen und persönlichkeitsbildenden Kompetenzen der Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren zu stärken, sie zur Selbst- und Eigenverantwortung und damit zu einem gesunden Lebensstil zu erziehen. Pädagogen und Pädagoginnen erhalten Tipps, wie sie Kinder zu einem gesunden Essverhalten motivieren und daran gewöhnen bzw. wie sie den Alltag der Kinder durch und mit Bewegung rhythmisieren können. Ziel ist es, dass sich die Schüler und Schülerinnen so in ihrem Lebens- und Erfahrungsraum (z.B. Kindergarten, Schule, Hort) wohler fühlen können.

1 Schule als Lern- und Erfahrungsraum

Der Lern- und Lebensraum, in dem das Kind den Vormittag oder sogar den gesamten Tag verbringt, seine Gestaltung und Öffnung und seine flexible Nutzung sind ausschlaggebend für das Wohlbefinden aller darin agierenden Personen. Gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen, wie ergonomische Schulmöbel, klimatische Beschaffenheit, Beleuchtung, Akustik und Farbgestaltung beeinflussen den Lernerfolg und das Wohlbefinden der Schüler und Schülerinnen. Durch die Nutzung und Einrichtung von Nischen und Ecken in Innenräumen zum individuellen Lernen und durch die Öffnung von Außenräumen für Bewegungsspiele und zur Erholung kann individuell auf die Befindlichkeiten und Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden. Durch handelndes Erleben lernt sich das Kind einerseits als Teil seiner Umwelt kennen und andererseits erfährt es seine Selbstwirksamkeit, indem es seinen Lebensraum kreativ mitgestaltet (Voglsinger, 2009).

Die Gestaltung des Lern- und Lebensraums des Kindes zum Erfahrungs- und Bewegungsraum bildet die Basis für integrative Lernprozesse. „Lernen wird zu einem aktiven, konstruktiven, selbst gesteuerten, emotional motivierten, kreativen und kommunikativen Prozess“ (Voglsinger, 2009, S. 69). Lernprozesse gelingen nur mit Vertrauen in und einer starken Bindung zu Pädagogen und Pädagoginnen, im Austausch und in der Kommunikation zu Peergroups und in einer Atmosphäre der Geborgenheit.

„Ziel ist es, durch Initiativen oder konkrete Projekte in Schulen einen Rahmen zu schaffen, wo Handlung und Bewegung auf biologisch-körperlicher Ebene, bewegt und motiviert sein im emotional-psychischen Bereich, bewegtes Denken im Sinne von Anbahnung kreativer Denkprozesse sowie Dialog und Kommunikation gefordert und gefördert werden“ (Voglsinger, 2009, S. 73).

Die Entwicklungsförderung nach Jonny Kiphard oder die Janusz-Korcsak-Pädagogik sind psychomotorische Modelle, die in gestalteten Bewegungs- und Wahrnehmungslandschaften Kinder individuell in ihrer Entwicklung begleiten. Als best-practice-Modelle, die die oben definierten Ziele erfolgreich und nachhaltig in die Praxis umsetzen, seien erwähnt die Initiative Bewegtes Lernen - Gesundheitsförderung Wien (IBL-GF, Thuma, 1999) oder die Bewegte Klasse NÖ (Voglsinger, 2004).

Klassenraumgestaltung

Der Raum ist mit Bewegung, mit Handeln und dadurch mit Lernen eng verknüpft. „Wer sich bewegt, benötigt Raum, aber auch Raumerfahrung ist Wahrnehmung durch Bewegung“ (Hildebrandt-Stramann, 2010, S. 24). In der Schule wird nicht nur rein kognitives Wissen - wie es im PISA-Test abgefragt wird - vermittelt, sondern durch ganzheitliches Lehren und Lernen mit allen Sinnen, mit dem Körper, dem Geist und den Gefühlen werden die Entwicklung der Persönlichkeit und die der Lebenskompetenzen unterstützt. Dazu benötigen Kinder ein gesundheitsförderndes und leistungsunterstützendes Setting mit individuellen Arbeits- und Lernbedingungen. Klare Raumstrukturen unterstützen die Orientierung der Schüler und Schülerinnen im Schulalltag.

Die Wichtigkeit der gestalteten Umwelt für die Entwicklung und Förderung eines Kindes zu einem gesunden, glücklichen Erwachsenen wird erstmals in der Ottawa-Charta (WHO, 1986) hervorgehoben. „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ Maria Montessori bezeichnete den Raum als dritten Pädagogen, der einlädt zu Entdeckungen, Erprobungen und in dem Fehler gemacht werden dürfen.

Das Klassenzimmer als Erfahrungsraum muss daher genügend Raum für selbsttätiges Handeln und Bewegen geben. Es muss mindestens 60m² groß sein (Länge 9 – 10 m, Tiefe 6 – 7 m, Raumhöhe mind. 3 m). Das Licht (Fenster) fällt von links entlang der Längsseite der Klasse ein. Die Tür soll sich auf der Seite des Lehrers/der Lehrerin befinden. Wichtig für gesundes und bewegtes Lernen ist es auf ausreichend Belüftung bzw. auf den Lärmpegel zu achten. Für die Pause sollen jedem Schüler und jeder Schülerin noch mindestens 1,5 m² in zusätzlichen Räumlichkeiten (wie Pausenhalle, Aula oder Pausenhof) zur Verfügung stehen (Key station der TU Wien, 2009). Die schräg stellbaren Schreibtische und Sessel (siehe Kapitel ergonomische Sitzmöbel) sind am besten in ihrer Höhe individuell anpassbar, um eine ergonomische Sitzhaltung zu fördern. Eine Gruppensitzordnung kann die sozialen Kompetenzen sowie die Kommunikation unterstützen. Sie ist trotz der Tatsache, dass manche Kinder nicht gerade zur Tafel sitzen, berechtigt, wenn nur selten frontal unterrichtet wird. Sollte aber vermehrt an der Tafel gearbeitet werden, empfiehlt sich eine andere Sitzordnung, da Kinder durch die Wirbelsäulenverdrehung Haltungsschwächen entwickeln können. Der beste ergonomische Sessel kann jedoch eine einseitige Sitzhaltung nicht ausgleichen. Daher erscheint es günstig, wenn die Kinder an verschiedene Arbeitshaltungen gewöhnt werden. Bestimmte Tätigkeiten können in immer gleichen Haltungen durchgeführt werden:

- Computerarbeit im Stehen beim Stehpult auf dem Sensopad.
- Memorieren auf dem Gleichgewichtskreisel.
- Lesen in Bauchlage auf dem Leseteppich.

Es können aber auch Bereiche geschaffen werden, welche die Kinder zu bestimmten Tätigkeiten in Lernzeit und Freizeit einladen (z.B. Matte für Kunststücke, Bauecke, Zeichenwand, Zelt aus Chiffontüchern als Ruheinsel).

Offenes Lernen und Freiarbeit sind verbunden mit einem häufigen Wechsel des Ordnungsrahmens. Dies kommt nicht nur dem starken Bewegungsbedürfnis der Kinder entgegen, rhythmisiert den Unterricht und fördert die Haltungsgesundheit, sondern kann auch zu selbsttätigem bzw. eigenverantwortlichem Handeln und Lernen führen. Jedes Kind holt sich selbst aus seiner Box seine Hefte und Bücher und gibt sie dort nach Fertigstellung der Arbeit wieder ab. Es darf sich in der Freiarbeit den Arbeitsplatz in Absprache mit seinen Mitschülern und Mitschülerinnen und den Lehrern und Lehrerinnen selbst wählen. Bewegungsstationen, die im Klassenraum zur Verfügung stehen, können je nach Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne selbstbestimmt genutzt werden. Um mit dieser Freiheit umgehen zu können, gibt es Regeln, die ermöglichen, dass alle Kinder einer Klasse sich weiterentwickeln und Lernfortschritte machen können.

Einige Beispiele des IBL-GFs zeigen auf, wie der Klassenraum ergonomisch gestaltet werden kann.

Lärmpegel – Belüftung

Um gut und konzentriert arbeiten zu können, ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre sinnvoll. Durch die in den Unterricht eingeplanten Bewegungssequenzen (z.B. selbstständiges Holen und Abgeben der benötigten Arbeitsmaterialien) und Freiarbeitsphasen entstehen aber immer wieder Unruhe und Arbeitslärm. Damit Kinder lernen können, aufeinander Rücksicht zu nehmen, ist es günstig, sie auf diese Geräuschkulissen zu sensibilisieren.

Mit einer Lärmampel kann der Lärmpegel in der Klasse einfach kontrolliert und für die Schüler und Schülerinnen sichtbar gemacht werden. Entweder verwendet man das akkubetriebene Gerät, das ab einer bestimmten Lautstärke einen Signalton aussendet und auf Gelb oder Rot schaltet, oder die Lärmampel kann auch symbolisch mit Farbpunkten versehen werden, je nach der Lautstärke und der Empfindung der Lehrperson.

Das Gehirn braucht Sauerstoff, um gut und effektiv arbeiten zu können. Daher sollte auf ausreichende Belüftung des Klassenraumes während des gesamten Schulalltags geachtet werden. Am besten und energiesparendsten ist hier das Stoßlüften. In regelmäßigen Abständen (z.B. in den Arbeitspausen) werden die Fenster kurz komplett geöffnet.

Ergonomische Schulmöbel

Langes Sitzen ist eine statische Belastung und daher aus medizinischer Sicht möglichst zu vermeiden. Oft lässt sich im Unterricht aber eine längere „sitzende“ Arbeitssituation nicht vermeiden. Werden aber einige Dinge bei der Sitzplatzgestaltung und der Unterrichtsplanung mitberücksichtigt, so kann der Schulalltag für alle Beteiligten erträglich abgehalten werden.

Bei den Sesseln ist zu beachten, dass die Kinder mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen können. Sollte dies aus organisatorischen Gründen nicht umsetzbar sein, so kann mit Hilfe eines Stockerls oder eines Kantholzes die Distanz zum Boden verringert werden. Der Kontakt zum Boden ist wichtig, da ansonsten durch das Eigengewicht der Beine die Blutzirkulation beeinträchtigt wird. Um langes unbewegliches Sitzen vermeiden zu können, sollten Alternativen vorhanden sein. Keilkissen, Sitzball, Sitz Pad, Wackelstuhl, Ergometer, Sensopad und Stehpult können von den Kindern alternierend verwendet werden. Das bekannte Sprichwort „Abwechslung ist das halbe Leben“ gilt auch für die Verwendung dieser Sitzutensilien. Aktives Sitzen und die Erhaltung des Gleichgewichts wird dabei von den Kindern gefordert, wodurch sowohl die aktivierten Muskeln als auch das Gehirn ermüden. Für Kinder, die einen stark ausgeprägten Bewegungsdrang haben, kann ein um den Sessel gespanntes Theraband, bei längeren ruhigen Arbeitsphasen dem Energieabbau dienlich sein.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lebenskompetenz: Mir geht es gut

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

